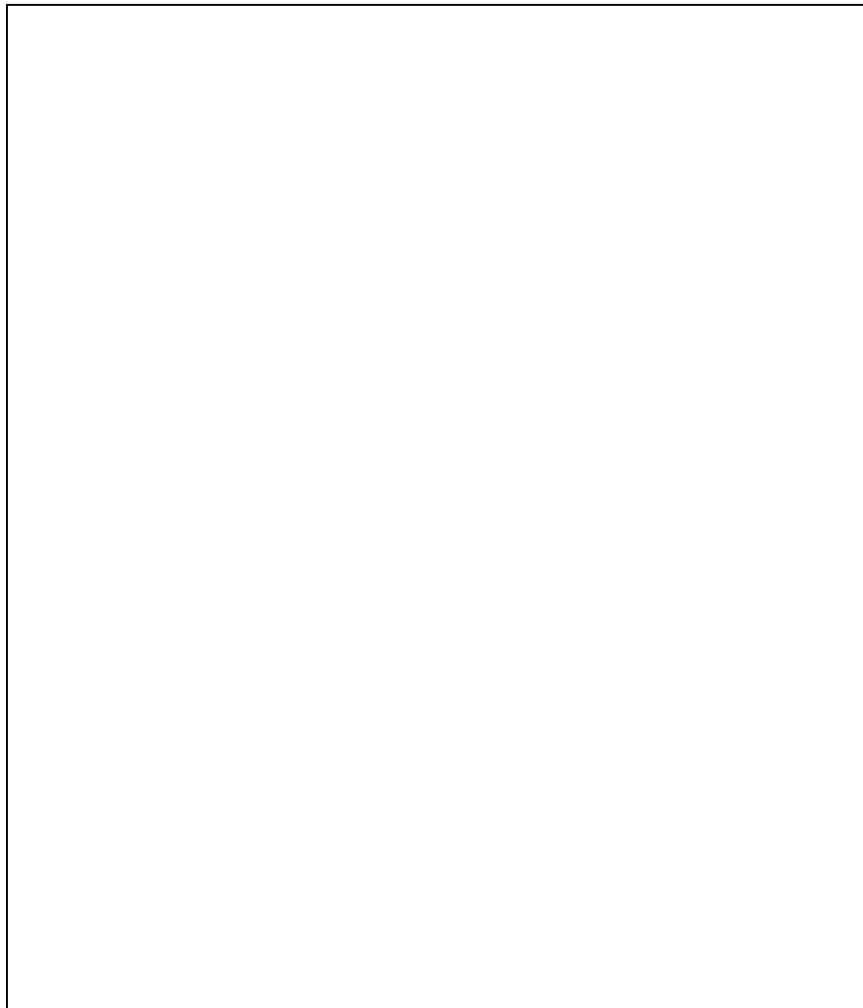


TAVS CEĻVEDIS

Avārijas kontracepcijā



Kad ir bijis neaizsargāts dzimumakts,
bet nevēlaties grūtniecības iestāšanos

Avārijas kontracepcija

Ja jums ir bijušas dzimumattiecības bez kontraceptīvo līdzekļu lietošanas, vai arī tie nav iedarbojušies (neaizsargāts sekss), jūs varat izmantot avārijas kontracepciju.

Avārijas kontracepcijas līdzekļi ir divu veidu – tabletes un intrauterīnā spirāle (IUS). IUS ir visefektīvākais līdzeklis.

Rīkojoties nekavējoši, avārijas kontracepcija lielākajā daļā gadījumu novērsīs grūtniecības iestāšanos.



Kur es varu saņemt avārijas kontracepciju?

Jūs varat saņemt avārijas kontracepciju **bez maksas**:

- no jebkura ģimenes ārsta, kas sniedz kontracepcijas pakalpojumus
- jebkurā ģimenes plānošanas klīnikā
- jebkurā jauniešu klīnikā vai Brook klīnikā
- lielākajā daļā seksuālās veselības klīniku
- daudzās uroģenitārās medicīnas (UĢM) klīnikās
- daudzos NHS centros, kas atvērti pacientiem brīvai apmeklēšanai (tikai Anglijā)
- dažās slimnīcās negadījumu un traumatoloģijas nodaļās (iepriekš piezvaniet)
- dažās aptiekās

Jūs varat **nopirkt** avārijas kontracepcijas līdzekļus:

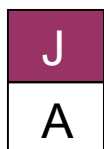
- lielākajā daļā aptieku, ja jums ir 16 gadi un vairāk
- dažās privātajās klīnikās, kā **bpas** un *Marie Stopes*

Visas saņemtās konsultācijas un ārstēšana ir konfidenciālas

– *visās pakalpojumus sniegšanas vietās.*

1. paņēmieni

Avārijas tabletes tikai ar progestogēnu



Kas būs nepieciešams?

Avārijas kontracepcijas tabletes satur hormonu progestogēnu, kas līdzinās dabiskajam progesteronam, kas sievietēm veidojas olnīcās. Tas ir jāpieņem ne vēlāk kā trīs dienas (72 stundas) pēc neaizsargāta dzimumakta. **Ja ātrāk tās tiek ieņemtas, jo lielāka to efektivitāte.** Tomēr šīs tabletes nav tik efektīvas kā citi kontracepcijas līdzekļi, piemēram, pastāvīgās pretapaugļošanās tabletes vai prezervatīvi, un neaizsargā no seksuāli transmisīvām slimībām.

J**Kā darbojas avārijas kontracepcijas tabletes?**

Šīs tabletes:

A

- novērš olšūnas atbrīvošanu (ovulāciju)
- aizkavē ovulāciju
- novērš olšūnas ieligzdošanos dzemdē (implantāciju)

J**Cik efektīvas ir avārijas kontracepcijas tabletes?**

Avārijas kontracepcijas tabletes ir ļoti efektīvas.

A

Jo ātrāk tās tiek ieņemtas pēc dzimumakta, jo efektīvākas tās ir.

- Ja tās pieņem 24 stundu laikā pēc nedroša dzimumakta, tad tās novērsīs 9 no 10 (95%) sagaidāmajām grūtniecībām, kas iestātos, ja avārijas kontraceptīvie līdzekļi netiktu lietoti.
- Ja tās pieņem 72 stundu laikā pēc nedroša dzimumsakara, tad tās novērsīs 5 no 10 (58%) sagaidāmajām grūtniecībām, kas iestātos, ja avārijas kontraceptīvie līdzekļi netiktu lietoti.

J**Vai avārijas kontracepcijas tabletes pasargās mani no grūtniecības iestāšanās līdz nākamajām mēnešreizēm?****A**

Nē. Avārijas kontracepcijas tabletes nepasargās jūs no grūtniecības iestāšanās, ja jums atkal būs nedrošas dzimumattiecības. Ārsts, medmāsa vai aptiekārs var jums sniegt informāciju par kontracepcijas veidiem.

J**Vai ikviena sieviete var lietot avārijas kontracepcijas tabletes?****A**

Gandrīz visas sievietes var lietot avārijas kontracepcijas tabletes. Tomēr, ja jūs lietojat noteiktus recepšu vai papildu medikamentus vai slimojat ar noteiktām slimībām, jums var būt nepieciešams saņemt īpašu konsultāciju. Izstāstiet savam ārstam vai aptiekāram par visām zālēm, kādas jūs lietojat, un par visām savām slimībām.

J**Kāda ir negatīvā ietekme?****A**

Lietojot avārijas tabletes, nav nekādu nopietnu īslaicīgu vai ilgstošu efektu. Dažām sievietēm var būt slikta dūša un galvassāpes, reibonis, nogurums, sāpīgas krūtis un sāpes vēderā. Ļoti nelielam skaitam sieviešu būs vemšana.

J**Kā avārijas kontracepcijas tabletes ietekmēs manas mēnešreizes?****A**

Mēnešreizes var parādīties ātrāk nekā parasti, vai arī tās var būt, ilgākais, nedēļu vēlāk. Visbiežāk, tās parādīsies dažas dienas pirms vai pēc laika, kad tām būtu jāparādās. Jums var būt neregulāra asiņošana starp avārijas tabletes ieņemšanas brīdi un nākamajām mēnešreizēm. Tā var svārstīties no ļoti niecīgas līdz samērā smagai.

J**Vai man ir jāapmeklē ārsts vai medmāsa pēc avārijas tablešu pieņemšanas?****A**

Parasti tas nav nepieciešams, taču apmeklējiet ārstu vai medmāsu sekojošos gadījumos:

- nākamās mēnešreizes notiek vairāk nekā septiņas dienas vēlāk
- mēnešreizes ir īsākas vai ilgākas nekā parasti
- jums ir pēkšņas vai neparastas sāpes vēdera lejasdaļā

Tas var liecināt par ektopisko grūtniecību (grūtniecība, kas attīstās ārpus dzemdes, parasti olvados). Lai gan tā nav bieža parādība, tas ir ļoti nopietni.

- ja uzskatāt, ka jums ir iestājusies grūtniecība
- jūs vēlaties parunāt par pastāvīgas kontracepcijas lietošanu
- jūs raizējaties, ka varētu būt saķērusi seksuāli transmisīvu slimību.

J**Vai avārijas kontracepcijas tabletes var neiedarboties?****A**

Avārijas kontracepcijas tabletes ir efektīvas, un tās ir jāpieņem pēc iespējas ātrāk pēc neaizsargāta dzimumakta. Tām ir vislielākā efektivitāte, ja tiek pieņemtas 24 stundu laikā.

Pastāv lielāka iespējamība, ka tās neiedarbosies, sekojošos gadījumos:

- pieņemsiet tabletes vairāk nekā 72 stundas pēc neaizsargāta dzimumakta
- vemsiet divu stundu laikā pēc tablešu pieņemšanas
- nepieņemsiet tabletes norādītajā veidā
- jums būs bijis neaizsargāts dzimumakts citā laikā – vai nu kopš pēdējām mēnešreizēm vai tablešu pieņemšanas.

J**Ko darīt, ja divu stundu laikā pēc tablešu pieņemšanas esmu vēmusi?****A**

Parunāriet ar savu ārstu, medmāsu vai aptiekāru. Viņi var jums iedot papildus tabletes, zāles, kas novērsīs jūsu vemšanu, vai ieteiks ievietot varu saturošu IUS (2. paņēmiens).

J**Kā es zināšu, ka avārijas kontracepcijas tabletes ir iedarbojušās?****A**

Ja esat pareizi pieņēmusi tabletes un nākamās mēnešreizes šķiet normālas, tad ir maza varbūtība, ka ir iestājusies grūtniecība. Ja esat par to noraizējusies, tad apmeklējiet konsultācijas.

J**Vai avārijas tablešu neiedarbošanās gadījumā pastāv kāds risks?****A**

Nav nekādu liecību, ka avārijas kontracepcijas tabletes ietekmē grūtniecību vai varētu nodarīt kādu kaitējumu bērnam. Tāpat kā jebkurā citā grūtniecības gadījumā, pastāv maza iespēja, ka var iestāties ektopiska grūtniecība.

J**Vai es varu avārijas kontracepcijas tabletes lietot regulāri?****A**

Avārijas tabletes **nav** tik efektīvas kā citi pastāvīgi kontracepcijas līdzekļi. Ja nevēlaties, ka iestājas grūtniecība, tad vienmēr lietojiet kontraceptīvos līdzekļus. Jūs varat pieņemt avārijas kontracepcijas tabletes vairāk nekā vienu reizi – tas nav bīstami, taču tas izjauks mēnešreizes. Ja vēlaties saņemt padomu par to, kādu kontracepcijas līdzekli lietot, jautāiet savam ārstam, medmātai vai aptiekāram.

J**Vai es varu iegādāties avārijas kontracepcijas tabletes iepriekš?****A**

Jā. Ja jums ir bažas, ka esošais kontracepcijas paņēmieni var nenestrādāt vai arī jums nav iespējams ātri saņemt avārijas kontracepcijas līdzekļus. Jautāiet savam ārstam vai medmātai.

J**Vai es varu iegādāties avārijas kontracepcijas tabletes aptiekā?****A**

Jā. Jūs varat iegādāties avārijas kontracepcijas tabletes, ja jūsu vecums ir 16 vai vairāk gadu. Tās var saņemt bez maksas dažās Apvienotās Karalistes aptiekās.

J**Ja es lietoju pastāvīgās pretapaugļošanās tabletes, vai es varu turpināt tās pieņemt pēc avārijas kontracepcijas tablešu lietošanas?****A**

Jā. Ja jums bija vajadzīgas avārijas kontracepcijas tabletes, tāpēc ka aizmirsāt lietot savas pastāvīgās tabletes, jums ir jāsāk pieņemt pretapaugļošanās tabletes 12 stundu laikā pēc avārijas tablešu lietošanas. Jums ir jālieto papildu kontraceptīvie līdzekļi, kā prezervatīvi, kamēr pretapaugļošanās tabletes atkal kļūst efektīvas. Šis laiks var atšķirties atkarībā no pieņemto tablešu veida. Šajā jautājumā jūs var konsultēt ārsts, medmāsa vai aptiekārs.

2. paņēmiens:

Varu saturoša IUS

J

Kas tiks darīts?

A

Ārsts vai medmāsa ievietos varu saturošu intrauterīno spirāli (IUS) jūsu dzemdē ne vēlāk kā piecas dienas kopš brīža, kad jums ir bijis neaizsargāts dzimumakts, vai arī ne vēlāk kā piecas dienas kopš iespējami agrākā brīža, kad jums varēja iestāties ovulācija. Ja IUS ielikšanas procedūra tiks izdarīta vēlāk, tad jūs varētu saņemt ieteikumu starplaikā pieņemt avārijas kontracepcijas tabletes.

J

Kāds ir IUS darbības princips?

A

Tā novērš olšūnas apaugļošanos vai implantāciju dzemdē.

J

Cik efektīva ir varu saturoša IUS?

A

IUS ir visefektīvākais avārijas kontracepcijas paņēmiens. Tas novērsīs vairāk nekā 9 no 10 (98%) sagaidāmajām grūtniecībām, kas iestātos, ja netiktu lietota avārijas kontracepcija. Tā var arī nodrošināt pastāvīgu kontracepciju, ja vēlaties lietot šo paņēmienu.

J

Vai IUS var lietot ikviena sieviete?

A

Lielākā daļa sieviešu var lietot IUS avārijas kontracepcijai. IUS var būt piemērota arī šādos gadījumos:

- ja vēlaties lietot visefektīvāko avārijas kontracepcijas paņēmienu
- ir par vēlu pieņemt avārijas kontracepcijas tabletes (vairāk nekā 72 stundas pēc neaizsargāta dzimumakta)
- nevēlieties vai nevarat pieņemt progestogēnu
- vēlaties lietot IUS kā pastāvīgu kontracepcijas paņēmienu

J**Kādi ir mīnusi IUS izmantošanai par avārijas kontracepcijas līdzekli?****A**

Ar IUS pastāv neliela iespējamība, ka dzemdē var nokļūt infekcija pirmo 21 dienu laikā pēc ievietošanas. Ja esat bijusi pakļauta riskam aplīpt ar seksuāli transmisīvo slimību, IUS ievietošanas laikā jūs varat veikt pārbaudes analīzes un jums var izrakstīt antibiotikas. Tas samazinās iegurnā infekcijas iespējamību.

Ar IUS var caurdurt (perforēt) dzemdi vai dzemdes kakliņu ievietošanas laikā. Tas var izraisīt sāpes, taču bieži nebūs nekādu simptomu. Ja tas notiek, IUS var būt nepieciešams izņemt ķirurģiskā ceļā. Perforācija atgādās reti, ja IUS ievieto pieredzējis ārsts vai medmāsa.

J**Vai man ir jāapmeklē ārsts vai medmāsa pēc IUS ievietošanas?****A**

Pēc trīs vai četrām nedēļām pēc IUS ievietošanas ir svarīgi apmeklēt ārstu vai medmāsu neatkarīgi no tā, vai jums ir vai nav bijušas menstruācijas. Tas nepieciešams, lai pārbaudītu, vai jums nav iestājusies grūtniecība, un vai IUS atrodas pareizajā vietā, kā arī lai pārrunātu jebkuras problēmas.

J**Kad es varu izņemt IUS?****A**

Ja nevēlaties lietot IUS kā pastāvīgu kontracepcijas paņēmieni, to var izņemt tiklīdz ir pilnīgi drošs, ka nav iestājusies grūtniecība (parasti nākamo menstruāciju laikā). Ja neesat sākusi izmantot hormonālo kontracepcijas paņēmieni (piemēram, pretapaugļošanās tabletes), jums būs nepieciešams izmantot papildu kontracepciju, kā prezervatīvus, septiņas dienas pirms IUS izņemšanas. Tas ir nepieciešams tāpēc, ka sperma ķermenī var saglabāties līdz pat septiņām dienām un būt spējīga apaugļot olšūnu pēc IUS izņemšanas.

Citi jautājumi par avārijas kontracepciju

J

Vai avārijas kontracepcija izraisa abortu?

A

Nē, avārijas kontracepcija var novērst olšūnas ovulāciju vai apaugļošanu vai novērst apaugļotas olšūnas implantāciju dzemdē. Medicīniskie pētījumi un juridiskie spriedumi skaidri liecina, ka avārijas kontracepcija (tabletes vai IUS) novērš grūtniecības iestāšanos un nav uzskatāmi par aborta izraisītājiem. Aborts var notikt vienīgi tad, ja ir notikusi apaugļotas olšūnas implantācija dzemdē. Ļaudis, kas uzskata, ka dzīvība sākas brīdī, kad tiek apaugļota olšūna, var nevēlēties izmantot avārijas kontracepcijas paņēmienus, kas aprakstīti šajā bukletā.

J

Ko darīt, ja man šķiet, ka esmu saskārusies ar problēmu?

A

Ja jūs māc jebkādas bažas saistībā ar avārijas kontracepciju, apmeklējiet savu ārstu, medmāsu vai aptiekāru, cik vien drīz iespējams. Ejiet pie ārsta vai medmāsas nekavējoties, ja jums šķiet, ka ir iestājusies grūtniecība, vai jums ir kāda no sekojošām pazīmēm:

- pēkšņas vai neparastas sāpes vēdera lejasdaļā
- īsākas, vieglākas vai aizkavētas menstruācijas
- nepatīkamas smakas izdalījumi no maksts
- augsta temperatūra

Šie simptomi var liecināt par ektopisku grūtniecību vai infekciju, kam var būt nopietnas sekas.

J

Kā atrast ģimenes plānošanas ārstu vai klīniku?

A

Kontraceptīvos līdzekļus var saņemt bez maksas no *National Health Service*.

- Jūs varat uzzināt par **visām** klīnikām no **seksuālās veselības tiešās līnijas**, ko uztur **fpa**, pa telefonu 0845 310 1334, vai apmeklējot interneta lapu www.fpa.org.uk
- Jūs varat saņemt ģimenes ārstu sarakstus bibliotēkās, konsultāciju centros, zvanot uz palīdzības līnijām, veselības pārvaldēs vai veselības padomēs.
- Jūs varat saņemt sīkāku informāciju par jums tuvāko ģimenes plānošanas vai seksuālās veselības klīniku vai NHS centru brīvai apmeklēšanai (tikai Anglijā) savā telefonu grāmatā, veselības centrā, NHS tiešajā līnijā pa telefonu 0845 46 37 (NHS24 Skotijā 0845 4 24 24 24), pa palīdzības līniju, veselības pārvaldē vai veselības padomē.

Seksuāli transmisīvās slimības

Vīriešu vai sieviešu prezervatīvi var aizsargāt no seksuāli transmisīvām slimībām. Diafragmas un uzmavas arī var aizsargāt no dažām seksuāli transmisīvām slimībām.

Kā fpa var jums palīdzēt

Seksuālās veselības tiešā līnija ir pakalpojums visā valstī, ko uztur fpa. Tas nodrošina:

- Konfidenciālu informāciju un konsultācijas par kontracepciju, seksuāli transmisīvām slimībām un grūtniecības izvēli
- Sīkāku informāciju par ģimenes plānošanas klīnikām, seksuālās veselības klīnikām un citiem seksuālās veselības pakalpojumu sniedzējiem
- Plašas tematikas bukletus

fpa UK

telefons 0845 310 1334
9.00–18.00 no pirmdienas līdz
piektdienai

fpa Ziemeļīrija

telefons 028 90 325 488
Derija 028 71 260 016
9.00–17.00 no pirmdienas līdz
ceturtdienai
9.00–16.30 piektdienās

fpa Skotija

telefons 0141 576 5088
9.00–17.00 no pirmdienas līdz
ceturtdienai
9.00–16.30 piektdienās

vai arī apmeklējiet fpa interneta lapu **www.fpa.org.uk**

Pieprasiet šos bezmaksas bukletus par kontracepciju no fpa :

- Tavs ceļvedis kontracepcijā (visi paņēmieni)
- Kombinētā orālā kontracepcija
- Tablete tikai ar progesteronu
- Injekcijas un implantī
- IUS
- Intrauterīnā sistēma
- Vīriešu un sieviešu prezervatīvi
- Diafragmas un uznavas
- Dabiskā ģimenes plānošana
- Vīriešu un sieviešu sterilizācija
- Pēc bērna piedzimšanas
- Rokasgrāmata par ģimenes plānošanas pakalpojumiem
- BodyWorks – īsa iepazīstināšana ar olšūnu, spermu un apaugļošanu

Noslēguma vārdi

Šis buklets satur tikai informāciju par avārijas kontracepciju. Šī informācija ir balstīta uz pierādījumiem un medicīniskajiem uzskatiem, kas pieejami šī bukleta drukāšanas brīdī. Atsevišķi cilvēki var jums sniegt citus ieteikumus par noteiktiem jautājumiem.

Atcerieties – ja jums ir kādas raizes vai ir kas neskaidrs, sazinieties ar savu ārstu, praktizējošu medmāsu vai ģimenes plānošanas klīniku vai aptiekāru.