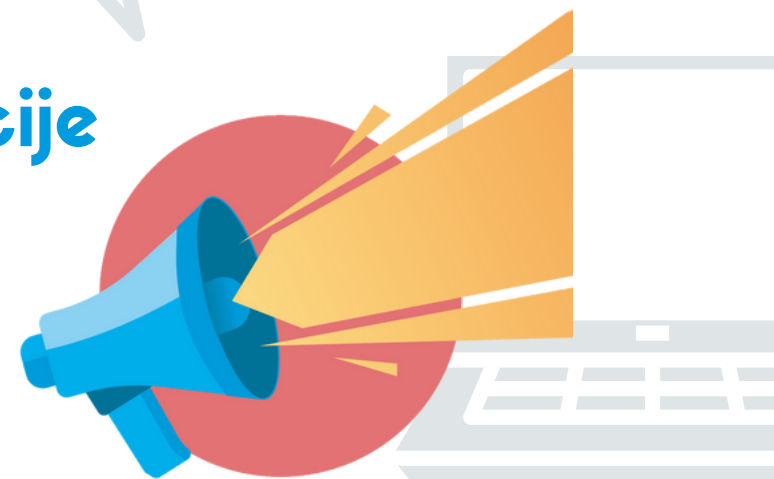


KONTRACEPCIJA IN NOSEČNOST

Kaj lahko storim, če kontracepcije nisva uporabljala pravilno?

KLJUČNE BESEDE

kontracepcija | nosečnost | skrb za zdravje



Pri preprečevanju nosečnosti včasih stvari ne gredo po načrtih. Najprej: brez panike! **Veliko možnosti je, kako lahko prevzameš nadzor nad situacijo in poiščeš pomoč.** Pogovorimo se o situacijah, ki zmanjšajo učinkovitost kontracepcije, in o tem, kaj lahko storiš, če kontracepcija ni bila pravilno uporabljena.

Poglejmo si primere, kdaj lahko postane kontracepcija neučinkovita ali neuspešna:

- **Jemanje zdravil, zaradi katerih je kontracepcija manj učinkovita.** Ta zdravila vključujejo prehranska dopolnila s šentjanževko, zdravila za HIV, zdravila proti epilepsiji ali glivicam, antibiotik rifampin (Rimactane), zdravila za migreno in zdravila za stabilizacijo razpoloženja.
- **Neprimerno shranjevanje kontracepcijskih tablet ali kondomov.** Kondome in kontracepcijske tablete je treba hraniti na suhem mestu pri sobni temperaturi. Zato jih ne hranite v kopalnici ali nekje, kjer se temperatura spreminja, na primer v avtomobilu. Če kondome hranite v denarnici ali žepu, se lahko zaradi trenja poškodujejo.

- **Kontracepcijske tabletko, obliža in ali injekcije niste vzeli ob predvidenem času.** Vse te metode je potrebno uporabljati v rednih časovnih presledkih. Več informacij o tem, kdaj naj bi to bilo, najdeš v našem besedilu: "Katere so različne oblike kontracepcije in kako jih uporabljati?" Lahko pa si preprosto nastaviš opomnik, ki ti bo pomagal slediti jemanju tvoje kontracepcije.
- **Kondomov ne uporabljaš pravilno.** Previdno odpri pakiranje kondoma, da ga ne raztrgaš. Ko si ga nadeneš, rahlo stisni konico, da se v kondomu ne zadržuje zrak. Poleg tega bodi pozoren_na na rok uporabe kondoma, pa tudi na njihovo velikost, da se ti bodo udobno prilegali in ne bodo pretesni. Še eno opozorilo: izogibajte se uporabi lubrikantov na oljni osnovi (kot sta otroško olje in vazelin), saj lahko povzročijo raztrganje kondomov iz lateksa. Nepravilna uporaba kondomov je običajno razlog št. 1, zakaj kondomi počijo.
- **Imaš prekomerno telesno težo.** Obstajajo dokazi, ki kažejo, da debelost zmanjšuje učinkovitost nekaterih kontracepcijskih sredstev, kot so tabletko.

Sedaj si seznanjen_a s situacijami, ki lahko vodijo v nepravilno uporabo kontracepcijskih sredstev. Kaj pa zdaj?

Če kontracepcije nisi uporabljal_a pravilno...

Najpogostejša rešitev za napačno ali neučinkovito uporabo kontracepcije (na primer pretrganje kondoma ali izpustitev kontracepcijske tabletko) je **nakup jutranje tabletko**. Običajno jo lahko najdete v lekarni, ne da bi potrebovali recept, lahko pa se dogovorite za obisk pri svojem zdravniku. To nujno kontracepcijo lahko vzamete do 5 dni po spolnem odnosu, vendar je najbolj učinkovita, če jo vzamete v **prvih treh dneh**. Čim prej, tem bolje! Pri tem upoštevaj, da ta tabletko ni namenjena redni uporabi in lahko povzroči kratkotrajne neželene učinke, kot so slabost, bruhanje in rahla krvavitev med menstruacijo.



Če si vzela jutranjo kontracepcijsko tabletko...

Najboljši naslednji korak je **pregled za spolno prenosljive okužbe**. To je lahko naporno, vendar te lahko podroben pregled z odvzemom vaginalnega izcedka ali krvi, s katerim ugotoviš morebitne okužbe, pomiri. Ni treba, da si zato v zadregi - v zdravniški ordinaciji so videli že veliko različnih primerov. Ni treba, da te je sram, saj te ne bodo obsojali.

Če je prepozno za uporabo jutranje tabletko ...

Naredi test nosečnosti če ti zamuja menstruacija ali približno mesec dni po spolnem odnosu. Če menstruacija zamuja in je test nosečnosti negativen, počakaj še teden ali dva in opravi test še enkrat.

Če se soočaš z nenačrtovano nosečnostjo ...

Globoko vdihni – **še obstajajo rešitve**. Odločiš se lahko:

- Za nadaljevanje nosečnosti in starševstvo.
- Razmisliš o posvojitvi.
- Premisliš o prekinitvi nosečnosti (splavu).

Preden se dokončno odločiš, se pogovori z družinskimi člani ali zaupanja vredno odraslo osebo in z zdravnikom. To je stresna izkušnja, vendar lahko obvladaš težke situacije in na koncu iz njih izstopiš močnejša. Ne pozabi, da **pri tem nisi sama**. Tvoje dobro počutje je najpomembnejše, na voljo pa so ljudje in organizacije, ki ti bodo pomagali na vsakem koraku.

KONTRACEPCIJA IN
NOSEČNOST

