

****

**Importanta metodelor contraceptive**

Există o gamă largă de metode contraceptive, unele cu un grad sporit de siguranță, altele cu un grad mai mic.

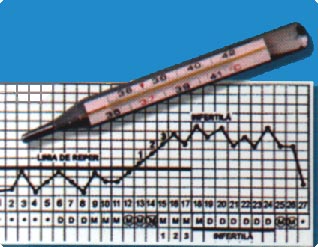
* Reduc numărul deceselor materne
* Previn sarcinile nedorite
* Reduc numărul de avorturi
* Tipurile orale combinate reduc afecţiunile inflamatorii pelvine
* Prezervativele, spermicidele, diafragmele şi cupolele previn bolile cu transmitere sexuală.

**Tipuri de** **metode contraceptive**:

* orale,
* injectabile,
* implante,
* sterilizare,
* dispozitive intrauterine,
* prezervative,
* spermicide,
* diafragme,
* cupole cervicale,
* vasectomie,
* metode de recunoaştere a perioadei fertile,
* metoda amenoreei de lactaţie (MAL),
* abstinenţa periodică, etc.



***Metodele naturale (tradiţionale) de planificare familială*** se bazează pe ovulaţie şi evitarea contactelor sexuale în perioada fertilă şi nu necesită sfatul unui cadru medical.



**Tipuri:**

* metoda calendarului,
* coitus interruptus,
* metoda temperaturii bazale,
* metoda ovulaţiei (secreţiei vaginale),
* alăptarea.

**Avantaje:**

* fără efecte secundare
* nu influenţează fiziologia organismului
* implică responsabilitate faţă de familie
* simple
* cuplul controlează propria fertilitate
* nu necesită control de specialitate
* nu costă

**Dezavantaje:**

* limitează sexul spontan
* necesită atenţie sporită din partea femeii
* eficienţă moderată, cu apariţia unei sarcini nedorite.

***Contracepţia hormonală***

Metodele hormonale sunt bazate fie pe o asociere de progestageni şi estrogeni, fie doar pe progestageni: contraceptive orale combinate (COC), pilula numai cu progestageni (PNP), injectabilele numai cu progestageni (INP), contraceptivele injectabile combinate (CIC) şi implantele subdermice, plasturi (patch-uri).

 [](http://www.ginecologie.ro/pagini/contraceptie/plasturele-hormonal-271.html)

pilule contraceptive plasture hormonal

[](http://www.ginecologie.ro/pagini/contraceptie/inelul-vaginal-270.html) 

inel vaginal contraceptive injectabile

[](http://www.ginecologie.ro/pagini/contraceptie/implantul-cu-gestagen-275.html)[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/burete/)

implante subdermice buretele contraceptiv

***Pilulele anticoncepţionale*** reprezintă una din cele mai avantajoase şi mai eficiente metode de contracepţie, riscul unei sarcini nedorite fiind de doar 1% dacă sunt utilizate corect. Eşecul apare doar la administrarea greşită (când se uită să se ia o pilulă sau mai multe).

**Avantaje:** eficienţă sporită, nu interferă cu actul sexual, reglează tulburările de ciclu de cauză endocrină, previne cancerul de corp uterin şi de ovare, permit dirijarea ciclului menstrual.

**Dezavantaje:** riscul uitării cu posibilitatea apariţiei sarcinii, tulburări de ciclu menstrual, favorizează bolile cu transmitere sexuală, cresc incidenţa cancerului, creştere în greutate, agravarea unor disfuncţii endocrine, tromboză şi embolie, cefalee.

****

***Produse injectabilele numai cu progestageni (INP)*** inhibă penetrarea spermatozoizilor şi suprimă vârful LH responsabil de ovulaţie.

**Indicaţii:** femei care doresc metodă contraceptivă cu eficienţă mare, care alăptează, au probleme cu administrarea zilnică a contraceptivelor orale, au drepanocitoză sau au contraindicaţie pentru contraceptive cu estrogen.



***Contraceptivele injectabile combinate (CIC)*** acţionează prin suprimarea ovulaţiei, pe mucusul cervical, făcându-l nefavorabil penetrării spermatozoizilor.

**Indicaţii:**  femei care doresc o metodă contraceptivă cu eficienţă ridicată, fără sângerări neregulate, cu probleme în administrare corectă a contraceptivelor orale.

***Implantele subdermice NORPLANT***

Sunt pe bază de o doză mică de progestagen, cu durată de acţiune de 3-5 ani şi reversibilă.

**Indicaţii:**

* femei care doresc o metodă contraceptivă cu eficienţă ridicată, activă pe termen lung, nu trebuie administrată zilnic şi nu necesită aprovizionare
* femei care nu doresc sterilizare
* femei care nu pot folosi contraceptive care conţin estrogeni.

**Avantaje:** durată mare deprotecţie – 3 – 5 ani, rată mică de eşec.

**Dezavantaje:** destul de scump, poate cauza efecte secundare, nu oferă protecţie împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

[](http://www.ginecologie.ro/pagini/contraceptie/implantul-cu-gestagen-275.html)

***Buretele contraceptiv***

Este făcut din material spongios şi conţine spermicide. Se introduce în interiorul colului uterin cu 24 ore înaintea contactului sexual.

**Avantaje:**

* nu are nevoie de prescripţie medicală
* eficienţă imediată.

**Dezavantaje:**

* este greu de poziţionat
* nu oferă protecţie împotriva bolilor cu transmitere sexuală
* nu poate fi folosit pe perioada menstruaţiei.

[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/burete/)

***Dispozitivele intrauterine (DIU)***

Acţionează prin inhibarea migraţiei spermatozoizilor în tractul genital superior feminin, inhibă transportul ovulului şi fertilizarea.

**Indicaţii:** femei care necesită o metodă contraceptivă reversibilă cu durată lungă de acţiune, fără aplicare zilnică sau la fiecare contact sexual, care alăptează, care avea dificultăţi de aprovizionare cu contraceptive, risc crescut pentru folosirea metodelor hormonale (fumătoare, boală varicoasă etc.).

[912](http://www.ginecologie.ro/pagini/contraceptie/dispozitivul-intrauterin-cu-cupru-steriletul-282.html)

**Risc:** perforaţie, sângerări excesive, boala inflamatorie pelvină, sarcină, boală cu transmitere sexuală.

***Metodele de barieră***

Blochează intrarea spermatozoizilor în cavitatea uterină. Sunt reprezentate de: prezervative, diafragme, calotele (capisoanele) cervicale, buretii, spermicide (geluri, creme, ovule, tablete sau ovule spumante şi spume).

**Avantaje**: inofensive, pot fi obţinute fără prescipţie medicală.

**Dezavantaje**: eficienţă redusă.

**Indicaţii:**

- contraindicaţii medicale pentru alte metode şi când nu este dorită sterilizarea chirurgicală

- persoane care au contacte sexuale neregulate

- în timpul amenoreei de lactaţie

- după vasectomie

- când nu mai pot fi palpate firele steriletului

- utilizarea de medicamente care interferează cu contraceptivele orale

- în timpul investigării unei afecţiuni ginecologice

***Prezervativele***

Sunt din latex şi constituie o barieră între spermă şi corpul femeii. Sunt pentru bărbaţi şi pentru femei.

**Avantaje:**

* este singura metodă care protejează şi împotriva bolilor cu transmitere sexuală, inclusiv SIDA
* nu necesită supraveghere medicală
* nu are efecte secundare
* sunt ieftine

**Dezavantaje:**

* prezervativul nu poate fi reutilizat
* intervine în desfăşurarea actului sexual
* necesită folosire atentă.

[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/prezervativ/) ***[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/prez-femei/)***

***Diafragma***

**Avantaje:** necostisitor.

**Dezavantaje:**

* trebuie fixate de medic
* nu oferă protecţie împotriva bolilor cu transmitere sexuală
* nu poate fi folosit pe durata menstruaţiei.

[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/diafragma/)

***Spermicidele***

Sunt substanţe chimice care inactivează şi distrug spermatozoizii, acoperă colul uterin şi sunt reprezentate de: geluri, creme, ovule, tablete sau ovule efervescente şi spume. Eficienţa lor este 70-75%, iar în asociere cu diafragma sau prezervativul, 90-95%.

**Indicaţii**:

* când fertilitatea femeii este scăzută datorită vârstei sau lactaţiei
* sarcina nu este riscantă pentru sănătatea femeii

[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/spermicide/)

***Sterilizarea chirurgicală feminină şi masculină***

Este reprezentată de tubectomie, ocluzie sau ligatură tubară şi vasectomie.

A. Sterilizarea masculină - blochează fie ductele spermatice (vasele deferente), fie oviductele (trompele uterine), făcând imposibil contactul dintre spermatozoizi şi ovule.

**Indicaţii:**

* cei care nu mai doresc copii
* boli actuale sau în antecedente.

[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/vasectomie/)

B.Sterilizarea feminină – ocluzia sau secţionarea bilaterală a trompelor uterine.

**Indicaţii:**

* afecţiuni care contraindică sarcina sau folosirea altor metode de planificare familială (afecţiuni psihiatrice şi neurologice ireversibile)
* femei cu cezariene multiple în antecedente

[](http://www.doctorulzilei.ro/toate-metodele-contraceptive-inventate-pana-acum-cum-decidem-care-ni-se-potriveste/tubal/)

**Contracepţia de urgenţă**

Se utilizează în situaţii de urgenţă pentru a preveni o sarcină nedorită în urma unui contact sexual neprotejat sau protejat necorespunzător şi este reprezentată de:

* pilule care se administrează în primele 3 zile (estro-progestative şi cele numai pe bază de progestageni).
* dispozitive intrauterine din cupru în primele 5 zile după contactul sexual neprotejat. Previne ovulaţia, fertilizarea şi/sau implantarea.

Cu cât întârzie mai mult folosirea anticoncepţionalelor de urgenţă, cu atât eficacitatea scade. Utilizate corect, au o eficacitate de 99%. Utilizarea frecventă a acestui tip c econtracepţie creşte riscul de sarcină.

**Avantaje:**

* pilulele cu progestagen au efecte secundare mai reduse faţă de COC
* dispozitivul intrauterin poate fi folosit pe termen lung.

**Dezavantaje:**

* dereglări ale menstruaţiei
* efecte secundare – greaţă, oboseală, dureri de cap, ameţeli
* pastila de a doua zi poate cauza dureri ale sânilor, irascibilitate, emotivitate necontrolată.
* durere abdominală



# 7 mituri despre anticoncepţionale

# Mitul 1: Anticonceptionalele sunt sigure 100%. Fals! Anticoncepţionalele nu pot să te protejeze de bolile cu transmitere sexuală (cu excepţia prezervativului), iar eficienţa anticoncepţionalelor este în jur de 99,7%. Nici o metodă contraceptivă nu îţi poate garanta siguranţa 100% împotriva sarcinilor nedorite.

# Mitul 2: În administrarea de anticoncepţionale sunt necesare pauze. Fals! Practic, organismul ia o pauză în fiecare lună când ai menstruaţie. Nici măcar această pauză nu este absolut necesară din punct de vedere medical.

# Mitul 3: Dacă iau anticoncepţionale mă îngraş. Nu este adevarat. La unele femei se poate observa o uşoară creştere în greutate, datorită reţinerii de apă de către estrogen. Fiecare organism reacţionează în mod diferit la pilulele anticoncepţionale administrate.

# Mitul 4: Administrarea pilulelor contraceptive va duce la apariţia petelor şi acneei. Este adevărat că în unele cazuri, unele anticonceptionale pot amplifica unele probleme ale tenului şi implicit a acneei (pilula cu drospirenonă), dar de obicei pilulele contraceptive au un efect pozitiv asupra tenului.

# Mitul 5: Se pot lua anticoncepţionale împreună cu alte medicamente. Antibioticele, antidepresivele, etc. pot împiedica ca pilulele anticoncepţionale să-şi mai facă efectul. De aceea, înainte de a începe să administrezi alte medicamente spune-i farmacistului că iei anticoncepţionale.

# Mitul 6: Anticoncepţionalele dau foarte multe efecte secundare. Parţial fals! În primele 3 luni de administrare la majoritatea femeilor apar diverse efecte secundare dar după ce organsimul s-a obişnuit, efectele adverse ar trebui sa dispară, de aceea este recomandat ca anticoncepţionalele să se ia doar în urma unui consult la un medic specialist.

# Mitul 7: Administrarea pilulelor contraceptive duce la infertilitate. Contrar credinţei populare, nu există legătură între problemele de fertilitate şi folosirea pe termen lung a pilulelor contraceptive. Pilula contraceptiva este o metodă reversibilă de contracepţie şi multe femei care au rămas însărcinate după ce au întrerupt administrarea pilulelor pot sustine aceasta afirmatie.