



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Контрацепција: ваше опције

1. Контрацепција: ваше опције (1. Contraception: your choices)

Зашто користити контрацепцију?

Контрацепција је потребна ако желите да избегнете нежељену трудноћу и инфекције које се преносе сексуалним односом.

Сваког месеца женин јајник произведе јаје. Када мушкарац ејакулира, његово семе садржи милионе сперматозоиде. Довољно је да један сперматозоид оплоди јаје и да почне трудноћа. Ако пар упражњава секс (пенис у вагину) и не предузме мере предострожности, постоји висок ризик трудноће. Користећи контрацепцију омогућено вам је да имате секс и да избегнете нежељену трудноћу.

Кондом је увек добра идеја

Сваке године у Аустралији појави се више од 20.000 нових инфекција које се преносе сексом. Једна од најчешћих је кламидија која, ако се не третира, може довести до неплодности. Кондом је ваша најбоља заштита против инфекција. Ако сваки пут када имате секс користите кондом и средства за подмазивање која у основи садрже воду, имаћете мању шансу да добијете ХИВ/СИДУ и многе друге инфекције које се преносе сексом (STI).

Изабрати вашу контрацепцију

Ви и ваш лекар или медицинска сестра за здравље жена можете поразговарати о контрацепцији која вам најбоље одговара.

Следеће информације су само кратак опис ваших опција за контрацепцију. Ако желите детаљније информације о одређеној контрацепцији, упитајте вашег лекара или бабицу. Или, о свакој врсти контрацепције и друге текстове можете наћи на нашем промотивном здравственом сајту <http://wellwomens.rwh.org.au>.

Женски кондом

Женски кондоми су врло ефикасни кад се правилно користе. То је подмазан покривач који лагодно стане у вагину и касније се лако отклони. Ово значи да користите нов сваки пут када имате секс.

Они не изазивају нежељене последице и смањују ризик од инфекције која се преноси сексом. Међутим, тешко их је набавити и врло су скупи.

Такође прочитајте текст Бр. 2 *Кондоми*

Мушки кондом

Мушки кондом је танак покривач од гуме или полиуретана који се ставља на крут пенис. Он сакупља сперматозоиде и спречава их да уђу у вагину и материцу. Кондоме можете лако купити у апотеци или супермаркету; они смањују ризик од трудноће и инфекције која се сексом преноси.

Такође прочитајте текст о контрацепцији Бр. 2 *Кондоми и дијафрагми*

Дијафрагми

Дијафрагми су мекане гумене капице које се стављају у вагину како би се покрио цервикс (грлић материце). Спречавају сперматозоидима да уђу у материцу. Могу се користити било када, чак и током менструације и могу се прати и више пута користити. Морају се поставити пре него што имате секс (до 24 часа пре) и уклонити након шест сати. Неким женама је тешко да их ставе.

Такође прочитајте текст о контрацепцији Бр. 2 *Кондоми и дијафрагми*

Пилуле

Постоје две главне врсте оралних контрацепционих пилула.

Комбинована пилула

Садржи два хормона и спречава јајнике да сваког месеца пуштају јаје. Сваког месеца и даље крварите, али често са умањеним изливом. Акне и пременструални синдром могу се побољшати комбинованом пилулом. Повремене споредне последице укључују натеченост, мучнину и гојазност.

Пилула која само садржи прогестоген (мини пилула или POP)

Има само један хормон и делује тако што мења слуз на грлићу материце (утеруса) тако да сперматозоиди не могу да прођу да оплоде јаје.

Пилула која само садржи прогестоген је мање ефикасна од комбиноване пилуле јер не зауставља овулацију.

Такође прочитајте текст о контрацепцији Бр. 3- *Пилула*

Хитна пилула

(Претходан назив Пилула за наредно јутро)

Ако нисте користили контрацепцију и имали секс који нисте планирали,

или је кондом пукао, а не желите да затрудните, онда можете да узмете хитну пилулу. Хитне пилуле се могу набавити у апотеци без рецепта.

Са хитним пилулама треба почети до три дана (72 часа) након незаштићеног секса.

Такође прочитајте текст о контрацепцији Бр. 3: Пилула

Контрацепциона ињекција

DMPA (такође познато као Depo Provera или Depo Ralovera) је ињекција која се жени да сваких 12 седмица ради контрацепције. То је дуготрајан синтетички хормон. Може се користити за време дојења. Споредне последице могу трајати до 12 седмица.

Такође прочитајте

Текст о контрацепцији Бр. 4: Ињекције и Хируршки улошци

Текст о контрацепцији Бр. 5: Depo Provera

Контрацепциони хируршки уложак у кожи

Ово је мала пластична полука која садржи један хормон, прогестоген, и која се уложи испод женине коже у унутрашњем горњем делу руке. Она спречава јајницима да сваког месеца пуштају јаје. Већина жена има различите појаве крварења, а неке сасвим престану да крваре. Неке жене доживе бол у грудима, главобољу или вртоглавицу.

Такође прочитајте текст о контрацепцији Бр. 4 Ињекције и Хируршки улошци

Интра Утеринска Справа (IUD)

Ово је мала контрацепциона справа која се поставља у женину материцу. Постоје две врсте IUD-а, бакарни IUD и Прогестогени или Mirena IUD.

Иако се у спречавању трудноће IUD користи преко 30 година, начин на који делује није потпуно схваћен. IUD утиче на покретање и опстанак сперматозоида у утерусу (материци), тако да не могу доћи до јајета да га оплоде. IUD такође мења унутрашњи облог материце (ендометријум), тако да она не одговара трудноћи и спречава јајету -ако постане оплођено- да се развија.

То је врло ефикасна дугорочна контрацепција.

Бакарни IUD може повећати вашу менструацију, док Mirena (која садржи Прогестоген) ће умањити ваш менструални одлив.

Стерилизација

Мушкарци и жене могу да имају операцију која их чини стерилним. Операција код жене се изврши кроз трбух и ово се зове везивање јајовода, док се код мушкараца назива васектомија. Операције су више него 99% ефикасне и трајне су. Овај метод је за особе које већ имају онолико деце колико су желели.

Сада такође постоје мали улошци који се специјалним инструментом могу поставити у женине јајоводе. Ова процедура се врши кроз вагину и то док је жена будна.

Природни начини контрацепције

Методи који су доле описани нису врло ефикасни и обично није препоручљиво да се по себи користе као метод контрацепције.

Ритам, Billings, слуз, овулација и температурни методи су све називи за начине на које жена може да препозна када је плодна (када ће највероватније затруднети). Ови методи јој указују када да избегава секс. Ако женина менструација није регуларна, коришћење ових метода може бити отежано. За употребу ових метода потребно је доста праксе, али и могу бити неуспешни.

Извлачење

Ово је када мушкарац извади пенис из вагине пре него што ејакулира (сврши). Ово не делује ако заборави да извади пенис, или ако није довољно брз. Такође може бити сперме у течности која излази из пениса пре него што сврши. Ако сврши на улазу вагине, нека сперма још увек може да уплива и жена може на овај начин да затрудни.

Спермицид

Ово је гел или крема која се стави у вагину пре него што имате секс. Неки људи користе спермицид заједно са кондомом или дијафрагмом, али није врло ефикасно ако се само по себи користи.

Где да дођете до више информација

Women's Health Information Centre (RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (бесплатан позив) Email: whic@rwh.org.au

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

The Choices Clinic at the Royal Women's Hospital

Повољна услуга која нуди савет, консултацију и третман за све потребе које се тичу контрацепције и сексуалног здравља.

Радно време: понедељак, уторак, четвртак, 8:30 до 11:30 часова.

Телефон: (03) 9344 2717

Друге чињенице које вам могу бити од користи

RWH на интернету има низ текстова на многим језицима. Ако би сте хтели више информација можете посетити наш здравствено промотивни сајт. Адреса је <http://wellwomens.rwh.org.au>

Или, такође можете од нашег неговатеља у Royal Women's Hospital да затражите штампану копију било ког другог нашег текста о контрацепцији:

- Бр. 2 *Кондоми и Дијафрагме*
- Бр. 3 *Пилула*
- Бр. 4 *Деро Provera- контрацепциона ињекција*
- Бр. 5 *Implanon- Контрацепциони хируршки уложак*
- Бр. 6 *IUD (Интра утеринска справа)*

Све информације у овом тексту заснивају се на брошури Основне чињенице о контрацепцији: FPA Health

Никакве информације у овој брошури не смеју се прештампати у комерцијалне сврхе без одобрења FPA Health и The Royal Women's Hospital.

