



## The Royal Women's Hospital Information for Women

### 3. Контрацепција: Пилули

Април 2004

### 3. CONTRACEPTION: THE PILL

#### Зошто користиме контрацепција?

Контрацепцијата е неопходна ако сакате да избегнете несакана бременост и инфекции кои се пренесуваат со сексуални односи.

Секој месец јајниците на жената произведуваат јајна клетка. Кога мажот ејакулира неговата сперма содржи милиони сперматозоиди. Треба само еден од овие сперматозоиди да ја оплоди јајната клетка и жената да остане бремена. Ако двојката има сексуален однос (пенис во вагина) и не превземе мерки, постои ризик од забременување. Користењето на контрацепција ви овозможува да имате сексуални односи и да избегнете несакана бременост.

#### Добор е ако секогаш се користи кондом

Во Австралија има повеќе од 20.000 случаи на нови инфекции од сексуални односи секоја година. Еден од најчестите симптоми е chlamydia, кој може да доведе до неплодност ако не се лекува. Кондомот е најдобрата заштита од инфекции. Ако секогаш користите кондом и лубрикант на водена база кога имате сексуални односи шансите да добиете сида и многу други полови инфекции се помали.

#### Контрацептивни пилули

Постојат два главни вида на контрацептивни пилули. Комбинираната пилула содржи два хормона и влијае на јајниците да не создаваат јајцева клетка секој месец. Пилулата која содржи само прогестоген (мини пилула) има само еден хормон и делува со менување на слузта на влезот од вагината така што спермата не може да помине и да ја оплоди јајната клетка.

Пилулата само со прогестоген е малку помалку ефикасна од комбинираната пилула.

#### Комбинирана пилула

##### Колку е ефикасна?

Комбинираната пилула е 98% ефикасна **ако се зема правилно**. Ефикасноста се намалува со нередовно земање, пролив и повраќање, некои антибиотици и лекови. Не сте целосно заштитени од бременоста ако не земате хормонална пилула најмалку седум дена. Пилулата не предизвикува неплодност.

**Предности**

- Редовни крварења со намалена загуба на крв
- Мозолчињата обично се намалуваат
- Подобрување или губење на предменструалните тегоби кои може да предизвикаат непријатни симптоми и промени во расположението со денови пред да дојде менструацијата.

**Недостатоци**

- Чувствителни дојки, мачнина и крварења најчесто за време на првите неколку месеци од земање на пилулите
- Пилулите може да доведат до извесно здебелување, промена на расположението или губење на сексуалната желба кај некои жени
- Ретки здравствени проблеми

**Ризик по здравјето**

Сериозни ризици по здравјето од пилулите се ретки. Пушењето го зголемува ризикот од штетни ефекти. Пилулата не е погодна за жени со следните болести:

- Фокална мигрена
- Историјат на згрушување на крвта
- Проблеми со црниот дроб
- Невообичаени вагинални крварења.

**Пилула само со прогестоген или мини пилула**

Пилулата само со прогестоген или мини пилула содржи само еден женски хормон. Хормонот прогестоген го прави ткивото подебело. Така ткивото спречува спермата да навлезе во матката и продирајќи преку јајцеводите да ја оплоди јајната клетка. Ефикасно е околу 95%.

Кај повеќето жени мини пилулата нема да го поремети редовниот менструален циклус.

Мини пилулата се зема секојдневно без прекини. Кога ќе се започне со земањето се препорачува да се користи уште едно средство за контрацепција (на пр. кондом) за првите 48 часа. Важно е да не се доцни повеќе од три часа кога се зема оваа пилула.

Одговара за жени кои дојат и може да продолжат со пилулите и после доењето.

**Земање на пилулите****Запомнете дека треба да:**

- Земете една пилула секој ден
- Ги земате пилулите секој ден во исто време или колку што е можно приближно
- Ако заборавете да земете пилула земете веднаш штом се сетите, а наредната пилула земете ја во вообичаеното време следниот ден.

Можете да останете бремена ако:

- Доцните повеќе од 12 часа со пилулата
- Запрете да земате пилули без користење на друго средство за контрацепција.

**Кога не сте заштитена од бременост:**

- За време на земањето на првото пакување пред да ја земете седмата пилула
- Ако повраќате или имате пролив
- Ако земате други лекови кои може да влијаат на абсорпција на пилулата, како на пр. антибиотици
- Ако не земете пилула или доцните повеќе од 12 часови.

Во овие случаи продолжете со земање на пилулите, но користете и друго средство за контрацепција (на пр. кондом) се додека ги земете следните седум пилули.

**МЕГУТОА** ако овие седум дена минуваат кон крајот на пакувањето тогаш пропуштете ги седумте неактивни пилули и почнете да ги земате хормоналните пилули од следното пакување. Ако не сте сигурни кои пилули се неактивни, прашајте го лекарот или јавете се на Choices Clinic, на одделението за итни случаи или на Центар за здравје на жената (броевите се наведени на крајот од оваа брошура).

**Пилула во итни случаи (претходно позната како Утринска пилула)**

**Пилулата за во итни случаи е достапна во аптеките без рецепта.**

Ако не користите контрацепција, а сте имале сексуален однос кога не сте планирале, или пак кондомот се скинал, а не сакате да останете бремена тогаш може да земете пилула за во итни случаи. Овие пилули се поефикасни ако ги земете што побрзо. Мора да почнете со земање на оваа пилула најдоцна за три дена (72 часа) после сексуалниот однос. **Меѓутоа, таа е поефикасна ако се земе порано.**

**Како се зема?**

Најчестиот начин на контрацепција во итни случаи се состои од две пилули кои се земаат со 12 часа разлика. На овој начин се спречува околу 85% од очекуваните случаи на забременување.

Постојат и други методи за итни случаи кои се состојат од повеќекратни комбинирани контрацептивни пилули. Тие не се препорачуваат повеќе зашто се помалку ефикасни и имаат повеќе нус појави. Сите пилули за во итни случаи се поефикасни ако се земаат што порано после сексуалниот однос.

Важно е да се напомене дека овие пилули не се препорачуваат како редовна контрацепција. Тие не се ефикасни како редовните пилули.

**Можни нус појави**

Нус појави најчесто нема, кај некои жени се јавува чувствителност на дојките или главоболка.

**Повеќе информации****Центар за здравје на жената (RWH)**

(03) 9344 2007

1800 442 007 (бесплатен повик) ел. пошта: [which@rwh.org.au](mailto:which@rwh.org.au)

<http://wellwomens.rwh.org.au>

**Други брошури на RWH кои може да ви користат**

RWH располага со повеќе брошури на различни јазици на интернет.

<http://wellwomens.rwh.org.au>

Можете да ја прашате и медицинската сестра во RWH да ви даде отпечатен примерок од други брошури за контрацепција. Побарајте ги:

- Бр. 1 *Контрацепција – ваш избор*
- Бр. 2 *Кондом и дијафрагма*
- Бр. 4 *Depo Provera – инјекција за контрацепција*
- Бр. 5 *Implanon – Контрацептивен имплант*
- Бр. 6 *Спирала*

**Некои информации во оваа брошура се земени од брошурата *Основи за контрацепцијата од FPA Health***

Не смее да се умножува за комерцијални цели без дозвола од FPA Health и The Royal Women's Hospital.

