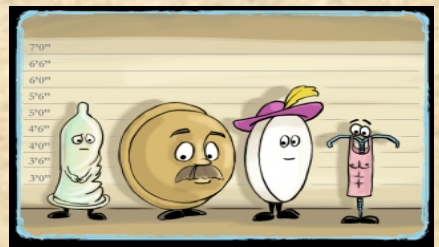


Promovarea principalelor metode contraceptive și planificarea familială

*Promovarea
principalelor metode
contraceptive și planificarea familială*



Importanta metodelor contraceptive

Există o gamă largă de metode contraceptive, unele cu un grad sporit de siguranță, altele cu un grad mai mic.

- Ⓜ Reduc numărul deceselor materne
- Ⓜ Previn sarcinile nedorite
- Ⓜ Reduc numărul de avorturi
- Ⓜ Tipurile orale combinate reduc afecțiunile inflamatorii pelvine
- Ⓜ Prezervativele, spermicidele, diafragmele și cupolele previn bolile cu transmitere sexuală.

Tipuri de metode contraceptive:

- Ⓜ orale,
- Ⓜ injectabile,
- Ⓜ implante,
- Ⓜ sterilizare,
- Ⓜ dispozitive intrauterine,
- Ⓜ prezervative,
- Ⓜ spermicide,
- Ⓜ diafragme,
- Ⓜ cupole cervicale,
- Ⓜ vasectomie,
- Ⓜ metode de recunoaștere a perioadei fertile,
- Ⓜ metoda amenoreei de lactație (MAL),
- Ⓜ abținerea periodică, etc.



**NICI O METODĂ
CONTRACEPTIVĂ
NU ASIGURĂ O PROTECȚIE
100% DIN CAZURI!**

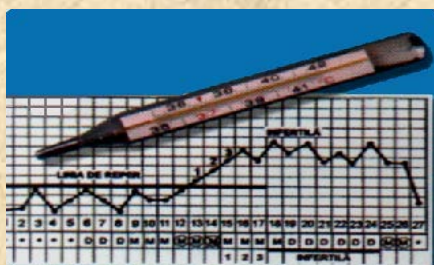
LA CABINETELE DE PLANIFICARE FAMILIALĂ

VETI FI AJUTATI SĂ

ALEGETI CEA MAI BUNĂ

METODĂ CONTRACEPTIVĂ.

Metodele naturale (tradiționale) de planificare familială se bazează pe ovulație și evitarea contactelor sexuale în perioada fertilă și nu necesită sfatul unui cadru medical.



Tipuri:

- Ⓜ metoda calendarului,
- Ⓜ coitus interruptus,
- Ⓜ metoda temperaturii bazale,
- Ⓜ metoda ovulației (secreției vaginale),
- Ⓜ alăptarea.

Avantaje:

- Ⓜ fără efecte secundare
- Ⓜ nu influențează fiziologia organismului
- Ⓜ implică responsabilitate față de familie simple
- Ⓜ cuplul controlează propria fertilitate
- Ⓜ nu necesită control de specialitate
- Ⓜ nu costă

Dezavantaje:

- Ⓜ limitează sexul spontan
- Ⓜ necesită atenție sporită din partea femeii
- Ⓜ eficiență moderată, cu apariția unei sarcini nedorite.

Contracepția hormonală

Metodele hormonale sunt bazate fie pe o asociere de progestageni și estrogeni, fie doar pe progestageni: contraceptive orale combinate (COC), pilula numai cu progestageni (PNP), injectabilele numai cu progestageni (INP), contraceptivele injectabile combinate (CIC) și implantele subdermice, plasturi (patch-uri).



pilule contraceptive



plasture hormonal



inel vaginal



contraceptive injectabile



implante subdermice



buretele contraceptiv

Pilulele anticoncepționale reprezintă una din cele mai avantajoase și mai eficiente metode de contracepție, riscul unei sarcini nedorite fiind de doar 1% dacă sunt utilizate corect. Eșecul apare doar la administrarea greșită (când se uită să se ia o pilulă sau mai multe).

Avantaje: eficiență sporită, nu interferă cu actul sexual, reglează tulburările de ciclu de cauză endocrină, previne cancerul de corp uterin și de ovare, permit dirijarea ciclului menstrual.

Dezavantaje: riscul uitării cu posibilitatea apariției sarcinii, tulburări de ciclu menstrual, favorizează bolile cu transmitere sexuală, cresc incidența cancerului, creștere în greutate, agravarea unor disfuncții endocrine, tromboză și embolie, cefalee.



Produce injectabilele numai cu progestageni (INP) inhibă penetrarea spermatozoizilor și suprimă vârful LH responsabil de ovulație.

Indicații: femei care doresc metodă contraceptivă cu eficiență mare, care alăptează, au probleme cu administrarea zilnică a contraceptivelor orale, au drepanocitoză sau au contraindicație pentru contraceptive cu estrogen.



Contraceptivele injectabile combinate (CIC) acționează prin suprimarea ovulației, pe mucusul cervical, făcându-l nefavorabil penetrării spermatozoizilor.

Indicații: femei care doresc o metodă contraceptivă cu eficiență ridicată, fără sângerări neregulate, cu probleme în administrare corectă a contraceptivelor orale.

Implantele subdermice NORPLANT

Sunt pe bază de o doză mică de progestagen, cu durată de acțiune de 3-5 ani și reversibilă.

Indicații:

- Ⓜ femei care doresc o metodă contraceptivă cu eficiență ridicată, activă pe termen lung, nu trebuie administrată zilnic și nu necesită aprovizionare
- Ⓜ femei care nu doresc sterilizare
- Ⓜ femei care nu pot folosi contraceptive care conțin estrogeni.

Avantaje: durată mare de protecție – 3 – 5 ani, rată mică de eșec.

Dezavantaje: destul de scump, poate cauza efecte secundare, nu oferă protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală.



Buretele contraceptiv

Este făcut din material spongios și conține spermicide. Se introduce în interiorul colului uterin cu 24 ore înaintea contactului sexual.

Avantaje:

- nu are nevoie de prescripție medicală

- eficiență imediată.

Dezavantaje:

- este greu de poziționat

- nu oferă protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- nu poate fi folosit pe perioada menstruației.



Dispozitivele intrauterine (DIU)

Acționează prin inhibarea migrației spermatozoizilor în tractul genital superior feminin, inhibă transportul ovulului și fertilizarea.

Indicații: femei care necesită o metodă contraceptivă reversibilă cu durată lungă de acțiune, fără aplicare zilnică sau la fiecare contact sexual, care alăptează, care avea dificultăți de aprovizionare cu contraceptive, risc crescut pentru folosirea metodelor hormonale (fumătoare, boală varicoasă etc.).



Risc: perforație, sângerări excesive, boala inflamatorie pelvină, sarcină, boală cu transmitere sexuală.

Metodele de barieră

Blochează intrarea spermatozoizilor în cavitatea uterină. Sunt reprezentate de: prezervative, diafragme, calotele (capisoanele) cervicale, bureții, spermicide (geluri, creme, ovule, tablete sau ovule spumante și spume).

Avantaje: inofensive, pot fi obținute fără prescripție medicală.

Dezavantaje: eficiență redusă.

Indicații:

- contraindicații medicale pentru alte metode și când nu este dorită sterilizarea chirurgicală
- persoane care au contacte sexuale neregulate
- în timpul amenoreei de lactație
- după vasectomie
- când nu mai pot fi palpate firele steriletului

- utilizarea de medicamente care interferează cu contraceptivele orale
- în timpul investigării unei afecțiuni ginecologice

Prezervativele

Sunt din latex și constituie o barieră între spermă și corpul femeii. Sunt pentru bărbați și pentru femei.

Avantaje:

- este singura metodă care protejează și împotriva bolilor cu transmitere sexuală, inclusiv SIDA
- nu necesită supraveghere medicală
- nu are efecte secundare
- sunt ieftine

Dezavantaje:

- prezervativul nu poate fi reutilizat
- intervine în desfășurarea actului sexual
- necesită folosire atentă.



Diafragma

Avantaje: necostisitor.

Dezavantaje:

- trebuie fixate de medic
- nu oferă protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- nu poate fi folosit pe durata menstruației.



Spermicidele

Sunt substanțe chimice care inactivează și distrug spermatozoizii, acoperă colul uterin și sunt reprezentate de:

geluri, creme, ovule, tablete sau ovule efervescente și spume. Eficiența lor este 70-75%, iar în asociere cu diafragma sau prezervativul, 90-95%.

Indicații:

- Ⓜ când fertilitatea femeii este scăzută datorită vârstei sau lactației
- Ⓜ sarcina nu este riscantă pentru sănătatea femeii



Sterilizarea chirurgicală feminină și masculină

Este reprezentată de tubectomie, ocluzie sau ligatură tubară și vasectomie.

A. Sterilizarea masculină - blochează fie ductele spermatiche (vasele deferente), fie oviductele (trompele uterine), făcând imposibil contactul dintre spermatozoizi și ovule.

Indicații:

- Ⓜ cei care nu mai doresc copii
- Ⓜ boli actuale sau în antecedente.



B. Sterilizarea feminină – ocluzia sau secționarea bilaterală a trompelor uterine.

Indicații:

- Ⓜ afecțiuni care contraindică sarcina sau folosirea altor metode de planificare familială (afecțiuni psihiatrice și neurologice ireversibile)
- Ⓜ femei cu cezariene multiple în antecedente



Contracepția de urgență

Se utilizează în situații de urgență pentru a preveni o sarcină nedorită în urma unui contact sexual neprotejat sau protejat necorespunzător și este reprezentată de:

- ⊗ pilulele care se administrează în primele 3 zile (estro-progestative și cele numai pe bază de progestageni).
- ⊗ dispozitive intrauterine din cupru în primele 5 zile după contactul sexual neprotejat. Previne ovulația, fertilizarea și/sau implantarea.

Cu cât întârzie mai mult folosirea anticoncepționalelor de urgență, cu atât eficacitatea scade. Utilizate corect, au o eficacitate de 99%. Utilizarea frecventă a acestui tip c econtracepție crește riscul de sarcină.

Avantaje:

- ⊗ pilulele cu progestagen au efecte secundare mai reduse față de COC
- ⊗ dispozitivul intrauterin poate fi folosit pe termen lung.

Dezavantaje:

- ⊗ dereglări ale menstruației
- ⊗ efecte secundare – greață, oboseală, dureri de cap, amețeli
- ⊗ pastila de a doua zi poate cauza dureri ale sânilor, irascibilitate, emotivitate necontrolată.
- ⊗ durere abdominală



7 mituri despre anticonceptionale

Mitul 1: Anticonceptionalele sunt sigure 100%. Fals! Anticonceptionalele nu pot să te protejeze de bolile cu transmitere sexuală (cu excepția prezervativului), iar eficiența anticonceptionalelor este în jur de 99,7%. Nici o metodă contraceptivă nu îți poate garanta siguranța 100% împotriva sarcinilor nedorite.

Mitul 2: În administrarea de anticonceptionale sunt necesare pauze. Fals! Practic, organismul ia o pauză în fiecare lună când ai menstruație. Nici măcar această pauză nu este absolut necesară din punct de vedere medical.

Mitul 3: Dacă iau anticonceptionale mă îngraș. Nu este adevărat. La unele femei se poate observa o ușoară creștere în greutate, datorită reținerii de apă de către estrogen. Fiecare organism reacționează în mod diferit la pilulele anticonceptionale administrate.

Mitul 4: Administrarea pilulelor contraceptive va duce la apariția petelor și acneei. Este adevărat că în unele cazuri, unele anticonceptionale pot amplifica unele probleme ale tenului și implică a acneei (pilula cu drospirenonă), dar de obicei pilulele contraceptive au un efect pozitiv asupra tenului.

Mitul 5: Se pot lua anticonceptionale împreună cu alte medicamente. Antibioticele, antidepresivele, etc. pot împiedica ca pilulele anticonceptionale să-și mai facă efectul. De aceea, înainte de a începe să administrezi alte medicamente spune-i farmacistului că iei anticonceptionale.

Mitul 6: Anticonceptionalele dau foarte multe efecte secundare. Parțial fals! În primele 3 luni de administrare la majoritatea femeilor apar diverse efecte secundare dar după ce organismul s-a obișnuit, efectele adverse ar trebui să dispară, de aceea este recomandat ca anticonceptionalele să se ia doar în urma unui consult la un medic specialist.

Mitul 7: Administrarea pilulelor contraceptive duce la infertilitate. Contrar credinței populare, nu există legătură între problemele de fertilitate și folosirea pe termen lung a pilulelor contraceptive. Pilula contraceptivă este o metodă reversibilă de contracepție și multe femei care au rămas însărcinate după ce au întrerupt administrarea pilulelor pot susține această afirmație.