



🔍 Szukaj



#Antykoncepcja_w_pigułce

Zobacz, co jest faktem, a co mitem w temacie doustnej antykoncepcji hormonalnej...



Liczba wyświetleń: 5 000+



Antykoncepcja hormonalna (AH)

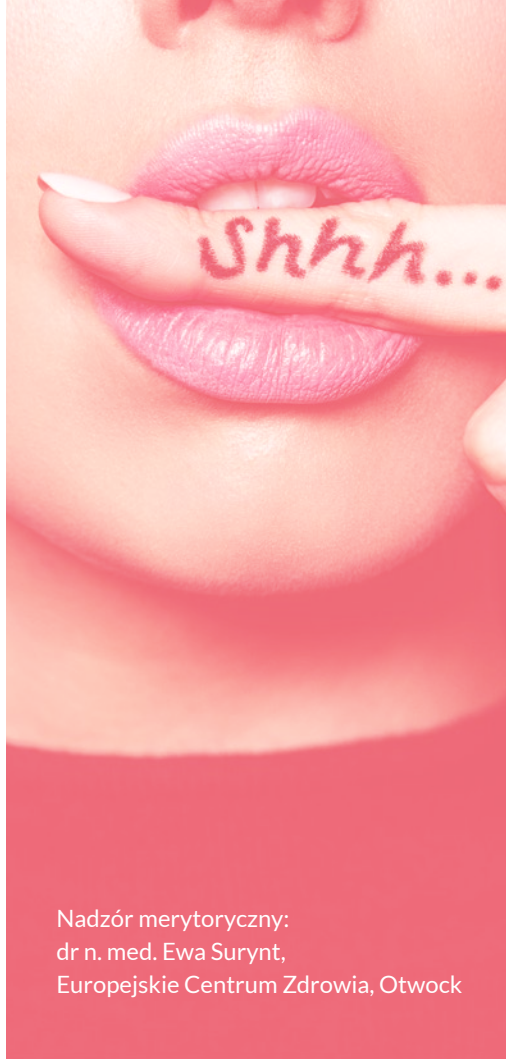
to nie tylko popularna, ale też skuteczna metoda zabezpieczająca przed niechcianą ciążą.

Jeżeli planujesz korzystać z tabletek antykoncepcyjnych, powinnaś się odpowiednio przygotować.

Zebraliśmy najczęściej zadawane pytania i odpowiedzieliśmy na nie, żeby rozwiązać Twoje wszelkie wątpliwości.

Informacje te ułatwią Ci podjęcie decyzji o wyborze odpowiedniej antykoncepcji.

Zebrano i opracowano na podstawie:
www.antykoncepcjanamiare.pl



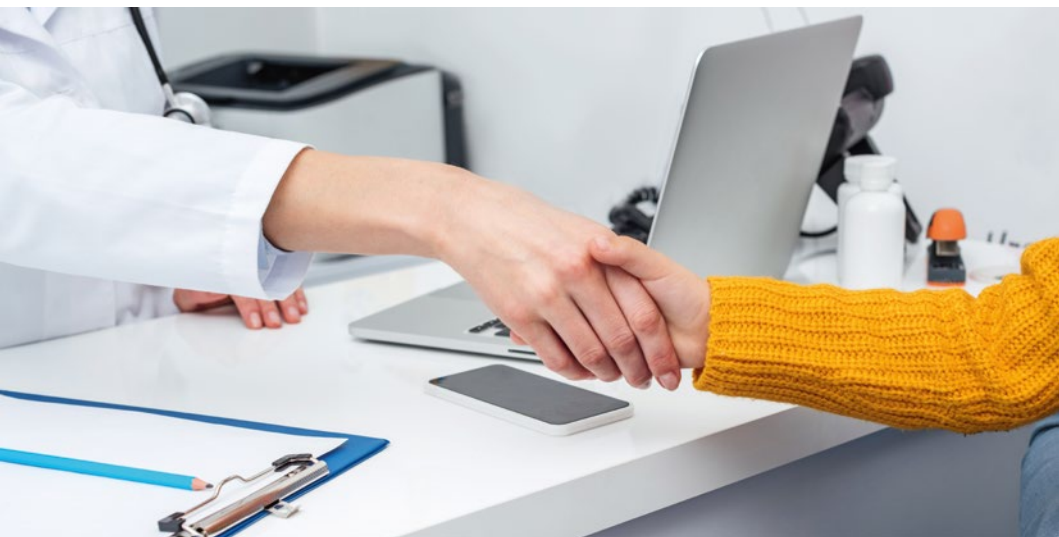
Nadzór merytoryczny:
dr n. med. Ewa Surynt,
Europejskie Centrum Zdrowia, Otwock

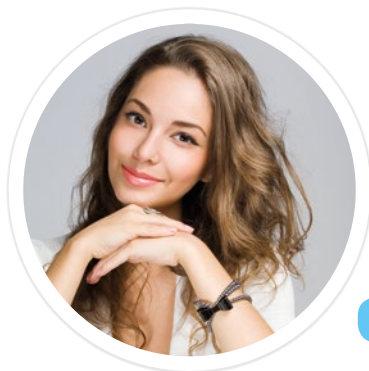
#wywiad

Jak wygląda pierwsza wizyta „antykoncpcyjna” u ginekologa?

Przed przepisaniem tabletek antykoncepcyjnych ginekolog przeprowadzi wywiad lekarski oraz badania piersi i ginekologiczne, a także zmierzy ciśnienie.

Lekarz może zlecić dodatkowe badania, jeśli uzna to za konieczne.





Posty: 481

Obserwuj

O czym powiedzieć ginekologowi podczas pierwszej wizyty „antykonceptyjnej”?

Poinformuj lekarza o:

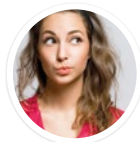
- **dacie ostatniej miesiączki;**
- **chorobach, które mogą być przeciwwskazaniem do stosowania tabletek antykonceptyjnych** (zakrzepowe zapalenie żył u pacjentki lub w jej rodzinie, choroby wątroby, choroba niedokrwienna serca, migrena, cukrzyca, nowotwór, krwawienia z dróg rodnych o niewyjaśnionej przyczynie, podejrzenie ciąży, palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze i inne choroby przewlekłe);
- **stosowanych lekach, ziołach i suplementach diety;**
- **pobyty w szpitalu (z przyczyn innych niż poród).**

#działanie

Jak działają tabletki antykoncepcyjne?

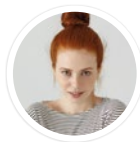
Mechanizm działania AH jest kilkutorowy:

- **zapobiega owulacji** poprzez zahamowanie wydzielania hormonów gonadotropowych w przysadce mózgowej;
- **wpływa na śluzówkę jamy macicy** (endometrium), powodując w niej zmiany zapobiegające zagnieżdżeniu się komórki jajowej;
- **zmienia śluz szyjkowy** – staje się on bardziej gęsty i mniej przepuszczalny dla plemników.



Czy mogę się uzależnić od antykoncepcji hormonalnej?

Nie, leki antykoncepcyjne nie mają właściwości uzależniających.



Po odstawieniu tabletek będę mogła zajść w ciążę.

Tak, po odstawieniu tabletek powraca naturalna płodność, a ich stosowanie nawet przez wiele lat nie zaburza płodności w przyszłości.



Czy w tygodniu, w którym występuje krwawienie, jestem zabezpieczona przed zajściem w ciążę?

Czy można uprawiać seks w czasie 7-dniowej przerwy w zażywaniu tabletek lub w czasie stosowania 4 tabletek placebo?

Tak, tabletki antykoncepcyjne działają również w 7-dniowej przerwie / podczas stosowania tabletek placebo. Warto pamiętać, że wydłużenie przerwy między opakowaniami tabletek powyżej 7 dni może nie zapobiec owulacji u 1/3 kobiet, a tym samym zmniejszyć ochronę przed zajściem w ciążę.

Co zrobić, kiedy antykoncepcja hormonalna, którą stosuję, powoduje u mnie złe samopoczucie?

W takiej sytuacji zgłoś się do swojego lekarza – być może wskazana jest zmiana preparatu.

Czy od razu po przyjęciu pierwszej tabletki jestem w pełni zabezpieczona przed zajściem w ciążę?

– Wcześniej nie stosowałam innych metod antykoncepcji hormonalnej

Nie, dopiero po 7 dniach przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych nie musimy stosować dodatkowego zabezpieczenia.

– Zmieniam tabletki lub rezygnuję z plastrów / krążków

Tak, pod warunkiem, że dotychczas stosowany preparat antykoncepcyjny był przyjmowany regularnie.

#stosowanie

Jak stosować tabletki antykoncepcyjne?

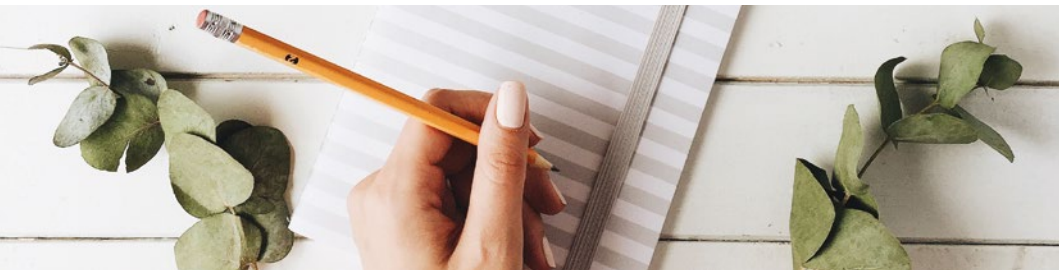
– **Wcześniej nie stosowałam innych metod antykoncepcji hormonalnej**

Kobieta, która po raz pierwszy przyjmuje tabletki antykoncepcyjne, powinna rozpocząć ich stosowanie w pierwszym dniu cyklu (pierwszy dzień miesiączki to pierwszy dzień cyklu). W przypadku niektórych tabletek dopuszczalne jest rozpoczęcie stosowania pomiędzy drugim a piątym dniem cyklu (sprawdź w ulotce dołączonej do opakowania).

– **Zmieniam tabletki lub rezygnuję z plastrów / krążków**

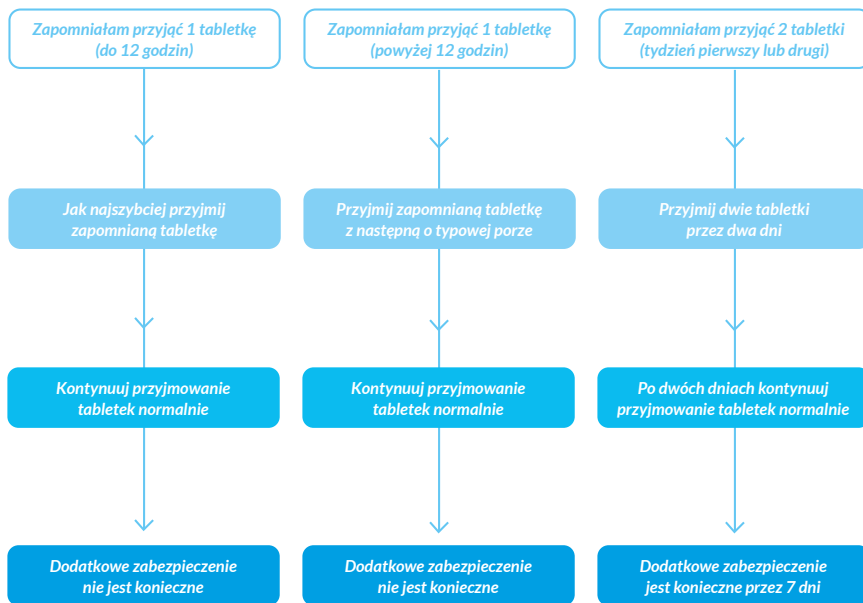
Kobieta, która zmienia tabletki / plaster / krążek na inne tabletki antykoncepcyjne, powinna rozpocząć ich przyjmowanie w dniu, w którym należałoby zacząć kolejne opakowanie dotychczas stosowanego leku.

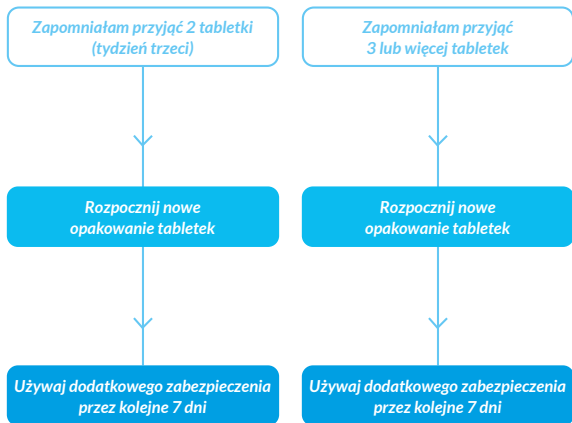
Czujesz dyskomfort w czasie stosowania AH? Zgłoś się do lekarza!





Co mam zrobić, jeśli zapomniałam przyjąć tabletkę?





Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dotyczące przyczyn braku skuteczności antykoncepcji hormonalnej. Ginekol. Pol. 2011





🔍 Szukaj



#bezpieczeństwo



Posty: 263

Obserwuj

Czy mogę palić papierosy, stosując tabletki antykoncepcyjne?

Palenie papierosów jest szkodliwe dla Twojego zdrowia. Jeśli palisz papierosy, koniecznie poinformuj o tym swojego ginekologa.

Antykoncepcja hormonalna jest przeciwwskazana u kobiet palących papierosy powyżej 15 sztuk dziennie w wieku powyżej 35 lat.

262 ❤️



Długotrwałe stosowanie hormonów ma wpływ na przyszłą ciążę (i dziecko).

Nie ma potwierdzenia, aby antykoncepcja hormonalna powodowała zaburzenia rozwoju dziecka, nie wzrasta ryzyko wystąpienia wad płodu, nie wzrasta również ryzyko poronienia u takich kobiet. Masa urodzeniowa, iloraz inteligencji dzieci, czas trwania ciąży w tej grupie nie różniły się od dzieci matek niestosujących wcześniej tabletek antykoncepcyjnych.



Mam migreny z aurą (towarzyszą jej objawy oczne, zaburzenia czucia / utraty siły mięśniowej po jednej stronie ciała). Czy mogę stosować antykoncepcję hormonalną?

Nie. U kobiet z migrenami z aurą potwierdzono większe ryzyko udaru, zwłaszcza chorujących na nadciśnienie tętnicze, palących papierosy, otyłych i po 35. roku życia. Jeśli masz silne bóle głowy koniecznie poinformuj o tym swojego lekarza.





🔍 Szukaj



Czy mogę się opalać podczas stosowania tabletek antykoncepcyjnych?

Opalanie się, czy też korzystanie z solarium nie jest zalecane. Dlatego też **w takiej sytuacji stosuj kremy z wysokimi filtrami.**

Czy spożycie alkoholu wpływa na skuteczność tabletek antykoncepcyjnych?

Alkohol nie obniża skuteczności AH. Jedyną przeszkodą we wchłonięciu się tabletki mogą być wymioty, bądź zapomnienie zażycia AH wynikające z „rozkojarzenia”.

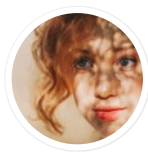
Czy bóle głowy to normalne zjawisko podczas stosowania tabletek?

Wyniki badań dotyczące związku tabletek z bólami głowy są sprzeczne. U niektórych pacjentek stosujących antykoncepcję hormonalną mogą wystąpić bóle głowy, podczas gdy u innych kobiet epizodów bólowych może być mniej.





🔍 Szukaj



Czy mogę przytyć podczas
stosowania tabletek
antykoniecznych?

U większości kobiet stosujących antykoncepcję hormonalną masa ciała pozostaje bez zmian. Wzrost wagi może wynikać ze źle dobranej antykoncepcji, błędów dietetycznych i braku aktywności fizycznej.



Czy stosowanie środków odchudzających lub przeczyszczających zmniejsza skuteczność działania pigułek antykoncepcyjnych?

Biegunka zazwyczaj nie stanowi problemu w zmniejszeniu skuteczności preparatu antykoncepcyjnego.

Problemem mogą być natomiast wymioty, które wystąpią do 2–3 godzin od zażycia tabletki.

W przypadku dłużej utrzymujących się wymiotów, należy stosować dodatkowe metody zabezpieczenia przed ciążą.

Antykoncepcja hormonalna może być stosowana u kobiet cierpiących na zaburzenia odżywiania (anoreksja i bulimia).

Niemniej jednak u pacjentek chorych na bulimię lub z zaburzeniami wchłaniania warto rozważyć antykoncepcję dopochwową, przeskórną lub hormonalną wkładkę wewnątrzmaciczną.





#komfort

Czy plamienia to normalne zjawisko podczas stosowania tabletek antykoncepcyjnych?

Plamienia (krwiste lub brązowe plamki na bieliźnie pojawiające się poza miesiączką) **są dosyć częstym zjawiskiem** na początku przyjmowania tabletek. Jest to przyczyna lęku i niepewności, a nawet niepotrzebnego odstawienia antykoncepcji hormonalnej. **Plamienia nie mają związku z obniżeniem skuteczności tabletek**, nie stanowią zagrożenia dla zdrowia, występują zazwyczaj do trzech pierwszych miesięcy stosowania antykoncepcji hormonalnej, dotyczą 1/3 pacjentek i ustępują zazwyczaj samoistnie. Częściej występują u palaczek oraz u kobiet z zapaleniem szyjki macicy.

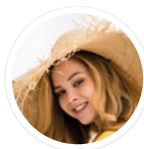




Antykoncepcja hormonalna nie wyklucza ćwiczeń i aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana u kobiet stosujących preparaty antykoncepcyjne. Stosowanie tabletek nie ogranicza kobiety uprawiającej sport, a wręcz ma wiele zalet, ponieważ pozwala przesunąć miesiączkę w przypadku np. zawodów sportowych.





Tabletki antykoncepcyjne
wpływają na cerę.

*AH zazwyczaj poprawia wygląd skóry i często
jest stosowana w leczeniu trądziku, łojotoku oraz
nadmiernego owłosienia.*



Czy stosując tabletki, mogę „przesunąć” miesiączkę,
np. kiedy chcę wyjechać na wakacje?

Tak, jeśli chcesz przesunąć miesiączkę z powodu wakacji, wyjazdu czy zawodów sportowych, możesz w łatwy sposób to osiągnąć. Rozpocznij przyjmowanie tabletek z nowego opakowania, w dzień po zakończeniu poprzedniego (pomiń przyjmowanie tabletek placebo, jeśli są w blistrze). Krwawienie miesiączkowe pojawia się dopiero po odstawieniu leku, zazwyczaj po 3–4 dniach od ostatniej tabletki. Możesz zastosować nawet 3 opakowania preparatu antykoncepcyjnego bez robienia 7-dniowej przerwy / bez zażywania tabletek placebo.





🔍 Szukaj



#Teraz_już_wiesz...

www.antykoncepcjanamiare.pl

