

ANTYKONCEPCJA I CIAŻA

Jakie są różne formy antykoncepcji i jak z nich korzystać?

SŁOWA KLUCZOWE prezerwatywy | kontrola urodzeń | bezpieczny seks | antykoncepcja 

Jeśli chodzi o kontrolę urodzeń, istnieje kilka opcji do wyboru, z których każda ma swój własny, unikalny sposób zapobiegania ciąży i rozprzestrzenianiu się infekcji przenoszonych drogą płciową. Przyjrzyjmy się im:

- **Prezerwatywy**

Prezerwatywy są poręcznymi, małymi pomocnikami, które działają jak bariera, zapobiegając przedostawaniu się plemników do komórki jajowej. Pamiętaj: używaj nowej prezerwatywy za każdym razem, gdy uprawiasz seks (dopochwowy, oralny lub analny) i postępuj zgodnie z instrukcjami.



- **Pigułki antykoncepcyjne**

Tabletki te są przyjmowane codziennie i zawierają hormony hamujące owulację. Owulacja oznacza najbardziej płodną fazę cyklu miesięczkowego, kiedy komórka jajowa jest uwalniana z jajników. Ważne jest, aby przyjmować tabletki antykoncepcyjne o tej samej porze każdego dnia, ale gdy już zaczniesz, szybko stanie się to nawykiem! Niektóre młode kobiety mogą stwierdzić, że tabletki antykoncepcyjne negatywnie wpływają na ich nastrój, dlatego metoda ta powinna zostać szczegółowo omówiona z lekarzem.

- **Implanty antykoncepcyjne**

Są to maleńkie pręciki umieszczane pod skórą ramienia. Ich działanie polega na uwalnianiu hormonów w celu zapobiegania ciąży. Pod względem skuteczności są bardzo efektywne i działają przez kilka lat, więc nie wymagają ciągłego kupowania nowych, jak prezerwatywy, ani uzupełniania recept, jak w przypadku tabletek antykoncepcyjnych.

- **Wkładki wewnątrzmaciczne**

Są to małe urządzenia w kształcie litery T umieszczane przez lekarza wewnątrz macicy w celu zapobiegania ciąży. Dostępne w wersjach hormonalnych i niehormonalnych i mogą działać przez lata. Wkładanie przez lekarza może być od lekko bolesnego do dość bolesnego przez około 1-2 minuty. Należy również pamiętać o objawach po założeniu: po zabiegu mogą wystąpić skurcze, łagodne krwawienie lub zawroty głowy.

- **Plaster antykoncepcyjny**

Jest to plaster, który nakleja się na skórę raz w tygodniu przez trzy tygodnie, a następnie robi tygodniową przerwę. Uwalnia hormony, aby zatrzymać owulację i jest łatwy w użyciu. Plaster można umieścić na pośladku, górnej zewnętrznej części ramienia, podbrzuszu lub górnej części ciała. Nie należy umieszczać go na piersiach ani w miejscu, w którym może ulec potarciu.

- **Zastrzyk antykoncepcyjny**

Jest to zastrzyk, który można wstrzyknąć w ramię lub pośladek co trzy miesiące. Jego działanie polega na powstrzymaniu uwalniania komórki jajowej z jajnika, tj. zatrzymaniu owulacji.

Wybierając najlepszą dla siebie formę kontroli urodzeń, pamiętaj o przeprowadzeniu badań oraz rozważeniu zalet i wad pod względem: skuteczności, kosztów, wygody i dostępności. Zastanów się, co najlepiej pasuje do Ciebie i Twojego stylu życia. A co najważniejsze, przed podjęciem ostatecznej decyzji: porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby uzyskać wsparcie potrzebne do dokonania właściwego wyboru.

**ANTYKONCEPCJA
I CIĄŻA**

