



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Заштита од забременување: вашите избори

1. Заштита од забременување: вашите избори (1. Contraception: your choices)

Зашто да се користи заштита од забременување?

Заштитата од забременување е неопходна ако сакате да избегнете да забремените без да сакате, и да ги избегнете заразните болести што се пренесуваат кога имате сексуални односи.

Секој месец јајникот на жената произведува јајце. Кога мажот го исфрла семето, во семето има милиони сперматозоиди. Треба само еден таков сперматозоид за да го оплоди јајцето и да настане бременост. Ако парот има сексуални односи (пенисот е во вагината), а не презема мерки на претпазливост, постои голема опасност да настане бременост. Користењето средства за заштита од забременување ви овозможува да имате сексуални односи, а да ја избегнете несаканата бременост.

Паметно е да се користи кондом

Во Австралија има повеќе од 20.000 нови случаи на заразни заболувања секоја година што се пренеле преку сексуални односи. Најчеста од нив е бактеријата кламидија, која може да доведе до неплодност ако не се лекува. Кондомот е вашата најдобра заштита од заразни заболувања. Ако користите кондом и средство за навлажнување на база на вода, ќе имате помалку шанси да го добиете вирусот што предизвикува намален имунитет ХИВ/СИДА и многу други заразни болести што се пренесуваат преку сексуални односи.

Одбирање средство за заштита од бременост

Вие и вашиот лекар или медицинската сестра за здравјето на жената може да поразговарате за најдобриот начин на заштита од бременост за вас.

Следните информации се само краток опис на изборите што ги имате во однос на заштитата од бременост.

Ако сакате поподробни информации за посебен вид на средства за заштита од бременост, прашајте го вашиот лекар или бабицата. Или пак можете да ги најдете сите наши информативни листови за заштита од бременост и други листови на нашето место за унапредување на здравјето на <http://wellwomens.rwh.org.au>

Кондом за жени

Кондомот за жени е многу ефикасен кога се користи исправно. Тоа е претходно подмачкана прекривка што лабаво стои внатре во вагината и

потоа лесно се вади. Тоа значи дека треба да користите нов секојпат кога имате сексуални односи.

Тие немаат несакани дејствија и ја намалуваат опасноста од заразни болести што се пренесуваат преку сексуални односи. Меѓутоа, тешко е да се набави и прилично е скап.

Исто така погледнете го и информативниот лист Бр. 2 Кондоми

Кондом за мажи

Кондомот за мажи е танка навлака од гума или од полиуретан што се става на penis во ерекција (тврд). Тој го собира семето и го спречува да влезе во вагината и во матката. Кондомите можете лесно да ги купите во аптека или во самопослуга; тие ја намалуваат опасноста од забременување и од заразни болести што се пренесуваат преку сексуални односи.

Погледнете го исто така и информативниот лист за заштита од бременост Бр. 2 Кондоми и дијафрагми

Дијафрагми

Тоа се меки гумени капачиња што се ставаат внатре во вагината за да го покријат грлото на матката (влезот во матката). Тие го спречуваат семето да влезе во матката. Може да се користат во секое време, дури и во текот на менструацијата, и може да се перат и повторно да се користат. Треба да ја ставите дијафрагмата пред да имате сексуални односи (до 24 часа порано) и да ја извадите по шест часа. На некои жени им е тешко да ги стават.

Погледнете го исто така и информативниот лист за заштита од бременост Бр. 2 Кондоми и дијафрагми

Апчиња

Постојат два главни вида на апчиња за заштита од забременување што се земаат на уста.

Комбинирани апчиња

Содржат два хормона и ги спречуваат јајниците да ослободат јајце секој месец. Пак ќе имате менструација секој месец, но често со помалку крварење. Појавата на мозолчиња и на предменструалниот синдром може да се подобрат со комбинирани апчиња. Повремените несакани дејства вклучуваат подуеност, гадење и зголемување на тежината.

Апчиња што содржат само хормон прогестерон (mini pill или POP)

Содржи само еден хормон и дејствува преку менување на слузницата на влезот во матката (утерусот) така што сперматозоидот не може да мине низ неа за да го оплоди јајцето.

Апчињата што содржат само прогестерон се помалку ефикасни од комбинирани апчиња зашто не го спречуваат создавањето на јајце.

Погледнете го исто така и информативниот лист Бр. 3 - Апчиња**Апчиња за итни случаи****(Порано познати како апчиња за следното утро)**

Ако не користите средства за заштита од бременост а сте имале сексуални односи кога не сте планирале, или ако кондомот се скинал, а не сакате да забремените, тогаш можете да земете апче за итни случаи. Апчињата за итни случаи може да се набават во аптека без рецепт.

Апчињата за итни случаи мора да почнете да ги земате во рок од три дена (72 часа) откако сте имале сексуални односи без заштита.

Погледнете го исто така и информативниот лист за заштита од забременување Бр. 3: Апчиња**Инјекција против забременување**

DMPA (наречена уште и Depo Provera или Depo Ralovera) е инјекција што и се дава на жената на секои 12 недели заради заштита од забременување. Тоа е вештачки хормон со долготрајно дејство. Може да се користи кога жената дои. Сите несакани дејства може да траат до 12 недели.

Погледнете исто

Информативен лист за заштита од забременување Бр. 4 Инјекции и средства што се всадуваат под кожата

Информативен лист за заштита од забременување Бр. 5 Делo Провера

Средство за заштита од бременост што се всадува под кожата

Тоа е мало пластично цевче што содржи еден хормон, прогестоген, што се всадува под кожата на жената, од внатрешната страна на надлактицата. Тој ги спречува јајниците да ослободуваат јајце секој месец. Повеќето жени имаат различни начини на крварење, а некои жени сосем престануваат да крварат. Некои жени чувствуваат болка во градите, главоболка или вртоглавица.

Погледнете го исто така и информативниот лист за заштита од забременување Бр. 4 Инјекции и средства што се всадуваат под кожата**Направа што се става во матката**

Тоа е мала направа за заштита од забременување што се става во матката на жената. Има два вида вакви направи, бакарни и прогестогенски или Мирена.

Иако овие направи се користат веќе повеќе од 30 години за да се спречи забременување, се уште не е сосем јасно како работат. Направата дејствува на движењето и преживувањето на сперматозоидите во матката, така што тие не можат да стигнат до јајцето за да го оплодат.

Направата исто така ја менува и облогата на матката (ендометриумот) така што тој не е погоден за забременување и го спречува јајцето - ако се оплоди - да се развива.

Тоа е многу ефикасно долгорочно средство за заштита од забременување.

Бакарните направи може да ви предизвикаат пообилни менструации, а Мирена (што содржи прогестоген) ќе го намали вашето менструално крварење.

Стерилизација

И мажите и жените може да направат операција со која ќе станат неплодни. Операцијата кај жената се прави преку stomакот и се нарекува подврзување на каналите, а кај мажот се нарекува вазектомија. Операцијата е повеќе од 99% ефикасна и е трајна. Овој метод е за луѓе што веќе имаат онолку деца колку што сакаат да имаат.

Сега исто така постојат и мали влошки што може да се стават во јајководите на жената со помош на специјален инструмент. Таа постапка се врши преку вагината и може да се направи додека жената е будна.

Природни методи на заштита од бременост

Подолните методи не се многу ефикасни и обично не се препорачува да се користат сами како метод за заштита од бременост.

Методите со ритам, Билингс, слузница, овулација и температура се сите имиња за начините на кои жената може да погоди кога е плодна (кога е најверојатно да забремени). Овие методи и кажуваат кога да избегнува да има сексуални односи. Ако менструациите на жената не се редовни може да биде потешко да се користат овие методи. За да се користат добро овие методи потребна е голема пракса и тие може да се неуспешни.

Повлекување

Ова се случува кога мажот го вади penisот од вагината пред да го исфли семето. Ова не помага ако тој заборава да го извади penisот или не е доволно брз. Исто така, може да има малку семе во течноста што излегува од penisот пред да се исфрли семето. Ако го исфрли семето на влезот во вагината, некои сперматозоиди сепак може да испливаат внатре и жената сепак може да забремени со овој метод.

Средство за уништување на сперматозоидите

Тоа е желе или крем што се става во вагината пред да имате секс. Некои луѓе користат средство за уништување на сперматозоидите заедно со кондом или со дијафрагма, но ова средство не е многу ефикасно ако се користи само.

Каде да добиете повеќе информации

Центар за информации во врска со здравјето на жените Women's Health Information Centre (RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (бесплатен повик) Електронска пошта: which@rwh.org.au

<http://wellwomens.rwh.org.au>

Клиниката Choices Clinic во болницата Royal Women's Hospital

Совети и третмани за сите потреби за заштитата од забременување и полово здравје, услуги по ниски цени.

Работно време: понеделник, вторник, четврток, од 8.30 до 11.30 часот претпладне.

Телефон: (03) 9344 2717

Други информативни листови што можеби ќе ви користат

Болницата RWH има низа информативни листови на многу јазици на интернет. Ако сакате повеќе информации, можете да појдете на нашето место на интернет за унапредување на здравјето. Адресата е <http://wellwomens.rwh.org.au>

Или можете да го замолите вашиот негувател во болницата The Royal Women's Hospital да ви даде печатен примерок од било кој од нашите други информативни листови за заштита од забременување:

Бр. 2 *Кондоми и дијафрагми (Condoms & Diaphragms)*

Бр. 3 *Таблети за заштита од забременување (The Pill)*

Бр. 4 *Деро Provera - инјекција за заштита од забременување (Dero Provera – a contraceptive injection)*

Бр. 5 *Implanon - Средство за заштита од забременување што се всадува под кожата (Implanon – A contraceptive implant)*

Но. 6 *Направа што се става во матката (IUD - Intra Uterine Device)*

Информациите во овој информативен лист се засновани на брошурата Основни факти за заштитата од забременување (Basic Facts About Contraception): FPA Health

Ниедна информација од оваа брошура не смее да се умножува за комерцијални цели без дозвола од FPA Health и од болницата The Royal Women's Hospital.

