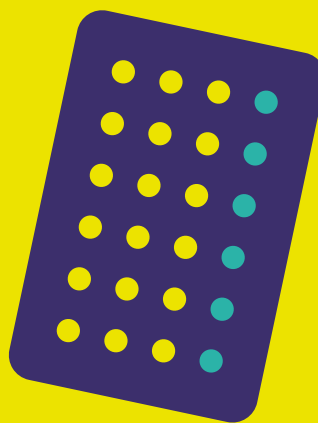


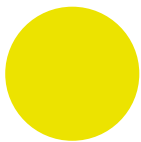


ANTYKONCEPCJA

wszystko, co warto wiedzieć



Niniejsza broszura ma na celu przedstawienie najważniejszych informacji na temat metod zapobiegania ciąży (antykoncepcji). Z lektury dowiesz się, jakie są dostępne metody antykonieczne, jak działają, jaka jest ich skuteczność oraz jak z nich korzystać.



Jeśli nie planujesz ciąży i rozważasz zastosowanie antykoncepcji, możesz skontaktować się z poradnią rodzinną w swojej dzielnicy. Poradnie oferują bezpłatne usługi w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego – są dostępne dla wszystkich kobiet, w tym również dla cudzoziemek nieposiadających pozwolenia na pobyt.



Zeskanuj, aby znaleźć wykaz wszystkich poradni rodzinnych we Włoszech – z podziałem na regiony i prowincje (województwa i powiaty).

W niektórych regionach (województwach) środki antykoncepcyjne są dostępne bezpłatnie, personel poradni udzieli Ci wszystkich niezbędnych informacji.

Istnieje wiele metod antykoncepcji, które różnią się skutecznością, sposobem działania i bezpieczeństwem. Aby wybrać najlepszą metodę dla siebie, warto poznać różnice. Pamiętaj jednak, że najskuteczniejsza metoda nie zawsze będzie najlepsza dla Ciebie.

Pracownicy poradni rodzinnych często współpracują z mediatorami językowo-kulturowymi i pomogą Ci wybrać metodę najlepiej dopasowaną do Twoich potrzeb, z uwzględnieniem stanu zdrowia, nawyków kulturowych i stylu życia. Jeśli chcesz, możesz zaprosić do rozmowy swojego męża lub partnera i wspólnie podjąć decyzję. Pamiętaj jednak, że ich zgoda nie jest wymagana. Decyzja należy wyłącznie do Ciebie.

Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do stosowania ani do rezygnacji z antykoncepcji. Jeżeli doświadczasz nacisku lub przymusu w związku z decyzjami dotyczącymi płodności, porozmawiaj o tym z personelem poradni. Otrzymasz potrzebne wsparcie, a w razie konieczności również pomoc w rozwiązaniu trudnej sytuacji.

Metody zapobiegania ciąży (antykonieczne)

Światowa Organizacja Zdrowia klasyfikuje metody antykoncepcyjne według ich skuteczności w zapobieganiu ciąży.

**BARDZO SKUTECZNE METODY (WSKAŹNIK NIEPOWODZEŃ PONIŻEJ 1%
DLA PRZYPADKÓW** ich skuteczności w zapobieganiu ciąży.

1. Implant podskórny (Nexplanon®).

to plastikowy pręcik o długości 4 cm, który lekarz wprowadza pod skórę na wysokości ramienia. Nie jest konieczne znieczulenie, a podskórna aplikacja powoduje uczucie podobne do nakłucia. Pałeczka uwalnia hormon, który zapobiega owulacji, a tym samym ciąży. Może powodować bardzo nieregularne krwawienia lub całkowity brak miesiączki. Usunięcie następuje poprzez niewielkie nacięcie skóry w znieczuleniu miejscowym. Okres działania implantu wynosi 3 lata, ale można go usunąć w dowolnym momencie, jeśli planujesz zajść w ciążę.

2. Wkładka wewnątrzmaciczna (IUD)

uwalniająca miedź lub hormon progestagen. Jest to przedmiot wprowadzany do macicy przez ginekologa. Może być stosowany przez wszystkie kobiety, w tym te, które nie miały jeszcze dzieci. Miedź uwalniana przez spiralę uszkadza plemniki i zmienia błonę śluzową wyściełającą wewnętrzną ścianę macicy, czyniąc ją niezdolną do przyjęcia zapłodnionej komórki jajowej. Wkładki wewnątrzmaciczne z miedzią zazwyczaj powodują obfitsze i dłuższe miesiączki. Z drugiej strony wkładka uwalniająca progestagen zagęszcza śluz w kanale szyjki macicy i zapobiega przedostawaniu się plemników z pochwy do macicy. Ponadto zagęszcza błonę śluzową wyściełającą jamę macicy, utrudniając zagnieżdżenie zapłodnionej komórki jajowej. Obie wkładki wewnątrzmaciczne działają przez co najmniej 5 lat i można je usunąć w dowolnym momencie, jeśli planujesz zajść w ciążę.

3. Sterylizacja kobiet i mężczyzn

Jest to nieodwracalny zabieg chirurgiczny wykonywany w znieczuleniu u kobiet w celu podwiązania obu jajowodów, które łączą jajniki i macicę, zapobiegając spotkaniu komórki jajowej i plemnika i zajściu w ciążę. Sterylizacja mężczyzn to zabieg ambulatoryjny polegający na zamknięciu nasieniowodów, które umożliwiają przenikanie plemników, a tym samym zapobiegają ciąży. We Włoszech dostęp do tych operacji może być utrudniony w wielu regionach ze względu na ich nieodwracalność.

SKUTECZNE MEDODY (WSKAŹNIK NIEPOWODZENIA 1-9 % PRZYPADKÓW)

1. Pigułka estrogenowa

Pigułka estrogenowa, zawiera dwa hormony: estrogen i progesteron, które blokują owulację, a tym samym zapobiegają ciąży. Nie wszystkie kobiety mogą ją przyjmować. Należy skonsultować się z lekarzem, który oceni stan zdrowia pacjentki. Pigułkę należy przyjmować codziennie o tej samej porze. Jeśli zapomnisz o jej zażyciu, jej skuteczność spadnie, a Ty będziesz narażona na ryzyko zajścia w ciążę.

2. Pierścień dopochwowy z estrogenem

Jest to elastyczny plastikowy krążek, który należy umieścić w pochwie i wymieniać co miesiąc. Uwalnia on dwa hormony, estrogen i progestagen, które zapobiegają owulacji, a tym samym ciąży. Nie wszystkie kobiety mogą go stosować; aby otrzymać receptę, należy porozmawiać z lekarzem, który oceni stan zdrowia pacjentki. Należy pamiętać o wymianowaniu i wymianie krążka co miesiąc. Jeśli o tym zapomnisz, skuteczność maleje i istnieje ryzyko zajścia w ciążę.

3. Plaster estroprogestynowy

plaster przylepiany na skórę brzucha, ramion lub pośladków. Hormony zawarte w plastrze zapobiegają owulacji, a tym samym ciąży. Nie wszystkie kobiety mogą go stosować, aby uzyskać receptę konieczna jest rozmowa z lekarzem, który oceni stan zdrowia pacjentki. Plaster należy wymieniać raz w tygodniu, jeśli o tym zapomnisz, efekt maleje i istnieje ryzyko zajścia w ciążę.

4. Zastrzyki z hormonem o przedłużonym działaniu

Lekarz wykonuje zastrzyk w ramię lub pośladek co 3 miesiące. Progesteron jest hormonem, który zapobiega owulacji, a tym samym ciąży. We Włoszech lek ten nie jest dopuszczony do stosowania w antykoncepcji i dlatego metoda ta nie jest powszechnie oferowana. Jeśli lekarz zdecyduje się na wstrzyknięcie leku, konieczne będzie podpisanie formalnej zgody na jego nieautoryzowane stosowanie.

UMIARKOWANIE SKUTECZNE METODY (WSKAŹNIK NIEPOWODZENIA 10-19% PRZYPADKÓW)

1. Prezerwatywa

Prezerwatywa męska wykonana z lateksu lub alternatywnego materiału dla osób uczulonych na lateks (poliuretan) powinna być umieszczona na penisie we wzwodzie aby zapobiec przedostawaniu się plemników do pochwy podczas stosunku płciowego. Skuteczność zależy od właściwego stosowania i przechowywania. Chroni również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i dlatego jest szczególnie zalecana w przypadku seksu wysokiego ryzyka oraz jako uzupełnienie innej metody antykoncepcji.

2. Prezerwatywa dla kobiet

Prezerwatywa dla kobiet jest wykonana z lateksu lub alternatywnego materiału dla osób uczulonych na lateks (poliuretan) i jest wkładana do pochwy, aby zapobiec przedostawaniu się plemników. Należy ją założyć przed rozpoczęciem stosunku, a jej skuteczność zależy od prawidłowego użycia. Chroni również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i podobnie jak prezerwatywa dla mężczyzn, jest zalecana w przypadku ryzykownego stosunku lub jako uzupełnienie innej metody antykoncepcji. Jest trudna do pozyskania we Włoszech, ale można ją kupić online.

MAŁO SKUTECZNE METODY WSKAŹNIK NIEPOWODZENIA PONAD 20% PRZYPADKÓW

1. stosunek przerywany

polega na wycofaniu penisa z pochwy przed wytryskiem. Metoda ta jest zawodna, ponieważ niewielkie ilości plemników mogą zostać uwolnione przed wytryskiem, zwiększając ryzyko zajścia w ciążę.

2. Metody oparte na okresowej abstynencji

Opierają się na identyfikacji dni płodnych za pomocą różnych metod, np. poprzez obliczenie dni ryzyka poprzez sprawdzenie zmiany temperatury podstawowej lub gęstości śluzu szyjkowego. W dni płodne należy unikać stosunku płciowego lub używać prezerwatywy, aby zmniejszyć ryzyko zajścia w ciążę.

Istnieje również tzw. antykoncepcja awaryjna

Jeśli odbyłaś stosunek płciowy bez zabezpieczenia lub niewłaściwie zastosowałaś środek antykoncepcyjny albo zastosowana metoda antykoncepcji nie zadziałała, np. pękła prezerwatywa, masz dwie możliwości:

możesz udać się do poradni rodzinnej i poprosić o założenie miedzianej wkładki wewnątrzmacicznej w ciągu pięciu dni od odbycia stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub możesz zastosować awaryjne tabletki antykoncepcyjne, które opóźniają owulację i zapobiegają ciąży. Nie powodują aborcji i nie są skuteczne, jeśli jesteś już w ciąży.

Pigułka zawierająca Lewonorgestrel jest skuteczna do 72 godzin po stosunku płciowym bez zabezpieczenia, a pigułka zawierająca Octan uliprystalu jest skuteczna do 120 godzin po stosunku płciowym bez zabezpieczenia. Skuteczność maleje stopniowo wraz z upływem czasu, dlatego najlepiej jest stosować je jak najszybciej po stosunku płciowym bez zabezpieczenia. Pigułki antykoncepcji awaryjnej są dostępne w aptekach bez recepty, nawet jeśli jesteś niepełnoletnia.

Tu znajdziesz informacje w różnych językach na temat usług zdrowotnych związanych z dobrowolnym przerwaniem ciąży (IVG) oraz twoich praw.



Gruppo Salute
Donne SIMM



Istituto Superiore
di Sanità



Project implemented with the technical and financial support
of the Ministry of Health - CCM.