

Што треба да знаете при изборот на средствата и методите за планирање на семејството



БАРИЕРНИ КОНТРАЦЕПТИВНИ МЕТОДИ

● КОНДОМ

- Машка бариерна контрацептивна метода
- Методата базирана на физичко спречување на контакт на спермата со женскиот генитален тракт
- Ефикасна метода со стапка на несакана бременост од 4% кај просечна употреба и 1-2% кај правилна употреба
- Лесна за употреба, достапна, ефтина, без сериозни несакани ефекти
- Штити од сексуално преносливи инфекции, вклучително и ХИВ

● ВАГИНАЛНИ БАРИЕРНИ МЕТОДИ

- Спермициди, дијафрагма, цервикална капа и фемидон
- Методите се базираат на физичко спречување на контакт на сперматозоидите со јајните клетки
- Ефикасни кога се користат навремено и правилно со стапка на несакана бременост од 2-15%
- Се аплицираат во вагината непосредно пред сексуален однос
- Безбедни со минимални или никакви несакани дејства кај повеќето жени, ретко можни се алергии
- Лесно достапни, ефтини, не го намалуваат задоволството
- Даваат само минимална заштита од сексуално преносливи инфекции

● ИНТРАУТЕРИНА ВЛОШКА (ИУВ, "СПИРАЛА")

- Мала пластична направа која се става во матката од страна на доктор-гинеколог
- Постојат два типа на ИУВ; едните содржат бакар, другите содржат активен женски хормон - прогестин
- Независно од типот, методата се базира на оневозможување на оплодување и имплантација на јајната клетка
- Многу ефикасна долготрајна метода која не зависи од корисникот
- ИУВ може да се извади во било кое време на барање на корисничката, а бременост е можна веќе следниот менструален циклус
- Безбедна метода, без сериозни несакани ефекти; можни се пообилни менструални циклуси првите неколку месеци по имплантацијата
- Не штити од сексуално преносливи инфекции

ХОРМОНАЛНИ КОНТРАЦЕПТИВНИ МЕТОДИ

● ОРАЛНИ КОНТРАЦЕПТИВНИ ТАБЛЕТИ

- Екстремно ефикасни доколку правилно се користат
- Содржат комбинација од женски хормони во многу мали дози кои ја блокираат овулацијата
- Се земаат секој ден од циклусот
- Во почетните неколку месеци од користењето во многу мал број случаи можни се несакани ефекти како на пример: стомачни тегоби, крварење помеѓу двете менструации (спотинг), незначајно зголемување на тежината и лесна главоболка, кои спонтано се смируваат после неколку месеци.
- Посериозни несакани ефекти се многу ретки
- Можат да ги користат жени од сите возрасти без разлика дали имаат или немаат деца
- Помагаат во превенција на одредени малигни заболувања, менструални тегоби, синдром на полицистични јајници, анемија и други медицински проблеми
- Не штитат од сексуално преносливи инфекции

● ИНЈЕКЦИОНА КОНТРАЦЕПЦИЈА

- Екстремно ефикасна метода која не зависи од корисникот
- Содржи женски хормон - прогестин кој ја блокира овулацијата и ги менува карактеристиките на слузниците на грлото и телото на матката
- Една инекција на секои 3 месеци
- Промените во менструалното крварење се нормални и најчесто се појавува спотинг и лесно крварење меѓу менструации; по една година редовно земање можно е потполно изостанување на менструалното крварење; можно е и лесно покачување на телесната тежина
- Дискретни (никој не може да знае дека жената ги зема)
- Можат да бидат користени од жени на сите возрасти кои имаат или немаат деца
- Можат да го користат и доилки шест недели после породувањето
- Не штити од сексуално преносливи инфекции

● КОНТРАЦЕПТИВНИ ПОТКОЖНИ ИМПЛАНТИ

- Мали пластични тубули кои се имплантираат под кожата на надлактицата
- Екстремно ефикасна метода која штити до 5 години и не зависи од корисникот
- Содржи женски хормон - прогестин кој ја блокира овулацијата и ги менува карактеристиките на слузниците на грлото и телото на матката
- Може да ги употребуваат жени од сите возрасти кои имаат или немаат деца
- Имплантите можат да се отстранат штом жената ќе посака, а бременост е можна веќе следниот циклус
- Промените на менструалното крварење се нормални (оскудно крварење меѓу менструации, спотинг или изостанување на менструација)
- Можат да го користат и доилки 6 недели после породувањето
- Не штитат од сексуално преносливи инфекции

● ИТНА (ПОСТКОИТАЛНА) КОНТРАЦЕПЦИЈА

- Се користи по незаштитен однос или по неуспех на користената контрацептивна метода (на пр. оштетен кондом)
- Висок процент на сигурност доколку се користи правилно
- Може да се земе во рок од 72 часа по односот, колку порано толку подобро
- Содржи женски хормон - прогестин кој ја блокира овулацијата и ги менува карактеристиките на слузниците на грлото и телото на матката
- Безбедна метода за поголем процент здрави жени
- Ретко предизвикува несакани дејства (гадење, повраќање) кои спонтано исчезнуваат после 24 часа
- Доколку се сака заштита во останатиот дел од истиот циклус се користи некој од останатите контрацептивни методи
- Не штити од сексуално преносливи инфекции
- Непожелна за рутинска контрацепција; не ја прекинува постоечката бременост

ТРАЈНА ХИРУРШКА КОНТРАЦЕПЦИЈА

● ЖЕНСКА СТЕРИЛИЗАЦИЈА

- Трајна ирверзибилна хируршка контрацепција
- Методата се базира на хируршко прекинување на континуитетот на јајцеводите
- Екстремно ефикасна метода која не зависи од корисникот
- Безбеден, краткотраен и едноставен хируршки зафат
- Не се познати долгорочни несакани ефекти освен лесни компликации од хируршкиот зафат
- Не влијае врз сексуалниот живот
- Не штити од сексуално преносливи инфекции

● МАШКА СТЕРИЛИЗАЦИЈА (VASECTOMIA)

- Трајна хируршка контрацепција; реверзибилноста е дискутабилна, со низок процент на успешна реканализација
- Методата се базира на хируршко прекинување на континуитетот на семеводите
- Екстремно ефикасна метода која не зависи од корисникот
- Безбеден, краткотраен и едноставен хируршки зафат
- Не се познати долгорочни несакани ефекти освен лесни компликации од хируршкиот зафат
- Не влијае врз сексуалниот живот
- Не штити од сексуално преносливи инфекции

ПРИРОДНИ КОНТРАЦЕПТИВНИ МЕТОДИ

● ПРЕКИНАТ СЕКСУАЛЕН ОДНОС (Coitus interruptus)

- Најчесто користена контрацептивна метода во светот
- Методата е базирана на овозможување на извлекување на penisот пред ејакулација
- Ограничена ефективност дури и кај правилна употреба со стапка на несакани бремености од 10%
- Достапна, бесплатна, нема несакани ефекти
- Не штити од сексуално преносливи инфекции

● МЕТОДА БАЗИРАНА ВРЗ ПОЗНАВАЊЕТО НА ПЛОДНИТЕ ДЕНОВИ КАЈ ЖЕНАТА

- Методата базирана на идентификација на плодните денови кај жената; познавајќи ги нив се избегнуваат сексуални односи во плодниот период или пак се користат други контрацептивни методи (на пр. кондом)
- Плодните денови се идентификуваат во зависност од должината на просечниот менструален циклус на жената, со мерење на нејзината базална телесна температура и проценка на цервикалната слуз во различните денови од циклусот
- Ограничена ефективност дури и кај правилна употреба со стапка на несакани бремености од 6-25%
- Нема несакани ефекти, достапна е и бесплатна
- Несигурна метода во период кога жената има покачена телесна температура, вагинални инфекции, после породувањето и во периодот на доењето
- Не штити од сексуално преносливи инфекции

● ИЗОСТАНОК НА МЕНСТРУАЦИЈА КАЈ ДОИЛКИ (Lactational amenorrhea method, LAM)

- Контрацептивна метода која се базира на физиолошкиот изостанок на менструација во период на доењето
- Методата се користи кога доилката:
 - го храни новороденото иклучиво со доене
 - менструација не е обновена после породувањето
- Ефикасна до 6 месеци после породувањето
- По завршување на периодот на LAM жената треба да користи други контрацептивни методи



Институт за јавно здравје
Institute of public health
Institut i shëndetit publik



Република Македонија
МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО



Доколку Ви се потребни дојдателни информации обратете се во најблиското советувалиште за Сексуално и репродуктивно здравје во склоп на Центарот за јавно здравје во Вашiot град, каде бесплатно ќе добиете совети и средства за контрацепција