

Co mogę zrobić, jeśli antykoncepcja nie została zastosowana prawidłowo?

SŁOWA KLUCZOWE

antykoncepcja | ciąża | opieka zdrowotna



Jeśli chodzi o kontrolę urodzeń, czasami sprawy nie idą zgodnie z planem. Po pierwsze: nie panikuj! Możesz zrobić wiele, aby przejąć pieczę nad sytuacją i uzyskać pomoc. Porozmawiajmy o przypadkach, które zmniejszają skuteczność antykoncepcji i co możesz zrobić, jeśli nie była stosowana prawidłowo.

Porozmawiajmy o błędach, które mogą powodować nieskuteczną lub nieudaną kontrolę urodzeń:

- **Przyjmujesz leki, które zmniejszają skuteczność antykoncepcji.** Leki te obejmują: suplementy z dziurawcem, leki na HIV, leki przeciwpadaczkowe lub przeciwgrzybicze, antybiotyk ryfampina (Rimactane), leki na migrenę i leki stabilizujące nastrój.
- **Nieprawidłowo przechowujesz pigułki antykoncepcyjne i prezerwatywy.** Zarówno prezerwatywy, jak i pigułki antykoncepcyjne powinny być przechowywane w suchym miejscu w temperaturze pokojowej. Unikaj więc trzymania ich w łazience lub w miejscu o zmiennej temperaturze, takim jak samochód. Trzymanie prezerwatyw w portfelu lub kieszeni może spowodować ich uszkodzenie w wyniku tarcia.

- **Nie wzięłaś pigułki antykoncepcyjnej, plastra i/lub zastrzyku w odpowiednim czasie.** Wszystkie te metody powinny być stosowane w regularnych odstępach czasu. Więcej informacji na temat tego, kiedy należy to zrobić, można znaleźć w naszym tekście: "Jakie są różne formy antykoncepcji i jak z nich korzystać?". Ustaw alarm, jeśli uważasz, że to pomoże!
- **Prezerwatywy nie są używane prawidłowo.** Opakowanie prezerwatywy należy otwierać ostrożnie, aby go nie rozerwać. Podczas zakładania lekko ściśnij końcówkę, aby powietrze nie dostało się do środka. Ponadto należy zwracać uwagę na datę ważności prezerwatyw, a także na ich rozmiar, aby były wygodnie dopasowane, ale nie za ciasne. Kolejna uwaga: unikaj stosowania lubrykantów na bazie oleju (takich jak oliwka dla niemowląt i wazelina), ponieważ mogą one powodować rozerwanie prezerwatyw lateksowych. Niewłaściwe używanie prezerwatyw jest głównym powodem ich pęknięcia.
- **Masz dużą masę ciała.** Istnieją pewne dowody sugerujące, że otyłość zmniejsza skuteczność niektórych środków antykoncepcyjnych, takich jak pigułki.

Jesteś więc świadoma sytuacji, które mogą prowadzić lub już doprowadziły do niewłaściwego stosowania antykoncepcji. Co teraz?

Jeśli środki antykoncepcyjne nie zostały zastosowane prawidłowo...

Najczęstszym rozwiązaniem w przypadku nieprawidłowego lub nieudanego stosowania antykoncepcji (np. pęknięcia prezerwatywy lub pominięcia pigułki antykoncepcyjnej) jest zakup pigułki "dzień po". Zwykle (choć nie w każdym kraju!) można ją znaleźć w aptece bez recepty lub umówić się na wizytę u lekarza, który może przepisać receptę. Antykoncepcję awaryjną można przyjmować do 5 dni po kontakcie seksualnym, ale działa ona znacznie lepiej, jeśli zażyje się ją w ciągu pierwszych 3 dni. Im szybciej, tym lepiej! Należy pamiętać, że pigułka ta nie jest przeznaczona do regularnego stosowania i może powodować krótkotrwałe skutki uboczne, takie jak nudności, wymioty i lekkie krwawienie między miesiączkami.

Jeśli zażyłaś pigułkę "dzień po"...

Następnym krokiem może być **poddanie się badaniom przesiewowym w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową**. Może to być przytłaczające, ale wykonanie szczegółowego badania w celu sprawdzenia, czy masz jakiegokolwiek infekcje, poprzez pobranie wydzieliny z pochwy lub krwi, może Cię uspokoić. Nie musisz się wstydzić ani krępować - gabinet lekarski widział wiele różnych przypadków i jest to strefa wolna od osądów.

Jeśli jest już za późno na pigułkę "dzień po"...

Wykonaj test ciążowy w przypadku braku miesiączki lub około miesiąc po kontakcie seksualnym. Jeśli miesiączka spóźnia się, a wynik testu ciążowego jest negatywny, należy odczekać kilka tygodni i wykonać kolejny test.

Jeśli znajdziesz się w obliczu nieplanowanej ciąży...

Weź głęboki oddech - wciąż masz różne opcje. Możesz zdecydować się

- kontynuować ciążę i zostać rodzicem
- rozważyć adopcję
- porozmawiać ze swoim lekarzem, jeśli myślisz o aborcji; zgodnie z polskim prawem masz prawo do aborcji, jeśli ciąża jest konsekwencją czynu zabronionego lub zagraża Twojemu zdrowiu

Przed dokonaniem wyboru należy zwierzyć się rodzinie lub zaufanej osobie dorosłej i porozmawiać z lekarzem. Jest to stresujące, ale można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami i wyjść z nich silniejszym.

Pamiętaj, że nie jesteś w tym sama. Twoje dobre samopoczucie jest najważniejsze, a są ludzie i usługi, które wspierają Cię na każdym kroku.

**ANTYKONCEPCJA
I CIĄŻA**

