21.05 SAT RAZREDNIKA

Zadatak: Pročitaj!

**Kontracepcijske metode i sredstva**

**APSTINENCIJA** je voljno suzdržavanje od spolnog odnosa.

Apstinencija je jedina potpuno pouzdana zaštita i od spolno prenosivih infekcija i od neželjene trudnoće.

Mogu je koristiti sve dobne skupine kao svjesni odabir načina života trajno ili kao odlaganje stupanja u spolne odnose do trenutka osobne odluke.

**KONDOM** (prezervativ, zaštitna gumica) predstavlja mehaničku zapreku prodoru spermija u rodnicu te je djelotvorna zaštita i protiv spolno prenosivih bolesti i protiv neželjene trudnoće. Pri svakom spolnom odnosu koristi se novi kondom. Prije početka uporabe treba naučiti kako se koristi, provjeriti rok uporabe i kvalitetu (moguća oštećenja) te se brinuti o pravilnu čuvanju.

Kondom je jednostavno sredstvo, lako je dostupno ( u trgovini) i ne zahtijeva posebnu pripremu ni planiranje. Koriste ga sve dobne skupine, a pouzdanost je vrlo visoka.

Kondom ne sprječava u potpunosti prijenos infekcije humanim papilomavirusom jer se virusne lezije mogu nalaziti u okolnom području spolovila koje kondom ne obuhvaća.

**PRIRODNE METODE** \*su one za čiju je primjenu potrebno samo odgovarajuće ponašanje koje se temelji na poznavanju menstruacijskog ciklusa i procesa reprodukcije, odnosno na procjeni vremena ovulacije i plodnog razdoblja te suzdržavanja od spolnih odnosa u tim razdobljima.

Uključuju računanje plodnih i neplodnih dana kalendarskom i/ili temperaturnom metodom. Prema prosječnom trajanju menstruacijskog ciklusa izračunava se plodno razdoblje.

Mjerenjem tjelesne temperature može se utvrditi kada je ovulacija nastupila, ali ne i predvidjeti ovulaciju – te se razdoblje nakon toga smatra neplodnim.

Pouzdanost nije visoka i ne štite od spolno prenosivih bolesti.

U metode koje se temelje na ponašanju ubraja se i prekinuti snošaj (prekinuti

spolni odnos prije izbacivanja sjemene tekućine).

**HORMONSKE PILULE** (kontracepcijske) djeluju na višenačina: sprječavaju ovulaciju, djelujuna sluznicu maternice i cervikalnusluz. Uzimaju se svaki dan u razdobljuod 21 dana nakon čega slijedi pauza (7dana) tijekom koje nastupa krvarenje.

Njihova primjena zahtijeva konzultaciju s liječnikom te je obvezan ginekološki pregled. Nakon procjene liječnik utvrđuje može li se i koje hormonsko kontracepcijsko sredstvo preporučiti.

Osiguravaju visok stupanj zaštite od neželjenog začeća, ali ne štite od SPB.

**Zaštita nakon neopreznog spolnog odnosa** (postkoitalna zaštita) koristise ako se prilikom spolnog odnosa u plodnom razdoblju nije koristila zaštita zbog pogreške ili nezgode (pucanje prezervativa). Najkasnije u roku od 72 sata nakon spolnog odnosa liječnik može propisati korištenje hormonsketerapije.

Postoje i druga kontracepcijska sredstva: dijafragma, sredstva koja onesposobljavaju spermije, unutarmaternična sredstva...

**UPOZORENJE**

Niti jedna metoda ili sredstvo kontracepcije, osim apstinencije, ne pruža potpunu zaštitu od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti.

Koliko god menstruacijski ciklus bio pravilan, potpuno sigurnih dana

nema. Prije odluke o korištenju kontracepcijskih metoda i sredstava dobro je posavjetovati se s ginekologom.

Postoje i mitovi (neistinita vjerovanja) o različitim metodama kontracepcije

(tuširanje, određeni položaji, nemogućnost začeća pri prvom spolnom odnosu i slično).