

СО КОНТРАЦЕПЦИЈА ДО ЗДРАВА БРЕМЕНОСТ

Промовирање на здрав начин на планирање на семејство и обезбедување на пристап до претпочитаните методи на контрацепција за жени, и воопшто за парови, е од суштинско значење за обезбедување на благосостојба и автономија на жените, истовремено поддржувајќи го здравјето и развојот на заедницата.



Овозможување избор на жените дали, кога и колку деца би имале, со што би се постигнал напредок и во глобалните здравствени цели, во намалувањето на сиромаштијата со што семејствата, заедниците и државите би биле попросперитетни и на одржлив пат.

Податоците на СЗО укажуваат дека:

- Жени во репродуктивен период во земјите во развој кои сакаат да ја избегнат бременоста, не користат современ метод на заштита.
- Планирање на семејство / контрацепција, ја намалува потребата за абортус,небезбеден абортус
- Планирањето на семејството ги зајакнува човековите права за одредување на бројот на деца и растојанието во години помеѓу нив
- Со спречување на несакана бременост,планирање на семејство и контрацепција се намалува стапката на смртност на мајките и децата.

Способноста на жената да избере дали и кога да забремени има директно влијание врз нејзиното здравје и благосостојба.

Планирањето на семејството го намалува ризикот од несакана бременост кај жените кои живеат со ХИВ, што резултира со помалку инфицирани бебиња. Покрај тоа, машките и женските кондоми обезбедуваат двојна заштита од несакана бременост и сексуално преносливи инфекции, вклучувајќи и ХИВ.

Контрацептивните средства се разликуваат во нивната ефикасност при спречување на несакана бременост.

Денес постојат многу типови на заштита, контрацепција која е достапна и ефективна:



Кондом – направен од тенок природен латекс (гума) која спречува спермата да навлезе во вагината. Единствено контрацептивно средство кое воедно и штити од сексуално преносливи инфекции.

Женскиот кондом е составен од полиуретанска обвивка, и ја има истата функција како и машкиот кондом.

Таблети за контрацепција (хормони) се многу ефикасна, удобна и лесно достапна форма на контрацепција. Денес има широк спектар на хормонски

методи за успешно спречување на несакана бременост. Употребата на хормони во контрацептивните сретства се претежно синтетички облик на природен хормон, прогестерон и естроген. Несаканите дејства од комбинираниите таблети се добро испитани (документирани), и кај најголем број од жените, предностите ги надминуваат недостатоците доколку правилно ги користат. Секоја жена треба да биде добро информирана за предностите и недостатоците пред да почне со употреба на хормонална контрацепција и под надзор на доктор.

Спирала (интраутерина влошка) пластично и бакарно средство кое се става во матката, спречува спермата да стигне до јајце клетката и да ја оплоди. Ефикасноста на спиралата е 99% нуди сигурност и долготрајна заштита од несакана бременост.

Вагинален прстен Вагиналниот прстен содржи комбинација на прогестоген и естроген, тоа ја спречува овулацијата (секој месец се ослободува јајце клетка од јајниците) и ги спречува сперматозоидите да ја оплодат јајце клетката. - Пред употреба на нов прстен потребно е да се направи пауза од 7 дена. Некои жени и нивните партнери можат да го почувствуваат за време на сексуалниот однос. Вагинален прстен мора да се чува на ладно место пред да се користи. Вагиналниот прстен има многу слични несакани последици како и секоја хормонална контрацепција.

Таблети за итни случаи Содржат хормони кои се слични со оралните контрацептиви но се многу високо дозирани. Ја спречува овулацијата и оплодувањето, вообичаено се зема по сексуален однос без заштита, доколку се скине кондомот или пак жената заборавила да ја испие оралната контрацепција. Таблетите за итни случаи не се постојана контрацепција, тие се земаат само при итен случај!

Инјектирање

Инјекцијата обично содржи прогестоген, но во некои земји комбинацијата на естроген и прогестоген е на располагање.

Инјекцијата ја дава медицинско лице, се користи еднаш месечно или еднаш во три месеци. Хормонален метод кој е многу ефикасен и не бара залагања од ваша страна. Прогестогенот инјекциите се исто така погодни и за жените кои дојат. Инјекцијата може да ги намали болките при болниот менструален период, сепак можно е и да предизвикаат поголемо крварење, но од

медицински аспект тоа и не е проблем. Во зависност од видот на инјектирањето можно е да е потребна година за плодноста на жената. Откако ќе се вбрига инјекцијата, доколку се појават несакани последици, тие неможат да се спречат.

Лепенка за контрацепција

Лепенката се носи на кожата на долниот дел од стомакот, задникот или на горниот ден на телото (но не и на градите). Овој метод мора да е одобрен од лекар. Ги ослободува хормоните прогестин и естроген во крвотокот. Се користи една лепенка неделно, три недели по ред.

Стерилизација

Стерилизацијата е метод од кој нема назад. Тој е погоден метод за луѓе кои се сигурни дека не сакаат деца или пак не сакаат повеќе деца. Стерилизацијата е достапна и за мажите и за жените и постапките се различни но крајната цел е иста и нема назад. Постојат и други форми на контрацепција кои се долготрајни исто така со ефикасно и долготрајно дејство но реверзибилни.

Разговарај со здравствен работник за контрацепција

Од голема важност е да се разговара со здравствен работник со цел да се добијат точни информации за тоа која контрацепција е најдобро да се користи. Разговорот со здравствениот работник во врска со контрацепција е одговорна и значајна работа и нема потреба за срам. Здравствениот работник има одговорност да Ви пружи услуга со потполна доверливост и ќе бидете сигурни дека Вашиот проблем ќе остане професионална тајна иако имате помалку од 18 години.

Здравствениот работник ќе Ви постави прашања за Вашата здравствена состојба и за Вашето семејство, со цел да биде сигурен дека го прави правилниот избор за препорака на соодветна контрацепција. Одредени жени неможат да користат секаков вид на контрацепција, како на пример, можеби имаат одреден тип на мигрена или пак имаат згрутчување на крвта. Прашајте го здравствениот работник за правилна употреба на методите на контрацепција, воедно и за сите можни несакани ефекти, кои може да се предизвикаат и како да се справите со истите.

Запомнете, здравствениот работник Ви дава само препораки, крајната одлука е само Ваша!

Користена литература:

1. Promoting health through the life-course, World Contraception Day,

Available from URL:who.int

2. All about contraception. Available from [URL:www.your-life.com](http://www.your-life.com)

3. Family planning/Contraception, Available from URL:who.int

Подготвил:

Сектор за промоција, анализи
и следење на незразни болести