



Odlučiti se za dijete može biti uzbudljivo vrijeme za ženu. Međutim, ženama bilo koje dobi koje pokušavaju spriječiti trudnoću kontrola rađanja (koja se također naziva kontracepcija) može pomoći. Postoji mnogo mogućnosti za sprečavanje trudnoće. Bilo da se radi o metodi, lijeku ili uređaju, svaki ima svoje prednosti i nedostatke. Neki su izbori stalni, a neki su reverzibilni. Također postoje metode i za određivanje ovulacije i omogućavaju ženama začćeće poput prirodne metode ili kućnih aparata za određivanje plodnih dana u mjesecu.

Metode kontracepcije

- apstinencija: to znači uopće ne imati spolni odnos. Ovo je jedina metoda koja sigurno štiti od trudnoće.
- kontrola rađanja: ovo je popularan oblik kontrole rađanja. Uzima se svaki dan oralno, pilula je 99% učinkovita u sprječavanju trudnoće.

Postoje dvije vrste kontracepcijskih pilula: kombinirana pilula i mini tableta. Kombinirana pilula

djeluje kombinirajući hormone estrogen i progesterin kako bi se spriječila ovulacija. Hormoni čine vašu cervikalnu sluz gušću, što otežava kretanje sperme. Stanjuju sluznice vaše maternice, što otežava pričvršćivanje jajašca. Žene osjetljive na estrogen mogu uzeti mini tabletu. Mini tableta sadrži samo hormon progesteron koji sprječava trudnoću zadebljanjem cervikalne sluzi i prorjeđivanjem sluznice maternice.

- ostale metode koje se temelje na hormonima: uključuju flaster, pucanj, implantat (ispod kože u ruci) i vaginalni prsten koji oslobađa hormone. Ove su metode učinkovite od 91% do 99,95%.

- intrauterusni uređaji (IUDs): liječnik smješta mali uređaj u obliku slova T u žensku maternicu. Postoje dvije vrste: bakar i hormonalni (progesteron). Možda ćete imati bolove i grčeve prilikom umetanja i uklanjanja IUD-a. Bakreni IUD-ovi također mogu povećati menstrualne grčeve. IUD-ovi mijenjaju sluz unutar ženske maternice (donji kraj ženske maternice) i time se sprječava susret sperme s jajašcem. Učinkoviti su kod 99% ako se pravilno koriste.

- vaginalne barijere: nekoliko proizvoda za kontrolu rađanja može stvoriti barijeru između sperme i maternice. To uključuje kondome (muški i ženski), dijafragme, grliće maternice i kontracepcijske spužve. Muškarac koristi kondome. Žene mogu samostalno umetnuti ženski kondom, dijafragmu ili kontracepcijsku spužvu u vaginu. Ove metode su učinkovite između 79% do 88%.

- sterilizacija: nekoliko kirurških zahvata može spriječiti trudnoću. Tu spadaju podvezivanje ženskih jajnika. Ovim postupkom kirurški se blokira ženska jajovod. To sprečava ulazak sperme u jajovod. Ženska histerektomija (operativno uklanjanje maternice) sprječava i trudnoću.

- za muškarce je vazektomija oblik kontrole rađanja. Ovaj kirurški postupak sprječava miješanje sperme s čovjekovom sjemenom kad ejakulira. Sterilizacija je učinkovita više od 99%.

- spermicidi: ove pjene ili gelirajuće tvari ubijaju spermu. Žena ih može primijeniti izravno u rodnicu, a učinkovitost je 72%

- prirodno planiranje obitelji: ne postoji lijek ili uređaj s ovim oblikom kontrole rađanja. Oslanja

se na izbjegavanje spolnih odnosa u danima koji predstoje kada imate veću vjerojatnost ovulacije. Ovulacija je vrijeme kada žena najvjerojatnije zatrudni. Sperma može kratko vrijeme živjeti u vaginalnom području. Stoga morate izbjegavati spolne odnose prije i tijekom ovulacije. Međutim, prirodno planiranje obitelji nije točna znanost. Ova metoda je učinkovita oko 76%

- hitna kontracepcija: ne smatra se tipičnom metodom kontrole rađanja. Koristi se u slučajevima kada se tijekom spolnog odnosa nije primjenjivala kontrola rađanja. Također se koristi u slučajevima kada žena odmah zna da kontrola rađanja nije uspjela (primjerice kada se pukne kondom). Hitna kontracepcija dolazi u obliku tableta (uzima se do 5 dana nakon nezaštićenog seksa) ili s bakrenim T IUD-om. Liječnik je mora umetnuti u roku od 5 dana od nezaštićenog seksa. Djelotvorna je više od 99%.

Stvari koje treba uzeti u obzir

Vaš izbor kontrole nataliteta trebao bi uzeti u obzir nekoliko stvari. To uključuje dob i opće zdravstveno stanje. Također biste trebali razmotriti rizike i moguće ne-kontracepcijske prednosti metode, lijeka ili proizvoda. Kontracepcijski sredstva koji sadrže estrogen, na primjer, mogu povećati rizik od stvaranja krvnih ugrušaka. Neke hormonske metode mogu pomoći kod bolnih mjesečnica ili obilnih menstrualnih krvarenja. Također treba razmišljati o tome hoćete li ili kada možda želite uspostaviti obitelj u budućnosti.

Konačno, vaš bi izbor trebao uzeti u obzir koliko često morate upravljati kontrolom rađanja. Na primjer, tablete za kontrolu rađanja moraju se uzimati svakodnevno. Ako niste u mogućnosti uzeti tabletu svaki dan u isto vrijeme, možda biste trebali razmotriti drugi obrazac. Neke opcije (poput hormonskih injekcija i vaginalnih prstenova) trajat će i do nekoliko mjeseci. Spermicidi se moraju primijeniti najmanje 1 sat prije seksa. Ako niste u mogućnosti planirati unaprijed ili čekati, ta metoda vam vjerojatno ne bi bila dobra. Neki vaginalni prstenovi mogu se ostaviti nekoliko mjeseci. Pregradne metode, poput dijafragme i grlića maternice, moraju se ukloniti nakon 6 do 8 sati. Kondomi se odmah uklanjaju. Međutim, intrauterini uređaji mogu ostati na mjestu 3 do 10 godina prije nego što ih je potrebno mijenjati.

Pitanja koja trebate postaviti svom liječniku:

- Kako mogu znati koja je metoda najbolja za mene?

- Da li određene mogućnosti kontrole rađanja uzrokuju rak?
- Jesu li određeni oblici bolji na temelju ženske dobi?
- Može li neki kontrole rađanja osim muškog kondoma spriječiti spolno prenosive bolesti?
- Jesu li neki oblici kontrole rađanja neugodni?

Familydoctor.org

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}