

## KONTRACEPCIJA IN NOSEČNOST

# Katere oblike kontracije obstajajo in kako jih uporabljati?

KLJUČNE BESEDE

kondomi | kontracija | varna spolnost



Pri kontraciji lahko izbiraš med več možnostmi od katerih ima vsaka svoj edinstven način preprečevanja nosečnosti in širjenja spolno prenosljivih okužb (SPO).

## • Kondomi

Kondomi so priročni mali pomočniki, ki delujejo kot ovira in preprečujejo semenčicam, da bi dosegli jajčece. Ne pozabi: pri vsakem spolnem odnosu (vaginalnem, oralnem ali analnem) uporabi novega in natančno upoštevaj navodila.



### • **Kontracepcijske tabletk**

Te tablete se jemljejo vsak dan in vsebujejo hormone, ki ustavijo ovulacijo. Ovulacija označuje najbolj plodno fazo menstrualnega cikla (približno 2 tedna pred naslednjo menstruacijo), ko se iz jajčnikov sprosti jajčece. Pomembno je, da kontracepcijske tablete jemljete vsak dan ob istem času. Ko enkrat začneš, ti bo zelo hitro prišlo v navado! Nekatere mlade ženske lahko ugotovijo, da kontracepcijske tablete negativno vplivajo na njihovo razpoloženje, zato se je treba o tej metodi podrobno pogovoriti z zdravnikom.

### • **Kontracepcijski podkožni vsadki**

To so drobne paličice, vstavljene pod kožo na roki. Delujejo tako, da sproščajo hormone, ki preprečujejo nosečnost. Glede uspešnosti so zelo učinkovite in njihova učinkovitost traja več let, zato ni treba nenehno kupovati novih (kot npr. kondome) ali dopolnjevati receptov kot za kontracepcijske tablete. Žal v Sloveniji zaenkrat še niso na voljo.

### • **Maternični vložki (IUDs)**

To so majhni izdelki v obliki črke T, ki jih zdravnik namesti v maternico za preprečevanje nosečnosti. Na voljo so hormonske in nehormonske različice, ki učinkujejo več let. Vstavljanje je lahko rahlo do srednje boleče in traja približno 1-2 minuti. Pozorna moraš biti na simptome po vstavitvi: po postopku lahko pride do krčev, blage krvavitve ali omotice.

## • Kontracepcijski obliži

To je obliž, ki si ga enkrat na teden namestiš na kožo. To ponavljaš tri tedne, nato sledi en teden premora. Obliž sprošča hormone, ki ustavijo ovulacijo, in je enostaven za uporabo. Obliž si lahko namestiš na zadnjico, zgornji zunanji del roke, spodnji del trebuha ali zgornji del trupa. Ne nameščaj si ga na prsi ali na mesto, kjer lahko pride do drgnjenja.

## • Hormonske injekcije

To je injekcija, ki vam jo vsake tri mesece v roko ali zadnjico vbrizga strokovna\_i delavka\_ec. Deluje tako, da prepreči sproščanje jajčeca iz jajčnika in tako prepreči ovulacijo.

---

Pri izbiri najboljše oblike kontracepcije ne pozabi raziskati in pretehtati prednosti in slabosti glede na učinkovitost, ceno, udobje in razpoložljivost. Razmisli o tem, kaj najbolj ustreza tebi in tvojemu življenjskemu slogu. In kar je najpomembneje, preden sprejmeš končno odločitev: pogovori se s svojim zdravnikom, da dobiš podporo, ki jo potrebuješ za pravilno odločitev.



**KONTRACEPCIJA IN  
NOSEČNOST**

