


FOGAMZÁSGÁTLÁS ÉS TERHESSÉG

Milyen különböző fogamzásgátlási módszerek vannak, és hogyan használhatom azokat?

KULCSSZAVAK: 

óvszer | fogamzásgátlás | biztonságos szex



Ha meg akarsz előzni a terhességet, számos lehetőség közül választhatsz, ezek különböző, egyedi módon előzik meg a fogantatást és a nemi úton terjedő fertőzéseket. Nézzük, mik ezek:

• Óvszer

Az óvszerek praktikus kis segítőid, amelyek megakadályozzák, hogy a spermiumok elérjék a petesejtet. Csak ne felejtsd el: minden alkalommal használj újat, amikor szexuális kapcsolatot létesítesz (hüvelyi, orális vagy anális), és kövesd pontosan az utasításokat.



- **Fogamzásgátló tabletták**

Ezek olyan tabletták, amiket naponta kell bevenni, és amik hormonokat tartalmaznak az ovuláció megakadályozására. Az ovuláció a menstruációs ciklus legtermékenyebb fázisát jelöli (kb. 2 hét), amikor egy petesejt szabadul fel a petefészkekből. Fontos, hogy minden nap ugyanabban az időben vedd be a fogamzásgátló tablettákat, de amint elkezded, hamarosan rutinná válik! Egyes fiatal nők úgy találhatják, hogy a fogamzásgátló tabletták rossz hatással lehet a hangulatukra, ezért ezt a módszert előbb részletesen meg kell beszélni egy orvossal.

- **Fogamzásgátló implantátumok**

Ezeket az apró rudakat a karod bőre alá helyezik fel. Hormonokat bocsátanak ki a terhesség megelőzése érdekében. Szuper hatékonyaknak számítanak és több éven át tartanak, így nem szükséges folyamatosan újat vásárolni, mint az óvszereknél, vagy újabb recepteket kiváltani, mint a fogamzásgátló tablettáknál.

- **Belső (méhen belüli) fogamzásgátló eszközök**

Ezek kis, T alakú eszközök, amelyeket az orvos helyez el a méh belsejében a terhesség megelőzése érdekében. Hormonális és nem hormonális lehetőségek közül is választhatsz, és éveikig jók. A felhelyezés enyhén vagy egészen fájdalmas lehet 1-2 percig. Továbbá tisztában kell lenned a felhelyezést követő tünetekkel: az eljárás után enyhe vérzést, görcsöket vagy szédülést tapasztalhatsz.

• Fogamzásgátló tapasz

Ez egy tapasz, amelyet hetente egyszer ragasztasz a bőrödre három héten keresztül, amit egy hét szünet követ. Hormonokat bocsát ki az ovuláció megakadályozására, és könnyen használható. A tapaszt a fenekedre, a felső külső karodra, az alhasadra vagy a felsőtetedre teheted. Ne tedd a mellkasodra vagy olyan helyre, ahonnan ledörzsölődhet.

• Fogamzásgátló injekció

Ez egy olyan injekció, amelyet egészségügyi szolgáltatótól kérhetsz, és amit három havonta fecskendeznek be a karodba vagy a fenekedbe. Működése abból áll, hogy megakadályozza a petesejt kilökődését az ováriumból, vagyis megakadályozza az ovulációt.

Amikor a legjobb fogamzásgátlási módszert választod, ne felejtse el megvizsgálni a különböző lehetőségeket, és mérlegelni az előnyöket és hátrányokat a hatékonyság, költség, kényelem és elérhetőség szempontjából. Gondold át, mi illeszkedik a legjobban hozzád és az életstílusodhoz. És, ami a legfontosabb, mielőtt végleges döntést hoznál: beszélj egészségügyi szolgáltatóddal, hogy támogatást kapj a legjobb döntés meghozatalához.

**FOGAMZÁSGÁTLÁS
ÉS TERHESSÉG**

