Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLA SANITA'

KONTRACEPTIMI

CONOSCERE PER SCEGLIERE

CONOSCERE PER SCEGLIERE

Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLA SANITA'

Entet e perfshira ne projekt
Spazio donne immigrate Forlì
Spazio donne immigrate Rimini
Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna
Centro salute donne straniere Modena
Spazio donne immigrate Ravenna
Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Spazio donne immigrate Parma
Spazio donne immigrate Sassuolo

Redaksia
Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena
me bashkepunimin e Sivana Borsari, Assessorato alla sanità Regione Emilia-Romagna
Damiana Di Biaggio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

Bashkepunimi botues
Marta Fin, Assessorato alla sanità Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda Sanitaria USL Modena

Projekti grafik dhe faqosja
Avenida - Modena

Perkthimi
Studio Asci - Crema

Shtypshkronja
Grafiche Jolly

"Te njohesh per te zgjedhur". Titulli i ketij botimi sjell nder mend nje nder detyrat kryesore te punonjesve te Sherbimit shendetesor krahinor: te ndertojne marredhenie korrekte dhe te respektueshme me personat qe atyre u drejtohen. Ne fakt, eshte themelore qe Sherbimi yne shendetesor t'u garantoje te gjithe personave te pranishem ne Emilia-Romagna sherbime shendetesore te pershtatshme per ruajtjen, kurimin dhe kthimin e shendetit. Por eshte po aq e rendesishme qe personat qe jetojne ne krahinen tone te kene mjetet njohese te nevojshme per te bere zgjedhje te vetedijshme per sa i perket shendetit te tyre dhe sherbimeve qe u propozohen. Per kete eshte e nevojshme qe punonjesit dhe punonjeset shendetesore te dine te japin informacione e spjegime, te dine te degjojne e te keshillojne.

Ne kete rast u drejtohemi, ne veçanti, grave te huaja qe jetojne ne krahinen tone per t'u dhene informacionet e duhura per te zgjedhur, nese deshirojne, metoden e tyre kontraceptive. Duam ne kete menyre te japim nje kontribut ne menyre qe shtatezania te jete nje moment i lumtur, dhe qe, me ane te perdorimit te sakte te kontraceptimit, te jete gjithnje me i ulet numri i grave qe nderpresin vullnetarisht shtatezanine, nje zgjedhje qe e dime se eshte gjithsesi e dhimbshme dhe e veshtire.

Kjo broshure jep informacionet e para. Per te sqaruar dyshime, probleme, per te marre ndikime konkrete, grate dhe çiftet mund tu drejtohen Konsultoreve familiare te pranishem ne çdo ane te krahines tone, dhe Hapesirave per grate imigrante dhe femijet e tyre. Do te gjejne sherbime dhe njerez te gatshem per ti degjuar.

Giovanni Bissoni
Assessore alla sanità
Regione Emilia-Romagna

PERSE SHERBEN KONTRACEPTIMI

Seksualiteti eshte perberesi natyror e jetesor i secilit prej nesh. Eshte e rendesishme per te gjithe te jetojne nje seksualitet qe shperblen dhe jep kenaqesi, qe lejon nje shkembim ndjenjash dhe dashurie, qe bazohet ne respektin reciprok. Seksualiteti, perveç faktit se i sherben mbijeteses se races njerezore, me nje fjale riprodhimit, eshte edhe nje menyre e veçante dhe intime per te hyre ne marredhenie me nje person tjeter. Pikerisht sepse seksualiteti shpreh nje nevoje ndjesore jetesore, ka momente ose periudha te jetes ne te cilat deshirohet te jetohet plotesisht per vleren e tij te shkembimit ndermjet personave, dhe jo per nderlikimet riprodhuese. Per kete duhet te njihen metodat kontraceptive, ne menyre qe te zgjidhet liresisht parasegjithash nese ti perdorim, dhe me pas cilat nder ta te perdorim si me te pershtatshmet per nevojat tona personale.

Me fjalen “kontraceptim” kuptojme mundesine per evituar qe pas raportit seksual te kemi nje shtatezani. Ne kete menyre ai behet nje mjet per te lidhur ngjitjen me barre me mundesine per ta pritur femijen me dashuri pas lindjes se tij.

Nje grua ose nje çift mund te kene shume arsye per te mos dashur nje shtatezani. Rradhisim disa nga keto arsye, duke treguar histori grash te huaja, te ardhura ne Emilia-Romagna.

Gifti, Olena, Fatima, gjinden ne Itali nga pak kohe. Nder ta, dikush mendon te rrije per pak kohe, te tjerat deshirojne te rrine me gjate.

Belen, Asuncion, Joyce kane ardhur ne Itali me pergjegjesine e gjithe familjes, per te gjetur nje pune dhe per te mbledhur parate qe sherbejne per te ndihmuar njerezit qe kane lene ne shtepi. Pasi te kene mbledhur shumen qe duhet, disa deshirojne te kthehen ne shtepi, te tjerat nuk jane te martuara e mendojne te martohen mbas kthimit.

Aicha, Kira, Valdetre, Iman kane ndjekur burrat, dhe , sapo ardhur ne Itali, kane kuptuar se sa e veshtire mund te jete jeta ne emigrim.

Kane kuptuar se familja e tyre ne vend te huaj nuk mund t’i vare shpresat ne shume femije, ose te pakten qe eshte e nevojshme te presin ndermjet nje lindje e tjetres. Nuk kane te afermit qe t’i ndihmojne ne punet e lodhshme shtepiake dhe ne edukimin e femijeve, jeta ne Vend te huaj nganjehere eshte shume e ndryshme nga ajo qe kalohet ne femijeri. Shkolla, megjithese eshte nje ndihme, kerkon gjithsesi kohe e pune per nje nene.

Valbona, Edoukou, Melika, Luan kane ardhur ne Itali sepse deshironin te gjenin nje rrugezgjidhje per te ardhmen e tyre. Ketu grate, te pakten sipas te thenave, duhet te kene me shume mundesi e te jene me te lira. Por kerkimi i nje rruge per te ardhmen, duke qene vetem, mund te jete i lodhshem e mund te thote te mos te kesh menjehere mundesine per t’u bere nene.

Te gjitha keta gra me histori e projekte jete shume te ndryshme mes tyre kane te perbashket nevojen per te vendosur kur te kene nje femije e kur te mund te evitojne shtatezanine, te pakten ne nje periudhe te caktuar te jetes se tyre. Perdorimi i nje metode kontraceptimi lejon te kesh marredhenie seksuale te qeta dhe vetedijeshme, pa frike shtatezanish te papritura.

SI TE ZGJEDHIM METODEN KONTRACEPTIVE

Metodat kontraceptive te ilustuara ne kete broshure jane te gjitha te prapesueshme, me nje fjale nese nderpritet perdorimi, humbet efekti kontraceptiv. Per te zgjedhur metoden e vet kontraceptive, çdo grua duhet te kete informacione mbi kontraceptivet qe ekzistojne, mbi rregullat korrekte te perdorimit te secilit, mbi rreziqet e mundshme per shendetin dhe efektshmerine per te parandaluar shtatezanine. Informacionet duhet te jepen nga punonjes shendetesore te pregatitur: kujdes "keshillat e keqija", shpesh te afermit ose miqte mund te japin informacione te peraferta ose te pasakta. Mamite e Keshilltori familiar jane persona te pregatitur per te ndihmuar gruan dhe çiftin ne zgjedhjen e menyres kontraceptive me te pershtatshme. Efekteshmeria e nje menyre kontraceptive shprehet ne zotesine per te parandaluar shtatezanine. Vleresimi i saj duhet te kete parasysh edhe gabimet e mundshme gjate perdorimit ose perdorimin me nderpritje.
Zgjedhja behet nga gruaja ose nga çifti ne bashkepunim per personelin shendetesor (mamija ose gjinekologu), ne baze te nevojave te veta.
Grate e vetme, nenat qe kane lindur nga pak kohe, grate me shume femije, grate qe nderrojne shpesh partner, ose grate shume te reja, kane nevoja kontraceptive te ndryshme e specifike.

Menyra e jo-prapesueshme, domethene sterilizimi kirurgjik mashkullor ose femeror qe sjell pamundesine perfundimtare per te pasur femije, perdoret vetem ne rastet qe kunderkeshillojne nje shtatezani te metejshme e vetem me autorizimin e qarte te se interesuares ose te se interesuarit. Sterilizimi duhet te jete nje vendim i peshuar mire nga secili perberes i çiftit, i marre mbas nje bisede te thelluar me nje ekspert (psh te Konsultorit).

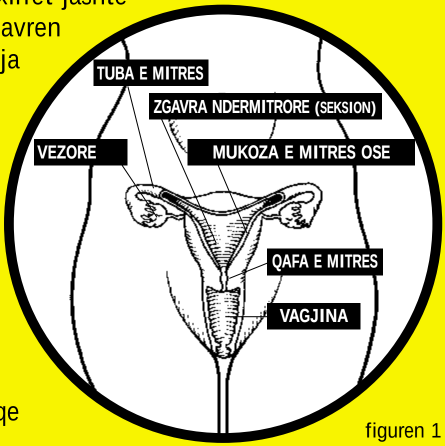
ZGJEDHJA E KONTRACEPTIVIT ESHTE NJE RAST PER TE VLERESUAR GJENDJEN E SHENDETIT DHE TE JETES SEKSUALE DHE NDJENJESORE

Momenti i zgjedhjes kontraceptive, dhe i takimit me mamine ose gjinekologun/en e Konsultorit Familiar (ose me mjekun e familjes), mund te paraqese edhe rastin per te vleresuar gjendjen shendetesore te organeve seksuale. Mund te diskutohet mundesia e disa kontrolleve te nevojshme (vizita gjinekologjike, senollogjike e Pap test) per t'u bere me tej.
Ne keto biseda mund te sqarohen liresisht dyshime ose probleme te lidhura me seksualitetin si femeror ashtu edhe mashkullor. Me fjale te tjera, se bashku me operatoret shendetesore, duke respektuar plotesisht jeten private te secilit, mund te flitet per probleme si mungesa e deshires seksuale, derdhja e parakohshme e fares, veshtiresia e eksitimit dhe/ose mungesa e orgazmes.

SI JEMI NDERTUAR

FIZIOLOGJIA E APARATIT GJINOR FEMEROR
Organet riprodhuese femerore jane ilustruar ne figuren 1

Ardhja e te permuajshmes se pare shenon fillimin e prodhimit te vezeve ne vezore. Çdo e permuajshme ndiqet nga tre faza. E para quhet faze prevezore (nga dita 6-12): ne vezore veza piqet dhe ne miter cipa mukoze (endometri) trashet. E dyta quhet faze vezimi (nga dita 12 - 15): ne vezore veza nxirret jashte dhe nepermjet tubit te mitres arrin ne zgavren mitrore; ketu mund te pllenohet nese gruaja ka nje raport seksual me derdhje te spermes ne vaggjine. E treta quhet faze pasvezore (nga dita 16- 28): ne vezore qelizat e folicolit shnderrohen te trup luteo i destinuar per prodhimin e progjesteronit, hormoni qe siguron mbajtjen e shtatezanise ne fazat e para. Ne miter mukoza e mitres (endometri) eshte gati per te pritur vezen e pjelluar; nese kjo nuk ndodh endometri eliminohet me fluksin e te permuajshmes (faze e te permuajshmes qe zgjat 3-5 dite).

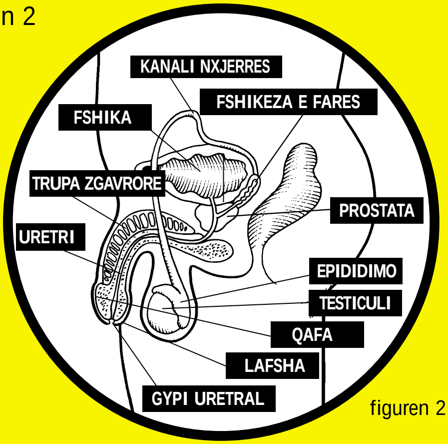


figuren 1

Kohezgjatja e fazave te ciklit te te permuajshmes mund te ndryshoje shume nga gruaja ne grua, por edhe e njejta grua mund te kete cikle me kohezgjatje te ndryshme. Per te llogaritur ciklin e te permuajshmes eshte e keshillueshme te shenohet ne nje kalendar dita e fillimit te çdo te permuajshmeje.

FIZIOLOGJIA E APARATIT GJINOR MASHKULLOR
Organet riprodhuese jane ilustruar ne figuren 2

Kur mashkulli arrin moshen e pjekurise seksuale, testikulat e tij fillojne te prodhojne spermatozoide dhe vazhdojne ta bejne per tere jeten. Gjate raportit seksual, mashkulli derdh spermatozoidet e pranishem ne sperme, ne vagjinen e gruas. Zakonisht nje spermatozoid mund te jetoje nga 24 deri ne 120 ore.



figuren 2

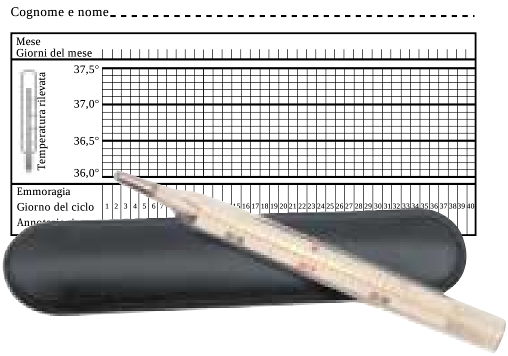
METODAT NATYRORE TE KONTRACEPTIMIT

TE DALLOJME DITET PJELLORE DHE TE SHMANGIM RAPORTET SEKSUALE NE PERIUDHA TE CAKTUARA

Metodat natyrore te kontraceptimit ndihmojne dallimin e periudhes pjellore te gruas. Mund te jene te dobishme si per grate qe duan te parandalojne shtatezanine ashtu dhe per ata qe deshirojne te ngjiten me barre dhe te kene nje shtatezani. Ka dite qe gruaja eshte pjellore, dite ne te cilat nuk eshte dhe dite ne te cilat pjelloria eshte e pakte por e mundshme. Ditet pjellore dallohen nepermes shenjave subjektive dhe matjeve.
Ne pergjithesi gruaja mund te mbetet me barre pas nje raporti “komplet”, domethene me derdhje fare ne vagjine, pak a shume 6 dite ne muaj, pra tre dite para vezimit, diten e vezimit dhe dy ditet qe pasojne.
Qellimi i ketyre metodave eshte qe te dallojne periudhen pjellore. Çiftet qe deshirojne te shmangin shtatezanine duhet te ruhen nga raportet gjate nje periudhe te tille. Nga ana tjeter, çiftet qe deshirojne te kene nje shtatezani duhet te perqendrojne raportet vagjinore ne ditet pjellore.
Nese llogaritet efektshmeria reale e menyrave natyrore ne nje vit, mund te thuhet se nder 100 çifte vetem 20 prej tyre do te kene nje shtatezani. Ne rast perdorimi te sakte siguria rritet, perqindja e shtatezanise ndryshon nga 5-9 nder 100 çifte. Duhet gjithsesi te mesojme t’i perdorim ne menyre te sakte keto metoda. Mamite e Konsultoreve mund t’ju japin te gjitha informacionet e duhura per te sqaruar dyshimet e rastit.
Ne vazhdim, ilustrohen ne menyre te permbledhur metodat kontraceptive natyrore, duke kujtuar se eshte e nevojshme shmangja e raporteve seksuale ne ditet e konsideruara pjellore per gruan.

Metoda e temperatures baze

Eshte llogaritur duke vrojtuar ndryshimet e temperatures trupore te gruas, gjate ciklit mujor. Matja e perditshme e temperatures, e bere sapo zgjuar ne mengjes, me termometrin perkates, i lejon gruas te dalloje periudhen pjellore te ciklit te vet.



- **Metoda Ogino-Knauss (e kalendarit ose numerimit te diteve)**
  Eshte nje medote statistike dhe bazohet mbi dallimin e diteve pjellore duke llogaritur kohezgjatjen e 12 cikleve te te permuajshmeve te meparshme, te rregjistruar nga gruaja ne kalendar.

- **Metoda e mukusit qafor (Billings)**
  Konsiston ne vrojtimin e perditshem te pamjes e te trashesise se mukusit vagjinor, dhe te vleresimit te pershtypjeve subjektive qe gruaja ka ne nivelin e organeve gjinore te jashtme. Mbi keto vleresime dallohen ditet pjellore.

- **Metoda sintotermike**
  Kjo menyre bashkon rregjistrimin e temperatures trupore me vrojtimin e karakteristikave te mukusit vagjinor dhe shenja te tjera qe shoqerojne vezimin, si ndryshimet e qafes se mitres dhe tensioni i gjendrave te gjiut.

- **Menyra e dallimit te periudhes pjellore me kompjuter**
  Behet nepermes nje kompjuteri te vogel qe eshte ne gjendje te mbaje ne kujtese informacione mbi karakteristikat e te permuajshmeve personale dhe te mase ne urinen e mengjesit te dhenat e dy hormoneve nepermes shiritave shenues. Mund te perdoret vetem nga gra qe kane cikle qe zgjasin nga 25/35 dite.

DOBITE

Keto metoda nuk kerkojne vizita mjeksore kontrolli ose perdorimin e substanzave mjekesore. Pranohen nga shume besime fetare. Rrisin mundesine per te njohur funksionimin e trupit dhe besimin mes burrit e gruas.

TE METAT

Bazohen mbi marreveshjen e partnereve per te shmangur raportet vagjinore ne periudhen pjellore, per disa çifte nevoja per t'u ruajtur nga raportet vagjinore gjate periudhes pjellore shkakton stres. Gjithashtu duhet marre parasysh qe mund te kete raste (prania e infeksioneve, perdorimi i lavazheve vagjinore, perdorimi i gjel-it, ose spermicideve vagjinore) qe ndryshojne temperaturen trupore, ose karakteristikat e mukusit vagjinor, e per rrjedhoje nuk bejne te sigurt interpretimin e te dhenave.

KOSTOJA

Nuk kushtojne asgje, me perjashtim te metodes se dallimit te periudhes pjellore me kompjuter ose te termometrit per te matur temperaturen baze.

BASHKIMI SEKSUAL I NDERPRERE

ÇFARE ESHTE

Bashkimi seksual i ndeprere njihet si nje nder metodat kontraceptive natyrore meqenese nuk parashikon perdorim substancash ose mbrojtesish, por bazohet ne nje veprim te mashkullit. Per te perdorur me efektshmeri bashkimin seksual te nderprere, mashkulli duhet te mesohet te njohe momentin e nevojshem per te hequr penisin nga vagjina, menjehere para derdhjes se fares. Nese raporti do te perseritet, eshte e nevojshme qe burri te urinoje e te laje organet gjinore para se te rifilloje raportin.
Kjo metode konsiderohet pak e sigurt, meqenese nder 100 çifte qe e perdorin per nje vit mund te kemi 19 shtatezani.
Shume faktore bejne qe kjo metode te jete pak e sigurt: spermatozoidet mun te jene te pranishem ne lengun e nxjerre para hedhjes se fares; jo gjithmone mashkulli e ndjen kur duhet momentin qe i paraprin kenaqesise maksimale dhe derdhjes se fares.

DOBITE

Perdorim i menjehershem, nuk kushton, non sjell rreziqe per shendetin fizik.

TE METAT

Pak efektshmeri ne parandalimin e shtatezanise. Nuk mbron nga semundjet ngjitese seksuale.

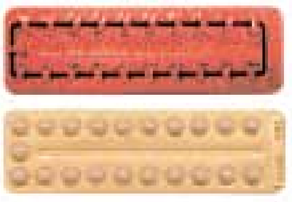
HAPI - PILULA

ÇFARE ESHTE

Eshte emri i dhene kontraceptimit nepermes gojes. Me e perdorura formohet nga perberja (pilula e perbere) e dy hormoneve femerore: esterogjene e progesterone. Parandalon shtatezanine duke bllokuar vezimin e duke ndryshuar rolin e mukusit te mitres dhe te tubes.

Eshte shume e efektshme per te parandaluar shtatezanine, mbasi nder 100 gra qe e perdorin ne nje vit pa gabime vetem 0.5 % mund te kene nje shtatezani. Duke pasur parasysh gabimet me te zakonshme 3 gra nder 100 mund te kene nje shtatezani. Perveç rolit kontraceptiv, pilula perdoret me sukses per shume patologji femerore. Kerkon saktesi gjate perdorimit, prandaj eshte mire qe gruaja te marre masa per te mos harruar ta pije.

SI VEPROHET



Pilula duhet te jipet nga mjeku (i Keshilltorit familjar ose mjeku i familjes), qe shqyrton historine klinike, ben nje vizite mjeksore, ben pap test dhe ne qofte nevoja analizat e gjakut. Sidoqofte keshillohen kontrolle periodike çdo vit.

Mbas nje abortimi, nese nuk ka kunderkeshillime, mund te mirret qe nga dita e operacionit.

Ne 6 muajt e pare mbas lindjes, nese gruaja ushqen femijen me gjiun e vet, eshte e preferueshme te perdoret nje lloj i veçante pilule, qe quhet edhe “minipilula”, qe nuk nderhyn me sasine e qumeshtit te prodhuar.

DOBITE

Pilula eshte shume e efektshme, nese mirret me rregull. Pasojat jane te prapesueshme, me nje fjale nderpriten ne çastin ne te cilin nuk mirret me.

Kryen role te dobishme: rregullon te permuajshmet dhe pakeson dhimbjet, pakeson fluksin e te permuajshmeve duke parandaluar anemine, kuron aknen.

TE METAT

Ka nevoje per kontrolle mjekesore (ne Keshilltorin familjar ose tek mjeku i familjes) para dhe gjate marrjes. Jo te gjitha grate kane kushtet fizike per ta marre (psh. kunderkeshillohet ne grate me tension te larte, semundjet tromboembolike dhe ne grate qe pijne shume duhan). Nuk mbron nga semundjet qe transmetohen seksualisht (si psh. SIDA, hepatitet, gonorreja), per te cilat eshte i domosdoshem perdorimi i prezervativit. Rrallehere mund te sjelle shqetesime qe mund te kerkojne nderpritjen e saj: shtim peshe, dhimbje e fryrje te vazhdueshme te kembeve, dhimbje koke, depresion, ndryshim te deshires seksuale. Problemet e medha jane shume te rradha dhe zakonisht jane te lidhura me çrregullimet e mpirjes se gjakut (trombo-hembolite).

KOSTOJA

Çmimi i çdo pakete ndryshon sipas llojit, vetem disa lloje jane pjeserisht te pagueshme nga Sherbimi shendetesor kombetar. Ne kosto duhet perfshire kontrolli fillestar i mjekut dhe analizat e mundshme.

KONDOMI (PREZERVATIVI OSE PARAMBROJTESI)

ÇFARE ESHTE

Kondomi , zakonisht i quajtur prezervativ ose parambrojtes, eshte nje cipe shume e holle gome elastike qe duhet te shkohet mbi penis. Mbledh spermen dhe ndalon derdhjen ne vagjine.

Kondomi, nese perdoret siç duhet, e me nje fjale nese hiqet vetem pas mbarimit te plote te raportit seksual, shmang shtatezanine: ne nje vit perdorimi nga 6 deri ne 12 gra nder 100 kane mbetur shtatzene, mbrojtja rritet nese perdoret me spermicide (krem, shkume, film, vezeza).

Kondomi ben qe raporti jete i sigurt edhe kunder infeksioneve qe transmetohen seksualisht sepse bllokon shkembimin e lengjeve biologjike qe mund te jene te infektuar, por duhet te perdoret per çdo raport e per gjithe kohezghatjen e tij. Mbron qe te dy partneret gjate raporteve vagjinore, gojore dhe anale.

Siguron nje mbrojtje te mire per infeksionet ne vazhdim: Vagjinite nga tricomonas, Infeksione te organeve gjinore te mbrendshme femerore (i quajtur PID), Gonorreja, Klamidya, Sifiliti, SIDA. Per infeksione te tjera (kondilomia, Herpes gjenital, hepatit B) mbrojtja eshte me pak e efektshme.

Kondomi mbron nga infeksionet e transmetueshme seksualisht. Asnje kontraceptiv tjeter nuk jep kete mbrojtje, por ka kontraceptive me te efektshem per te parandaluar shtatezanine.

SI VEPROHET

Nuk eshte e nevojshme te jipet ose te kontrollohet nga mjeku.Kondomi blihet ne farmaci, tek duhanshitesi, ne supermerkate ose ne shperndaresit automatike. Edhe spermacidet shiten lirshem ne farmaci.

Duhet te perdoret me shume delikatese. Paketa nuk duhet mbajtur afer burimeve te te nxehtit (as siper kruskotit te makines ose ne portafol). Para perdorimit, duhet verifikuar data e skadimit. Eshte me mire te perdoren prezervative te lubrifikuar; kur nuk jane te tille, lyhet me nje lubrifikant brenda e jashte ne menyre qe te parandalohet çarja. Lubrifikantet duhet te jene me perberje me baze uji (gjel), sepse ata me baze vajrash (krem, vazeline, burrofresko o vaj) mund te ndihmojne çarjen.

DOBITE

Nuk paraqet rreziqe per shendetin, nuk kerkon nderhyrje nga ana e mjekut, eshte i lehte per t'u perdorur. I lejon mashkullit te marre pjese me efektshmeri ne kontraceptim. Eshte nje zgjidhje e vlershme ne mes te metodave te tjera, edhe per çiftet e qendrueshme, per shembull gjate ushqimit me gji te femijes.

TE METAT

Ne rast difektesh te prodhimit ose te perdorimit te gabuar, ekziston rreziku qe prezervativi te griset ose te zhvishet gjate raportit seksual. Gjithashtu, partneret mund te gjinden ngushte e ta shohin si pengese fizike ndermes tyre. Per te shmangur nje gje te tille eshte me mire te provohet disa here, pa ngut, mbi penis, para se te fillohet raporti.

KOSTOJA

Kostoja ndryshon sipas llojit dhe vendit ku blihet.

KONTRACEPTIMI I JASHTEZAKONSHEM

ÇFARE ESHTE

Kontraceptimi i jashtezakonshem, qe parandalon shtatezanine pas nje raporti te pambrojtur ose "te rrezikshem", quhet edhe kontraceptimi i dites prapa. Mund te kryhet ne dy menyra: nepermes marrjes se hormoneve ose te vendosjes se spirales. Nese gruaja eshte shtatzene, kontraceptimi i jashtezakonshem nuk shkakton abortimin e femijes.

SI VEPROHET

Pas nje raporti "te rrezikshem", nese ka frike te mbetet me barre, gruaja duhet te vihet ne kontakt menjehere me Konsultorin familjar, ose me mjekun e familjes, ose me ndihmen e shpejte gjinekologjike. Mjeket do te japin te gjitha informacionet e duhura mbi llojin e kontraceptimit te jashtezakonshem me te keshillueshem. Mund te kerkohet:

- ne rast se prezervativi eshte çare dhe derdhja e fares ka ndodhur ne vagjine
- nese partneri nuk ka arritur te derdhe faren jashte vagjines
- nese eshte perdorur metoda e shmangjes se perkohshme dhe gruaja i ka bere gabim llogarite e "diteve jo-pjellore"
- ne rast se gruaja ka harruar te marre pilulen kontraceptive
- ne rast se çifti nuk ka perdorur asnje metode kontraceptimi.

DOBITE

Kontraceptimi i jashtezakonshem ul deri ne 75% mundesine qe ne rrjedhim te nje raporti "te rrezikshem" te kemi shtatezani.

TE METAT

Nuk mbron nga semundjet e transmetueshme seksualisht. Nuk eshte i efektshem per te parandaluar shtatezanine nese gruaja ka pasur raporte te tjera te pambrojtura gjate muajit.

KOSTOJA

Perputhet me ate mujore te "pilules" ose te spirales.

KONTRACEPTIMI INJEKTUES Injektimi periodik

ÇFARE ESHTE

Eshte nje injeksion brendamuskulor, njemujor ose tremujor, e nje substanze qe quhet Medrossiprogesterone ne gjendje te prodhoje nje kontraceptim qe zgjat ne kohe dhe shume te efektshem. Injektimi tremujor parandalon shtatezanine per tre muaj, injeksioni njemujor e parandalon per nje muaj.

Nder 100 gra qe e perdorin ne nje vit vetem 3 mbeten shtatzene.

SI VEPROHET

Jipet nga gjinekologu mbasi ka shqyrtuar historine klinike te gruas, duke kryer vizita te hollesishme e nese eshte nevoja duke bere edhe analizat. Injeksioni behet ne krah ose ne vithe çdo 4 ose 12 jave, sipas dozave qe perdoren.

DOBITE

Eshte nje zgjedhje qe i perket vetem gruas, askush nuk mund ta kuptoje nese perdor kete metode.

Nuk nderhyn ne aktivitetin seksual.

Mund te perdoret gjate ushqimit me gji te femijes (duke filluar 6 jave pas lindjes).

Ul dhimjet e te permuajshmeve dhe anemine; mbron nga kanceri i vezores dhe endometrit.

TE METAT

Duhet bere nje injeksion çdo muaj ose tre muaj.

Pasojat e kesaj metode nuk jane per prapesueshme menjehere: Eshte e mundur qe pas nderpritjes, te mos arrihet te mbetet me barre per shume muaj.

Pasojat rrjedhese si parregullsia e te permuajshmeve ose pershtypja e fryrjes mund te vazhdojne per disa muaj pas nderprerjes.

KOSTOJA

Çdo doze ilaçi ka kosto te ulet, por duhet llogaritur edhe kostoja e kontrollit mjekesor ne fillim dhe nevoja per te bere injeksionet.

SPIRALJA

ÇFARE ESHTE

Eshte nje objekt i vogel plastike elastike me forma te ndryshme, me gjatesi 3-4 centimetra, pak milimetra i trashe qe, i futur ne zgavren mitrore, parandalon shtatezanine me shume efektshmeri.
Ne nje vit nder 100 gra qe perdorin kete metode, vetem nje te mbetet shtatzene.
Ka dy lloje spiralesh qe veprojne me mekanizem shume pak te ndryshem mes tyre per te arritur te njejtin rezultat: spermatozoidet ngadalesohen ose behen te pademshem, mukusi qe vesh mitren merr karakteristika te papershtatshme per te pritur shtatezanine. Nje tip spiraleje leshon jone bakri e argjendi per te arritur efektin kontraceptiv, i dyti leshon nje hormon te ngjashem me progjesteronin (levonorgestrel).

SI VEPROHET

Spiralja duhet te jipet nga mjeku dhe te vendoset nga gjinekologu (psh nga gjinekologu i Konsultorit), pas nje vizite te kujdesshme mjeksore.
Spiralja ka kohe te gjate veprimi: nga 3 deri ne 5 vjet, sipas llojit, keshtu shpenzimi fillestar i blerjes justifikohet me shume vjet perdorimi.

DOBITE

Kur vendoset, nuk eshte e nevojshme te shtohen masa te tjera kontraceptive, por, eshte mire te kujtojme se duhet gjithsesi nje kontroll gjinekologjik periodik (zakonisht nje here ne vit).
Spiralja vepron vetem mbi aparatin gjinor dhe jo mbi tere trupin. Spiralja qe leshon hormone (levonorgestrel) ul intensitetin e fluksit te te permuajshmes.

TE METAT

Spiralet qe leshoje jone bakri munden, nganjehere, te zgjasin kohezgjatjen e fluksit te se permuajshmes dhe te shtojne intensitetin; gjithashtu mund te shtojne dhimbjet e se permuajshmes.
Ne grate e reja pa femije, ose ne ata qe nderrojne shpesh partner, spiralja mund te shtoje shpeshtesine dhe rendesen e infeksioneve te thella, domethene te infeksioneve ne miter dhe vezore.
Spiralja nuk mbron nga shtatezania jashte mitres dhe nga rrjedhojat e saj. Nuk mund te veteadministrohet nga gruaja: duhet gjinekologu per ta dhene e vendosur, ka nevoje per kontrolle gjinekologjike periodike.

KOSTOJA

Kostoja fillestare e paketes eshte relativisht e madhe. Duke marre parasysh kohezgjatjen e perdorimit (3-5 vjet) dhe efektshmerine e larte, mund te konsiderohet nje metode me kosto te ulet.

CONOSCERE PER SCEGLIERE