



The Royal Women's Hospital Information for Women

3. Kontracepcija: Pilula

Travanj 2004.

3. CONTRACEPTION: THE PILL

Zašto koristiti kontracepciju?

Kontracepcija je nužna kada želite da izbjegnute neželjenu trudnoću i spolne zarazne bolesti.

Svakoga mjeseca ženski jajnik producira jajašce. Kada muškarac ejakulira, njegovo sjeme sadrži milijune spermija. Samo jedan spermij je dovoljan da oplodi jajašce i započne trudnoću. Kada dvoje ima spolni odnos (penis u vagini) i ne poduzme smotrenost, onda tu postoji veoma veliki rizik od trudnoće. Upotreba kontracepcije omogućava spolno općenje uz izbjegavanje neplanirane trudnoće.

Kondom je uvijek dobra ideja

U Australiji se registrira više od 20,000 novih slučajeva spolnih zaraza svake godine. Jedna od najčešćih je klamidija, koja dovodi do neplodnosti ako se ne liječi. Kondom je vaša najbolja zaštita protiv zaraze. Ako koristite kondom i lubrikant na osnovi vode svaki puta kada imate spolno općenje, imat ćete manju priliku dobijanja SIDE i mnogih drugih spolno prenosivih zaraza (STIs).

Kontraceptivne pilule

Postoje dvije glavne vrste oralnih kontraceptivnih tableta. Kombinirana pilula sadrži dva hormona i sprječava jajnike da izbacе jajašce svakoga mjeseca. Progestogenska pilula (minipilula), sadrži samo jedan hormon i djeluje mjenjajući sluz na ulazu u utrobu (maternicu), tako da spermij ne može proći unutra da oplodi jajašce .

Progestogenska pilula je malo manje uspješna nego li je kombinirana pilula.

Kombinirana pilula

Koliko uspješno djeluje?

Kombinirana pilula je u prosjeku 98% uspješna **ako se uzima ispravno**. Učinak je smanjen nepravilnim uzimanjem pilule, proljevom i povraćanjem, i uzimanjem nekih antibiotika ili drugih lijekova. Niste zaštićeni od trudnoće ukoliko hormonske pilule niste uzimali sedam dana. Pilula ne uzrokuje neplodnost.

Prednosti

- redovito krvarenje uz smanjen gubitak krvi
- akme (prištići na licu) polako nestaju
- poboljšanje ili izostanak PMS-a (predmenstruacijskog sindroma) koji izaziva neugodne simptome i promjene raspoloženja u danima pred početak mjesečnice.

Nepovoljnosti

- osjetljive dojke, mučnina (osjećaj gađenja) i naglo krvarenje, osobito prvih par mjeseci po uzimanju pilule
- pilula može uzrokovati povećanje tjelesne težine, promjene raspoloženja ili gubitak libida kod nekih žena
- rijetke zdravstvene tegobe

Opasnosti

Ozbiljne zdravstvene tegobe s pilulom su rijetke. Pušenje povećava opasnost od štetnih posljedica. Pilula nije prikladna za žene sa sljedećim tegobama:

- fokusne glavobolje (migrena)
- povijest grušanja krvi
- tegobe jetre
- neobična vaginalna krvarenja.

Progestogenska ili minipilula

Progestogenska (POP) ili minipilula, sadrži samo jedan ženski hormon. Progestogen uzrokuje zgušnjene sluzi grlića maternice. Ta sluz zatim djeluje kao čep i sprječava ulazak spermija u maternicu i putovanje do šupljine maternice da bi oplodili jajašce. Ova tableta je 95% djelotvorna.

Većini žena minipilula neće spriječiti održavanje normalnog mjesečnog ciklusa.

Mini-pilula se uzima svakodnevno bez prekida. Kada otpočnete sa progestogenskom pilulom (POP) preporučuje se da koristite i dodatnu kontracepciju (npr. kondom) tijekom 48 sati. Značajno je da ne zakasnite s uzimanjem POP više od 3 sata.

Minipilula je prikladna za žene koje doje i može se nastaviti kad se dijete odvikne dojenja.

Uzimanje pilule**Zapamtite da:**

- uzmete jednu pilulu svakoga dana
- uzmete svaku pilulu u isto vrijeme svakoga dana, ili koliko je moguće približnije
- ako zaboravite da uzmete pilulu, uzmite je čim se sjetite, te uzmite iduću pilulu uobičajeno vrijeme sljedećeg dana

Plodnost se može povratiti a vi zatrudnjete u sljedećim slučajevima:

- ako ste zakasnili više od 12 sati s uzimanjem pilule
- ako ste prekinuli s uzimanjem pilule i ne koristite druge vrste kontracepcije.

Kada niste zaštićeni od trudnoće:

- tijekom početnog paketića dok ne uzmete sedam uzastopnih hormonskih pilula
- ako povraćate ili imate proljev
- kada uzimate neke druge lijekove koji mogu da utječu na apsorpciju pilule, npr. antibiotici
- kada ste propustili jednu pilulu ili ste pak zakasnili da je uzmete više od 12 sati

I pod ovim okolnostima nastavite s uzimanjem pilule, ali koristite i dodatne vrste kontracepcije (npr. kondom) dok ne uzmete sedam uzastopnih hormonskih pilula.

Ali ako tijekom ovih sedam dana dostignete kraj paketića, onda propustite sedam neaktivnih pilula i otpočnite s uzimanjem hormonskih pilula iz novog paketića. Ako niste pouzdani koje su pilule neaktivne, pitajte svoga liječnika ili nazovite Kliniku za Odabir Kontracepcije, Odjel Hitne Pomoći ili Obavještajni Centar za Zdravstvenu Zaštitu Žena (broj je upisan na kraju ove brošure).

'Hitna' pilula (Prethodno poznata kao Pilula za sljedeće jutro)**Hitna pilula je dostupna u ljekarnama bez recepta**

Ako niste koristili kontracepciju te ste imali spolno općenje kada niste planirali, ili vam se kondom probio, a ne želite da zatrudnite, tada uzmite hitnu pilulu. Hitne pilule su djelotvornije što se skorije upotrijebe. S uzimanjem hitnih pilula morate otpočeti u periodu od tri dana (72 sata) nakon nezaštićenog spolnog općenja. **Međutim, ova vrsta pilule je mnogo djelotvornija kada se upotrijebi što skorije.**

Kako je uzimati?

Uobičajen postupak kontracepcije krajnje nužde sastoji se od uzimanja dvije pilule u razmaku od 12 sati. Ovaj postupak sprječava oko 85% eventualnih trudnoća.

Postoje i druga kontraceptivna sredstva krajnje nužde koja se sastoje od mnogostrukih kombiniranih kontraceptivnih pilula. Ovakve pilule se više ne preporučuju zato što su manje djelotvorne i imaju više popratnih pojava. Sva kontraceptivna sredstva krajnje nužde su djelotvornija ako se upotrijebe što skorije nakon spolnog općenja.

Značajno je napomenuti da pilula krajnje nužde nije preporučljiva kao stalna kontracepcija. Ona nije djelotvorna kao što je pilula.

Moguće popratne pojave

Popratne pojave su rijetke ali neke žene imaju jako osjetljive dojke ili glavobolje.

Gdje pribaviti više informacija**Informativni centar za zdravstvenu zaštitu žena (RWH)**

(03) 8345 3045

1800 442 007 (besplatan poziv) email: whic@thewomens.org.au

<http://www.thewomens.org.au>

Druge RWH brošure koje vam mogu koristiti

RWH ima na Internet-u niz brošura na različitim jezicima.
<http://www.thewomens.org.au>

Također u RWH možete tražiti tiskanie brošure o kontracepciji. Upitajte za:

- Br. 1 *Kontracepcija - Izbor koji možete napraviti*
- Br. 2 *Kondomi i dijafragme*
- Br. 4 *Depo Provera – kontraceptivna injekcija*
- Br. 5 *Implanon – kontraceptivni implant*
- Br. 6 *IUD (mehaničko intrauterino kontracepcijsko sredstvo)*

Neka priopćenja iz ove brošure zasnivaju se na osnovi brošure *Osnovne činjenice o kontracepciji* (koje izdaje FPA Health)

Ne smije se umnožavati u komercijalne svrhe bez dopuštenja FPA Health i RWH.

