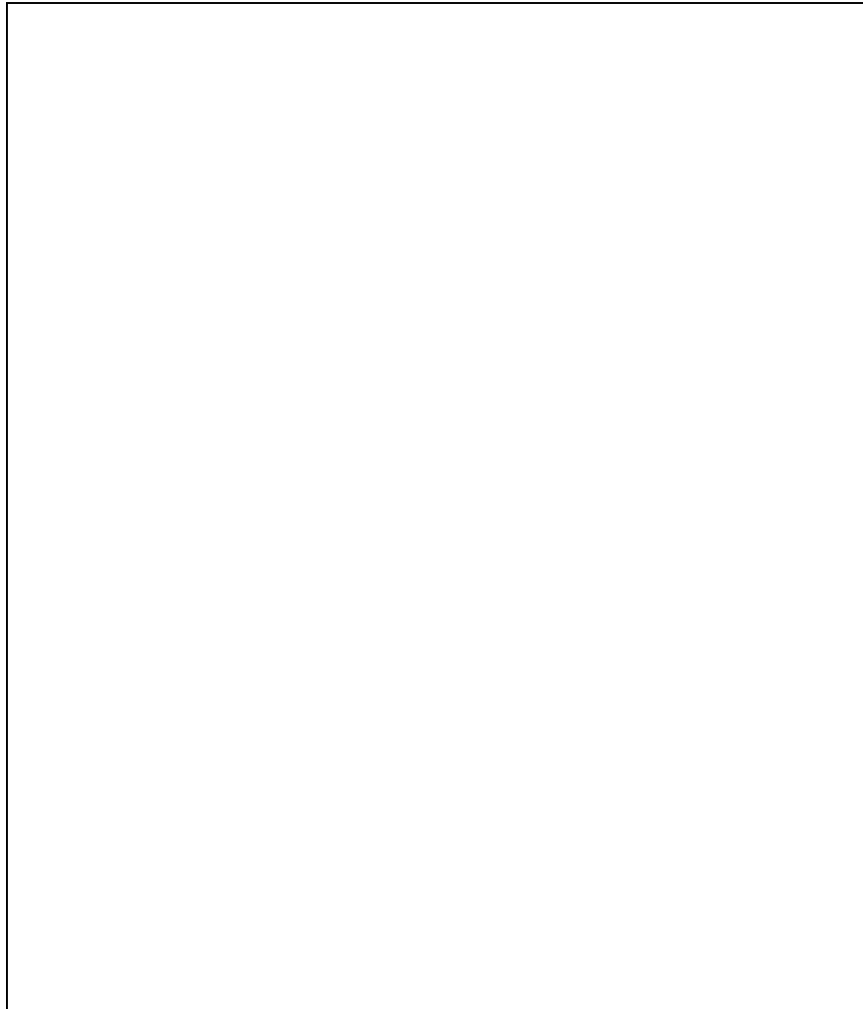


TWÓJ PRZEWODNIK PO

Antykoncepcji awaryjnej



Gdy miałaś stosunek seksualny bez zabezpieczeń
ale nie chcesz zajść w ciążę

Antykoncepcja awaryjna

Jeśli odbyłaś stosunek seksualny bez użycia środka antykoncepcyjnego, lub gdy środek ten zawiódł (seks bez zabezpieczenia) możesz skorzystać z antykoncepcji awaryjnej. Istnieją dwie metody antykoncepcji awaryjnej – pigułka hormonalna i wkładka wewnątrzmaciczna IUD. Wkładka wewnątrzmaciczna jest najbardziej skuteczna.

Jeśli działasz wystarczająco szybko, antykoncepcja awaryjna zazwyczaj pozwala zapobiec ciąży.



Jak mogę uzyskać dostęp do antykoncepcji awaryjnej?

Możesz je uzyskać **za darmo** w następujących punktach:

- u każdego lekarza rodzinnego, który oferuje środki antykoncepcyjne
- w każdej klinice planowania rodziny
- w każdej „young person’s clinic” („klinice dla młodych ludzi”) lub Brook clinic [kliniki oferujące młodym ludziom poradnictwo w zakresie zdrowia seksualnego i antykoncepcji – przyp. tłum]
- w większości klinik zdrowia seksualnego
- w większości klinik chorób układu moczowo-płciowego
- w większości „walk in centres” [przychodni NHS -angielskiej służby zdrowia- przyjmujących bez zapisu – przyp. tłum] (tylko w Wielkiej Brytanii)
- na oddziałach ratownictwa niektórych szpitali (najpierw zadzwoń)
- w niektórych aptekach

Możesz **kupić** środki antykoncepcji awaryjnej w następujących punktach:

- w większości aptek, jeśli masz przynajmniej 16 lat
- w niektórych prywatnych klinikach, np. bpas [British Pregnancy Advisory Service – brytyjska poradnia dla kobiet w ciąży –przyp. tłum] lub kliniki im. Marie Stopes [kliniki zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego]

Wszelkie porady i leczenie są poufne

– gdziekolwiek się udasz.

Metoda 1:

Pigułki awaryjne zawierające Progestogen



Na czym polega działanie pigułek?

Pigułki antykoncepcji awaryjnej zawierają progestogen - hormon podobny do naturalnego progesteronu produkowanego w jajnikach. Pigułki powinny być zażyte w ciągu trzech dni (72 godzin) po zbliżeniu bez zabezpieczenia. **Są tym skuteczniejsze, im szybciej zostaną zażyte.** Jednak nie są tak skuteczne jak inne metody stosowane regularnie, np. pigułka antykoncepcyjna czy prezerwatywa, i nie chronią przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.



Jak działa pigułka awaryjna?

Pigułka może:

- powstrzymać owulację (uwolnienie jajeczka)
- opóźnić owulację
- zapobiec zagnieżdżeniu się jajeczka w macicy (implantacja)



Jak skuteczne są pigułki awaryjne?

Pigułki awaryjne są bardzo skuteczne.

Są tym skuteczniejsze, im szybciej zostaną zażyte po stosunku.

- Jeśli są zażyte w ciągu 24 godzin po odbytym stosunku bez zabezpieczenia, zapobiegają ponad 9 na 10 ciąż (95%), do których doszłoby bez zastosowania antykoncepcji awaryjnej.
- Jeśli są zażyte w ciągu 72 godzin po odbytym stosunku bez zabezpieczenia, zapobiegają ponad 5 na 10 ciąż (58%), do których doszłoby bez zastosowania antykoncepcji awaryjnej.



Czy pigułka awaryjna uchroni mnie przed ciążą aż do kolejnej miesiączki?

Nie. Pigułka awaryjna nie chroni przed ciążą, jeśli dochodzi do kolejnego stosunku bez zabezpieczenia. Lekarz, pielęgniarka lub farmaceuta udzieli ci informacji o możliwościach zapobiegania ciąży.



Czy każdy może stosować pigułki awaryjne?

Może je stosować prawie każda kobieta. Jeśli jednak zażywasz pewne leki przepisane na receptę lub leki uzupełniające, lub cierpisz na rzadką chorobę, możesz potrzebować konsultacji lekarza, pielęgniarki lub farmaceuty – powiedz, jakie bierzesz leki lub na jaką chorobę cierpisz.



Jakie są wady tej metody?

Nie ma żadnych poważnych krótko- czy długoterminowych skutków stosowania pigułek awaryjnych. Niektóre kobiety mają nudności, bóle i zawroty głowy, uczucie zmęczenia, nadwrażliwość piersi czy bóle w dole brzucha. Bardzo niewielki odsetek kobiet reaguje wymiotami.

P

Jak pigułka awaryjna wpływa na cykl miesięczkowy?

O

Miesiączka może pojawić się wcześniej lub później o ok. jeden tydzień. Zazwyczaj pojawia się o kilka dni wcześniej lub później, niż się jej spodziewasz. Możesz zauważyć również nieregularne krwawienie w okresie między zażyciem pigułki a następną miesiączką – kilku plamek po obfite krwawienie.

P

Czy muszę skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką po zażyciu tabletki?

O

Zazwyczaj nie, ale idź do lekarza, jeśli zauważyłaś, że:

- twój okres spóźnia się ponad siedem dni
- okres jest krótszy, a krwawienie mniej obfite, niż zazwyczaj
- masz nagle, dziwne bóle w dolnej części brzucha

Mogą to być objawy ciąży pozamacicznej (ciąży, która rozwija się poza macicą, zazwyczaj w jajowodzie). Chociaż zdarza się ona rzadko, jest poważnym zagrożeniem.

- myślisz, że jesteś w ciąży
- chcesz porozmawiać o regularnym stosowaniu antykoncepcji
- obawiasz się, że zaraziłaś się infekcją przenoszoną drogą płciową.

P

Czy pigułka awaryjna może być zawodna?

O

Pigułki awaryjne są skuteczne i powinny być brane najszybciej po niezabezpieczonym stosunku, jak to tylko możliwe. Ich skuteczność jest największa, gdy są zażyte w ciągu pierwszych 24 godzin.

Mogą jednak cię zawieść, jeśli:

- zostały zażyte ponad 72 godziny po niezabezpieczonym zbliżeniu
- wymiotowałaś w ciągu dwóch godzin po zażyciu pigułki
- nie zażyłaś pigułki zgodnie z zaleceniami
- odbyłaś kolejny stosunek już po kolejnej miesiączce lub jeszcze przed nią, ale po zażyciu pigułki.

P

Co mam zrobić, jeśli wymiotuję w ciągu dwóch godzin po zażyciu pigułki?

O

Porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą. Mogą dać ci dodatkowe pigułki, lekarstwo przeciwwymiotne lub zasugerują założenie miedzianej wkładki wewnątrzmacicznej (Metoda 2)



Skąd będę wiedzieć, czy pigułki zadziałały?

Jeśli zażyłaś pigułki zgodnie z zaleceniami, a kolejna miesiączka wydaje się normalna, jest mało prawdopodobne, że jesteś w ciąży – jeśli masz jakieś obawy, skontaktuj się z lekarzem.



Czy istnieje jakieś ryzyko, jeśli pigułka awaryjna nie zadziała?

Nie ma dowodów na to, by pigułki awaryjne wpływały na przebieg ciąży i uszkadzały rozwijający się płód. Tak, jak w przypadku każdej ciąży, istnieje niewielkie ryzyko ciąży pozamacicznej.



Czy można stosować pigułkę awaryjną regularnie?

Pigułki awaryjne **nie** są tak skuteczne jak antykoncepcja stosowana regularnie. Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, powinnaś zawsze stosować antykoncepcję. Możesz zastosować pigułkę awaryjną więcej niż tylko raz – nie jest to niebezpieczne, ale może zakłócić twój cykl miesięczkowy. Jeśli potrzebujesz porady dotyczącej metod antykoncepcji, skontaktuj się z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą.



Czy można zastosować pigułkę awaryjną przed współżyciem?

Tak, jeśli boisz się, że twoja metoda zapobiegania ciąży cię zawiedzie, a antykoncepcja awaryjna nie jest łatwo dostępna. Możesz też o to zapytać lekarza lub pielęgniarkę.



Czy można dostać pigułki awaryjne od farmaceuty?

Tak. Możesz je kupić, jeśli masz 16 lub więcej lat. Niektóre apteki w Wielkiej Brytanii rozprawdzają je również za darmo.



Jeśli zażywam regularnie pigułki antykoncepcyjne, czy mogę je nadal brać po zastosowaniu pigułki awaryjnej?

Tak, jeśli potrzebowałaś awaryjnej antykoncepcji, ponieważ zapomniałaś zażyć swojej pigułki, powinnaś ją wziąć w ciągu 12 godzin od zażycia pigułki awaryjnej. Będziesz musiała skorzystać z dodatkowej metody antykoncepcji, np. z prezerwatywy do czasu, aż twoje regularnie stosowane pigułki zaczną działać. Okres ten może być różny w zależności od pigułek, które stosujesz. Lekarz, pielęgniarka lub farmaceuta udzieli ci informacji na ten temat.

Metoda 2:

Miedziana wkładka wewnątrzmaciczna IUD



Na czym polega działanie wkładki IUD?

Lekarz lub pielęgniarka zakłada miedzianą wkładkę wewnątrzmaciczną w ciągu pięciu dni po niezabezpieczonym seksie, lub też do pięciu dni od prawdopodobnej daty uwolnienia jajeczka (owulacji). Jeśli musisz się umówić osobno na założenie wkładki, w międzyczasie możesz zastosować antykoncepcję awaryjną.



Jak działa wkładka wewnątrzmaciczna?

Może zapobiec zapłodnieniu jajeczka lub jego zagnieżdżeniu się w macicy.



Jak skuteczna jest miedziana wkładka wewnątrzmaciczna?

Wkładka wewnątrzmaciczna jest najskuteczniejszą metodą antykoncepcji awaryjnej. Zapobiega ponad 9 na 10 ciąż (98%), do których by doszło bez zastosowania antykoncepcji awaryjnej. Może również ci służyć jako stała metoda antykoncepcji.



Czy każdy może stosować wkładkę wewnątrzmaciczną?

Większość kobiet może stosować wkładkę jako metodę antykoncepcji awaryjnej. Wkładka może być dla Ciebie odpowiednia, jeśli:

- chcesz stosować najskuteczniejszą metodę antykoncepcji awaryjnej
- jest już zbyt późno, by zastosować pigułki awaryjne (ponad 72 godziny po niezabezpieczonym zbliżeniu)
- nie chcesz, lub nie możesz, zażywać progestogenu
- chcesz używać wkładki jako stałej metody antykoncepcji.



Jakie są wady stosowania wkładki wewnątrzmacicznej jako antykoncepcji awaryjnej?

Po założeniu wkładki istnieje niewielkie ryzyko infekcji macicy w ciągu pierwszych 21 dni od założenia. Jeśli byłaś narażona na infekcje przenoszone drogą płciową, możesz zostać poddana testom przesiewowym przy zakładaniu. Możesz również dostać antybiotyki - zmniejszają one ryzyko zakażenia narządów rozrodczych.

Wkładka wewnątrzmaciczna może także przebić ścianę macicy lub szyjki podczas zakładania (perforacja). Czasem powoduje to ból, ale często nie ma żadnych symptomów. Jeśli dojdzie do perforacji, być może wkładkę trzeba będzie usunąć chirurgicznie. Jeśli jednak zakłada ją doświadczony lekarz lub pielęgniarka, zdarza się to niezwykle rzadko.



Czy muszę skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką po założeniu wkładki wewnątrzmacicznej?

Ważne jest, żeby pójść do lekarza lub pielęgniarki trzy do czterech tygodni po założeniu wkładki, niezależnie od tego, czy wystąpił okres, czy nie. Podczas wizyty lekarz sprawdza, czy nie jesteś w ciąży i czy wkładka jest na swoim miejscu. Może również odpowiedzieć na dręczące cię pytania.



Kiedy mogę usunąć wkładkę wewnątrzmaciczną?

Jeśli nie chcesz stosować wkładki jako rutynowej metody antykoncepcji, możesz ją usunąć jak tylko będziesz pewna, że nie jesteś w ciąży (zazwyczaj podczas następnej miesiączki). Jeśli nie zaczęłaś stosować antykoncepcji hormonalnej (np. pigułki), będziesz musiała skorzystać z dodatkowej metody antykoncepcji, np. z prezerwatywy przez siedem dni przed usunięciem wkładki. Jest to spowodowane tym, że plemniki mogą przeżyć w organizmie kobiety przez siedem dni i zapłodnić jajeczko już po usunięciu wkładki.

Dalsze pytania o antykoncepcję awaryjną



Czy antykoncepcja awaryjna powoduje aborcję?

Nie. Antykoncepcja awaryjna może zatrzymać owulację lub zapłodnienie jajeczka lub zapobiegać zagnieżdżeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy. Badania medyczne i opinie prawników wykazują, że antykoncepcja awaryjna (pigułki lub wkładka IUD) zapobiega ciąży i nie jest aborcją. Aborcja może nastąpić tylko po zagnieżdżeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy. Jednak ludzie, którzy wierzą, że życie rozpoczyna się od momentu zapłodnienia, mogą nie uważać za słuszne stosowanie antykoncepcji awaryjnej.



Co powinnam zrobić, gdy niepokoi mnie jakiś problem?

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące zastosowanej antykoncepcji awaryjnej, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą. Umów się natychmiast na wizytę jeśli uważasz, że jesteś w ciąży lub masz następujące objawy:

- masz nagłe, dziwne bóle w dolnej części brzucha
- miesiączka jest krótsza, mniej obfita lub opóźniona
- masz upławy o nieprzyjemnym zapachu
- masz gorączkę

Mogą to być objawy ciąży pozamacicznej lub infekcji, które są potencjalnie groźne dla zdrowia.



Jak mogę znaleźć klinikę planowania rodziny?

Antykoncepcja w ramach National Health Service jest darmowa.

- Możesz uzyskać informacje o **wszystkich** klinikach ze spisu klinik zdrowia seksualnego prowadzonego przez **fpa** [ang. Family Planning Association – Stowarzyszenie Planowania Rodziny, angielska organizacja charytatywna – przyp. tłum] pod numerem telefonu 0845 310 1334 lub na stronie internetowej www.fpa.org.uk
- Biblioteki, centra doradcze, telefony zaufania, oraz okręgowe i lokalne wydziały zdrowia udostępniają także listy lekarzy rodzinnych.
- Szczegóły o najbliższej klinice planowania rodziny, klinice zdrowia seksualnego lub „NHS walk in centre” [„przychodni przyjmującej bez zapisu” NHS - państwowej służby zdrowia] (występujących tylko w Anglii) są dostępne w książce telefonicznej, ośrodkach zdrowia, pod bezpośrednim numerem telefonu NHS: 0845 46 37 (NHS24 w Szkocji: 0845 4 24 24 24), pod numerami telefonów zaufania, a także w okręgowych i lokalnych wydziałach zdrowia.

Infekcje przenoszone drogą płciową

Prezerwatywy dla kobiet i mężczyzn pomagają uchronić się przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Pomagają w tym również diafragmy lub kapturki dopochwowe.

Jak fpa może ci pomóc

Sexual Health Direct to nazwa usług oferowanych przez fpa, dostępnych w całym kraju. Polegają one na:

- Udzielaniu poufnych informacji i porad na temat antykoncepcji, infekcji przenoszonych drogą płciową, oraz opcji dotyczących ciąży (urodzenie, aborcja, adopcja)
- Udzielaniu szczegółowych informacji o klinikach planowania rodziny, klinikach zdrowia seksualnego i innych usługach medycznych dotyczących zdrowia seksualnego
- udostępnianiu różnorodnych ulotek

fpa UK

Tel: 0845 310 1334
poniedziałek – piątek 9.00 - 18.00

fpa Irlandia Północna

Tel: 028 90 325 488
Derry: 028 71 260 016
poniedziałek – piątek 9.00 - 17.00
piątek 9.00 – 16.30

fpa Szkocja

Tel: 0141 576 5088
poniedziałek – czwartek 9.00 - 17.00
piątek: 9.00 – 16.30

lub wejdź na stronę internetową fpa: www.fpa.org.uk

Poproś w fpa o darmową kopię jednej z poniższych ulotek o antykoncepcji:

- Twój przewodnik po antykoncepcji (wszystkie metody)
- Dwuskładnikowa pigułka antykoncepcyjna
- Jednoskładnikowa pigułka antykoncepcyjna
- Zastrzyki i implanty
- Wkładka wewnątrzmaciczna IUD
- Wkładka wewnątrzmaciczna IUS z implantem hormonalnym
- Prezerwatywy dla kobiet i mężczyzn
- Diafragmy i kapturki
- Naturalne sposoby planowania rodziny
- Sterylizacja kobiet i mężczyzn
- Po urodzeniu dziecka
- Przewodnik po poradniach planowania rodziny
- BodyWorks – krótki przewodnik o jajeczkach, spermie i zapłodnieniu

Na zakończenie

Niniejsza ulotka podaje tylko podstawowe informacje o antykoncepcji awaryjnej. Informacje w niej zawarte są oparte na doświadczeniach lekarzy i wiedzy medycznej dostępnej gdy ulotka oddawana była do druku. Informacje pochodzące od różnych osób mogą różnić się w niektórych szczegółach.

Pamiętaj – skontaktuj się z lekarzem, praktykującą pielęgniarką, kliniką planowania rodziny lub farmaceutą jeśli masz jakiegokolwiek obawy lub wątpliwość