



ŠEIMOS PLANAVIMAS. KONTRACEPCIJOS METODAI

Šeimos planavimas - tam tikra priemonių visuma, leidžianti sutuoktiniams laisvai ir atsakingai nuspręsti, kiek ir kada turėti vaikų, atsižvelgiant į savo ir vaikų poreikius, t.y. tiek norint susilaukti kūdikio, tiek siekiant atidėti nėštumą.

- **Planuotas kūdikis** - tarsi laukiamas svečias, kuris ateina laiku, pasirengus. Mokliškai įrodyta, kad planuotas nėštumas praeina sklandžiau, ramiau, mažesnė priešlaikinio gimdymo rizika.
- **Vaikų planavimas** tampa normaliu dalyku, šeimos turi galimybę paskaičiuoti, kada geriausia išeiti tėvystės atostogų, kuriuo karjeros etapu palankiausia daryti pertrauką.
- Šeimos turi galimybę pagal savo religines pažiūras, psichologinę būklę, gyvenimo būdą ir finansines galimybes pasirinkti jiems **tinkamiausią šeimos planavimo metodą**.
- Abu tėvai gali **tinkamai pasirūpinti savo sveikata** iki nėštumo pradžios ir pradėti naują gyvybę būdami sveiki (pavyzdžiui, laiku pasiskiepyti nuo tam tikrų susirgimų, pavojingų nėštumui).
- Būsimi tėvai gali laiku (iki nėštumo) **atsikratyti žalingų įpročių**.

Priemonės, naudojamos norint išvengti apvaisinimo - vadinamos **kontraceptinėmis**. Absoliučiai patikimų (100 % apsaugančių nuo neplanuoto nėštumo) kontracepcijos būdų **NĖRA**. Jos skirstomos:

1. **Natūralus šeimos planavimas (kalendorinis, bazinės kūno temperatūros, gimdos kaklelio gleivių, simptoterminis, laktacinės amenorėjos). Veikimo principas – savistaba, siekiant išvengti nėštumo. Šis metodas labiausiai tinkami jaunoms poroms, ketinančioms turėti vaikų ateityje.**

Privalumai :

- Tinka turinčioms tvirtus religinius įsitikinimus;
- Nesukelia nepageidaujamų fizinių reiškinių;
- Nieko nekainuoja;
- Skatina savistabą;
- Didina abiejų partnerių atsakomybę;
- Galima taikyti neribotą laiką;

Trūkumai :

- Mažas veiksmingumas
- priklauso nuo abiejų partnerių bendradarbiavimo;
- Reikia ilgai mokytis;
- Reikalingas ilgalaikis susilaikymas nuo lytinių santykių;
- Ne visada pavyksta tiksliai nustatyti ovuliacijos laiką;
- Apsunkina, jei prisideda makšties infekcija ar kiti moters negalavimai.

2. **Hormoninė kontracepcija – vienas iš patikimiausių kontracepcijos metodų (sudėtinės kontraceptinės tabletės (KT), progestininiai geriamieji kontraceptikai, injekciniai progestinai, implantai, kontracepciniai pleistrai, kontracepciniai makšties žiedai)**

- **Sudėtinės KT** (vienfazės, dvifazės) – estrogenai ir progestinai slopina ovuliaciją, tirština gimdos kaklelio gleives, slopina gimdos gleivinės gebėjimą priimti apvaisintą kiaušinėlių. Būdingi šalutiniai reiškiniai – tepimas ar kraujavimas, amenorėja, galvos skausmas, pykinimas, krūtų tempimas, padidėjęs kūno svoris.

- **Progestininiai geriamieji kontraceptikai** (dažniausiai naudojami **prireikus skubiosios kontracepcijos metodu**) – tirština gimdos kaklelio gleives, sutrikdo endometriumo implantacinę funkciją). Būdingi šalutiniai reiškiniai – kraujavimas tarp menstruacijų, pykinimas, galvos skausmai.
 - **Injekciniai progestinai** – sintetiniai, ilgai veikiantys progestinai - tirština gleives, slopina ovuliaciją. Priskiriami labai veiksmingai kontracepcijai – prilygsta sterilizacijai. Dažniausiai rekomenduojami, kai **reikalinga efektyvi kontracepcija, tačiau moteris negali vartoti estrogenų** (pvz. maitina krūtimi ar po metų vėl nori gimdyti). Būdingi šalutiniai reiškiniai – nereguliarus kraujavimas iš lytinių organų (tepimas).
 - **Implantai** – vienas saugiausių būdų – slopina ovuliaciją, tirština gimdos kaklelio gleives, trikdė gimdos gleivinės proliferaciją). Rekomenduojama toms moterims, **kurios negali naudoti estrogenų ar intrauterinės spiralės dėl mažojo dubens organų ligų**. Būdingi šalutiniai reiškiniai : tepimas, kraujavimas tarp mėnesinių, amenorėja, komplikacijos dėl implantavimo procedūros.
 - **Kontraceptiniai pleistrai** - klijuojami ant odos, į sudėtį įeina estrogenas ir progestinas – slopina ovuliaciją, tirština gimdos kaklelio gleives. Būdingi šalutiniai reiškiniai : galvos skausmas, pykinimas, odos reakcija toje vietoje, kur buvo užklijuotas pleistras.
 - **Kontraceptinis makšties žiedas** – priemonė, dedama į makštį, kurioje yra estrogenų ir progestinų – slopina ovuliaciją, tirština gimdos kaklelio gleives, sutrikdo implantacinę funkciją. Jo veiksmingumui neturi įtakos geriamieji antibiotikai. Būdingi šalutiniai reiškiniai : nereguliarus tepimas tarp menstruacijų, svetimkūnio makštyje jausmas.
- 3. Intrauterinės gimdos spiralės** (Rūšys : padengtos variu bei išskiriančios hormonus – progestinus) Tai **ILGALAIKĖ** kontracepcijos priemonė. Jos **NEREKOMENDUOJAMOS** – negimdžiusioms, jaunoms moterims, turinčioms ne vieną lytinį partnerį.
- Padengtos variu spiralės - stabdo spermatozoidų judėjimą, stabdo kiaušinėlio migraciją, neleidžia įvykti apvaisinimui, trukdo kiaušinėliui implantuotis. Būdingi šalutiniai reiškiniai : prailgėja, pagausėja mėnesinės, tepimas, mažojo dubens uždegiminė liga.
 - Intrauterinė spiralė su progestiniais – intrauterinės spiralės su variu poveikis kartu su hormoniniu progestinų poveikiu. Būdingi šalutiniai reiškiniai : Tepimas, amenorėja, pykinimas, spuoguotumas.
- 4. Vietiškai veikianti – barjerinė - kontracepcija (prezervatyvai, spermicidai, kontraceptinės kempinėšės, diafragmos, gimdos kaklelio gaubteliai).** Gali vartoti beveik visi, nėra hormoninių preparatų sukeltamų nepageidaujamų reiškinų, nereikia gydytojo recepto ar intervencijų, sumažina tikimybę užsikrėsti LPL. Rekomenduojama, kai negalima hormoninė kontracepcija, retai lytiškai aktyviems žmonėms, užmiršus išgerti PHT.
- 5. Chirurginė sterilizacija (vyrų ir moterų). LABAI PATIKIMA.** Nerekomenduojama planuojantiems susilaukti palikuonių.

Informaciją parengė VšĮ Šeškinės poliklinikos šeimos gydytoja Daiva Puškoriūtė

2017-06-30 d.

