

Mit tehetek, ha a fogamzásgátlást nem megfelelően használtam?

KULCSSZAVAK: 

fogamzásgátlás | terhesség | egészség



Ami fogamzásgátlást illeti, néha nem minden alakul úgy, ahogy terveztük. Először is: ne pánikolj! Sok mindent tehetsz azért, hogy ura legyél a helyzetnek, és segítséget kapj. Beszéljünk arról, hogy **milyen helyzetek csökkenthetik a fogamzásgátló hatékonyságát**, és mit tehetsz, ha a fogamzásgátlót nem megfelelően használtad.

Térképezzük fel együtt, hogy milyen hibák fordulhatnak elő, amik hatástalanná tehetik a fogamzásgátlást:

- **Olyan gyógyszereket szedsz, amelyek csökkentik a fogamzásgátló hatékonyságát.** Például: amik orbáncfüvet tartalmaznak, vagy a HIV elleni, valamint az epilepszia vagy gombaellenes gyógyszereket, a rifampin tartalmazó gyógyszerek (Rimactane antibiotikumot), a migrén elleni gyógyszerek, hangulatstabilizálók.
- **Nem megfelelően tárolod a fogamzásgátló tablettát és az óvszert.** Mind az óvszereket, mind a fogamzásgátló tablettát száraz helyen, szobahőmérsékleten kell tárolni. Szóval ne a fürdőszobában tartsd őket, és ne is ott, ahol változik a hőmérséklet. Az óvszereket ne tartsd a pénztárcádban vagy a zsebedben, mert a súrlódástól sérülhetnek.

- **Nem vetted be vagy kaptad meg a fogamzásgátló tablettát, a tapaszt vagy a injekciót, amikor kellett volna.** Ezeket mind rendszeres időközönként kell bevenni vagy megkapni. Ha többet szeretnél tudni erről, olvasd el a "Milyen különböző formái vannak a fogamzásgátlónak, és hogyan kell őket használni?" szöveget. Ha úgy gondolod, hogy ez segíteni fog, állíts be egy emlékeztetőt!
- **Nem megfelelően használod az óvszert.** Óvatosan nyisd fel az óvszer csomagolását, nehogy elszakítsd a gumit. Amikor felhúzod, könnyedén szorítsd meg a csúcsát, hogy ne kerüljön bele levegő. Emellett figyelj az óvszer lejárat dátumára, valamint méretére, hogy kényelmesen, de ne túl szorosan illeszkedjen hozzád. Egyéb megjegyzés: kerülj az olaj alapú síkosítók (például babaolaj és vazelin) használatát, mert ezekről könnyebben szakadnak el a latex óvszerek. Az óvszerek helytelen használata okozza a legtöbbször, hogy elszakadnak.
- **Nagy a testsúlyod.** Találtak bizonyítékot arra, hogy az elhízás csökkenti egyes fogamzásgátlók hatékonyságát, például a tablettáét.

Tehát, most már tudod, mik azok a helyzetek, amelyek előidézhetik vagy már elő is idézték a fogamzásgátló helytelen használatát. Mi a teendő ezután?

Ha a fogamzásgátlást nem megfelelően használtad...

A leggyakoribb megoldás erre az esetre (például amikor elszakad az óvszer, vagy hiányzik egy fogamzásgátló tabletta) **az esemény utáni tabletta** beszerzése. Általában vény nélkül is kapható a gyógyszerárban, vagy kérhetsz időpontot az orvosnál. Ezt a sürgősségi fogamzásgátlást a szexuális kapcsolat után akár 5 napig is beveheted, de az a legbiztosabb, ha **3 napon belül beveszed** őket. Minél hamarabb, annál jobb! Kérlek, vedd figyelembe, hogy ez a tabletta nem a rendszeres használatra lett kitalálva, és rövid távú mellékhatásokat okozhat, mint például a hányinger, hányás és az enyhe hőközi vérzés.

Ha bevetted az esemény utáni tablettát...

A következő lépés legyen a nemi úton terjedő fertőzések kiszűrése. Ez nyomasztó lehet, de egy alapos ellenőrzés során, hüvelyváladék vagy vér vizsgálatával meggyőződhetsz arról, hogy nem vagy fertőzött. Nem kell szégyenkezned vagy zavarba jönnöd - az orvosi rendelő már sok mindent látott, és olyan hely, ahol nem ítélik meg.

Ha már túl késő az esemény utáni tablettához...

Végezz terhességi tesztet, ha késik a menstruációd körülbelül egy hónappal a szexuális kapcsolat után. Ha a menstruációd késik, és a terhességi teszt negatív, várj még néhány hetet, és csinálj még egyet.

Ha kiderül, hogy véletlenül teherbe estél...

Végy egy nagy levegőt - **még mindig vannak választási lehetőségeid**. Dönthetsz úgy, hogy:

- vállalod a terhességet és szülővé válsz
- megfontolod az örökbefogadást
- vagy a terhesség megszakítását (abortuszt)

Mielőtt döntést hoznál, avasd be a családot vagy egy megbízható felnőttet, és beszélj egy orvossal. Ez stresszes lehet, de képes vagy arra, hogy elbánj a nehéz helyzetekkel, és a végén erősebbé válsz.

Ne feledd, nem vagy egyedül. Az egészséged a legfontosabb, és minden lépésnél találsz embereket és szolgálatokat, amelyek segíthetnek neked.

**FOGAMZÁSGÁTLÁS
ÉS TERHESSÉG**

