

Zarząd Służby Zdrowia (ang. Health Service Executive) –  
Dublin Mid-Leinster

---

# Przewodnik po antykoncepcji “czarno na białym”

Contraception – Polish Edition – June 2007

Finansowany przez Zarząd Służby Zdrowia – Dublin Mid-Leinster

---





Istnieje wiele mitów na temat antykoncepcji.

Poniżej przedstawiamy fakty:

**Kobieta nadal może zajść w ciążę:**

- Jeżeli mężczyzna wyjmie członka z pochwy zanim “dojdzie”.
- Jeżeli uprawia seks podczas miesiączki.
- Jeżeli karmi piersią.
- Jeżeli jest to jej “pierwszy raz”.
- Jeżeli nie osiągnie orgazmu.
- Jeżeli zastosuje irygację (czyli wpuści wodę lub inny płyn do pochwy). Irygacja może być szkodliwa dla zdrowia kobiety.
- Bez względu na to, w jakiej pozycji partnerzy uprawiają seks.

Niniejsza broszura pomoże w decyzji o wyborze metody antykoncepcyjnej, która najbardziej odpowiada Twoim potrzebom.

Opisuje ona wszystkie dostępne metody antykoncepcji, ich działanie, zawodność oraz główne plusy i minusy każdej z nich.

Wyjaśnia także, gdzie szukać środków antykoncepcyjnych.

SPIS TREŚCI	Strona
<b>Wybór antykoncepcji</b>	4
<b>Jak znaleźć lekarza lub poradnię planowania rodziny?</b>	6
<b>Choroby przenoszone drogą płciową</b>	7
<b>Metody antykoncepcji :</b>	
Pigułka dwuskładnikowa	8
Krążek dopochwowy	9
Plaster antykoncepcyjny	10
Pigułka jednoskładnikowa (progesteron)	11
Zastrzyki antykoncepcyjne	12
System wewnątrzmaciczny (ang. IUS)	13
Wkładka wewnątrzmaciczna (spirala, ang. IUCD)	14
Prezerwatywa dla mężczyzn	15
Prezerwatywa dla kobiet	16
Diafragmy lub kapturki naszyjkowe ze środkiem plemnikobójczym	17
Implant antykoncepcyjny	18
Metody naturalne	19
Sterylizacja kobieca (podwiązanie jajowodów)	20
Sterylizacja męska (wazektomia)	21
<b>Jak używać prezerwatywy</b>	22
<b>Antykoncepcja doraźna</b>	24
<b>Dalsza pomoc i informacje</b>	25
<b>Słowniczek niektórych zwrotów</b>	26

Wskaźniki niezawodności dla każdej metody oparte są na niezależnych, rozległych badaniach. Większość środków antykoncepcyjnych wydaje się na receptę, lecz prezerwatywy dla kobiet i mężczyzn, diafragmy i kapturki naszyjkowe można nabyć w aptece bez recepty.





- Lekarze pierwszego kontaktu (ang. GP) wymienieni są w dziale "Doctors" w książce telefonicznej. Jeżeli nie jesteś pewna, czy oferują oni usługi, jakich szukasz, nie bój się zapytać.
- Poradnie planowania rodziny wymienione są w dziale "Family Planning" w książce telefonicznej.
- Jeżeli masz jakiegokolwiek trudności, możesz poprosić o pomoc w lokalnej bibliotece lub skontaktować się z:

>> **Irish Family Planning Association (IFPA)**

60 Amiens Street, Dublin 1.  
Tel: 01-806 9444. [www.ifpa.ie](http://www.ifpa.ie)

>> **Irish College of General Practitioners**

Lincoln Place, Dublin 2.  
Tel: 01-676 3705. [www.icgp.ie](http://www.icgp.ie)

>> **The Dublin Well Woman Centre**

25 Capel Street, Dublin 1.  
Tel: 01-874 9243.  
[www.wellwomancentre.ie](http://www.wellwomancentre.ie)



Zarówno kobieta jak i mężczyzna może zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową, w tym wirusem HIV, który powoduje AIDS, jeżeli nie uprawia bezpiecznego seksu.

Używaj prezerwatywy dobrej jakości i stosuj ją starannie za każdym razem, gdy uprawiasz seks, niezależnie od stosowanej metody antykoncepcji. Szukaj znaków jakości BSI Kitemark lub CE. Wszystkie znaki CE posiadają czterocyfrowy numer pod spodem. Numer ten może się różnić, a numer pokazany obok służy tylko za ilustrację.



Jeżeli obawiasz się chorób przenoszonych drogą płciową, możesz zasięgnąć porady u lekarza pierwszego kontaktu, w poradni planowania rodziny lub w klinice chorób układu moczowego i płciowego. Możesz też zadzwonić na telefon zaufania ds. narkotyków i HIV pod numer 1800 459 459, siedem dni w tygodniu, od 10.00 do 17.00.

Pamiętaj o możliwościach antykoncepcji doraźnej, jeżeli zapomnieliście zastosować metody antykoncepcyjnej lub popełniliście błąd w jej stosowaniu (patrz strona 24). Poproś o poradę swojego lekarza.

## PIGUŁKA DWUSKŁADNIKOWA



### Na ile jest skuteczna?

- Stosując ją starannie, w ciąży zachodzi rocznie mniej niż 1 kobieta na 100.
- Stosując ją mniej starannie, w ciąży zachodzi rocznie 3 lub więcej kobiet na 100.

### Jak działa

- Zawiera dwa hormony – estrogen i progesteron, które zapobiegają comiesięcznemu jajczkowaniu (owulacji).

### Zalety

- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Często zmniejsza obfitość krwawienia, redukuje ból podczas miesiączki i napięcie przedmiesiączkowe.
- Chroni przed rakiem jajników i macicy oraz przed niektórymi infekcjami narządów miednicy.
- Odpowiednia dla zdrowych niepalących kobiet do okresu menopauzy.

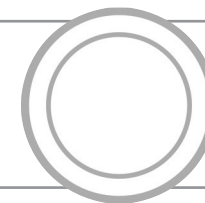
### Wady

- Może nie być odpowiednia dla niektórych kobiet. Należy przeprowadzić pełny wywiad.
- Może powodować przejściowe lekkie skutki uboczne.
- Nieodpowiednia dla nałogowych palaczek, palaczek powyżej 35 roku życia oraz kobiet karmiących.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

- Może być zawodna, jeżeli zostanie przyjęta ponad 12 godzin za późno, po wymiotach lub ostrej bieguncie, o ile nie zastosuje się dodatkowej metody zabezpieczenia.
- Niektóre leki mogą zahamować działanie pigułki – lekarz lub farmaceuta udzieli porady w tym zakresie.
- Osoby zażywające pigułkę, powinny starać się nie palić.

## KRAŻEK DOPOCHWOWY



### Na ile jest skuteczny?

- Powinien być skuteczny w takim samym stopniu, jak doustna pigułka antykoncepcyjna. Bardziej skuteczny niż pigułka w przypadku kobiet, które zapominają o regularnym przyjmowaniu pigułki.

### Jak działa

- Jest to mały, przezroczysty plastikowy krążek, który kobieta sama wkłada sobie do pochwy na trzy tygodnie każdego miesiąca. Krążek wyjmuje się na okres jednego tygodnia podczas którego następuje miesiączka. Następnie wkłada się nowy krążek na kolejne trzy tygodnie.
- Hormony zawarte w krążku są takie same jak w pigułce dwuskładnikowej i wchłaniane są z pochwy.

### Zalety

- Zalety są takie same jak w przypadku pigułki dwuskładnikowej.
- Nie trzeba go zakładać przy pomocy lekarza lub pielęgniarki.
- Jeden rozmiar pasuje na każdą kobietę.
- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Odpowiedni dla kobiet, które zapominają o regularnym przyjmowaniu pigułki lub kobiet cierpiących na wymioty lub biegunkę.

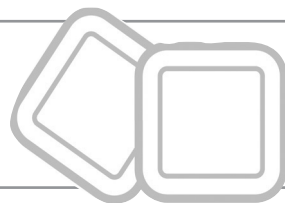
### Wady

- Ma takie same skutki uboczne jak pigułka dwuskładnikowa.
- Kobieta, która go używa musi czuć się komfortowo z faktem wkładania krążka do pochwy.
- Czasami partner może czuć krążek podczas seksu.
- Jest droższy niż przyjmowanie pigułki doustnie.

### Uwagi

- Nowy sposób przyjmowania pigułki.
- Nie wolno wyjmować krążka z pochwy podczas stosowania. Jeżeli wypadnie przez przypadek, należy umyć go w ciepłej wodzie, osuszyć i założyć z powrotem.
- Niektóre leki mogą zahamować działania krążka – lekarz lub farmaceuta udzieli porady w tym zakresie
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Obecnie dostępny jest tylko jeden rodzaj krążka. Nazywa się NuvaRing.

## PLASTER ANTYKONCEPCYJNY



### Na ile jest skuteczny?

- Powinien być skuteczny w takim samym stopniu, jak doustna pigułka antykoncepcyjna. Bardziej skuteczny niż pigułka, w przypadku kobiet, które zapominają o regularnym przyjmowaniu pigułki.

### Jak działa

- Jest to mały cienki plaster, który nakleja się na dowolną część ciała, z wyjątkiem piersi. Plaster zakłada się raz w tygodniu na okres trzech tygodni. Później następuje tydzień bez plastra podczas którego pojawia się miesiączka. Po tygodniu zakłada się nowy plaster.
- Hormony zawarte w plastrze są takie same jak w pigułce dwuskładnikowej i wchłaniane są przez skórę.

### Zalety

- Zalety są takie same jak w przypadku pigułki dwuskładnikowej.
- Odpowiedni dla kobiet, które zapominają o regularnym przyjmowaniu pigułki lub kobiet cierpiących na wymioty lub biegunkę.
- Nie przeszkadza w seksie i jest prosty do zastosowania.

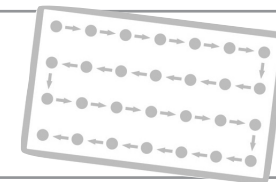
### Wady

- Ma takie same skutki uboczne jak pigułka dwuskładnikowa.
- Cena. Jest droższy niż przyjmowanie pigułki doustnie.

### Uwagi

- Nowy sposób przyjmowania pigułki.
- Obecnie dostępny jest tylko jeden rodzaj plastra antykoncepcyjnego. Nazywa się Evra.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Może nie być odpowiedni dla kobiet, które z przyczyn medycznych nie mogą zażywać pigułki.

## PIGUŁKA JEDNOSKŁADNIKOWA (PROGESTERON)



### Na ile jest skuteczna?

- Stosując ją starannie, w ciąży zachodni rocznie 1 kobieta na 100.
- Stosując ją mniej starannie, w ciąży zachodzi rocznie 4 lub więcej kobiet na 100

### Jak działa

- Hormon zwany progesteronem, przyjmowany codziennie o tej samej porze powoduje zmiany, które utrudniają spermie przeniknięcie do macicy lub utrudniają macicy przyjęcie zapłodnionego jajeczka. U niektórych kobiet zapobiega owulacji.

### Zalety

- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Przydatna dla dojrzałych kobiet, które palą oraz kobiet, które nie mogą używać pigułki dwuskładnikowej
- Może być używana podczas karmienia piersią.

### Wady

- Może powodować przejściowe lekkie skutki uboczne.
- Miesiączki mogą być nieregularne, z krwawieniem międzymiesiączkowym lub mogą całkowicie zaniknąć.
- Może być mniej skuteczna u kobiet, które ważą ponad 70kg.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

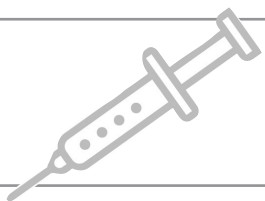
- Może być zawodna, jeżeli zostanie przyjęta ponad 3 godziny za późno, po wymiotach lub ostrej biegunce, o ile nie zastosuje się dodatkowej metody zabezpieczenia.
- Niektóre leki mogą zahamować działania pigułki – lekarz lub farmaceuta udzieli porady w tym zakresie.



---

## ZASTRZYKI ANTYKONCEPCYJNE

---



### Na ile są skuteczne?

→ W ciąży zachodzi rocznie mniej niż 1 kobieta na 100.

### Jak działają

→ Zastrzyk bardzo wolno uwalnia progesteron w ciele, co zatrzymuje owulację.

### Zalety

- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Zastrzyk (nazywa się Depo-Provera) działa przez 12 tygodni.
- Może chronić przed rakiem macicy.

### Wady

- Miesiączki często stają się nieregularne lub zanikają. Powrót regularnych miesiączek i płodności może zająć do roku po zaprzestaniu stosowania zastrzyków.
- Niektóre kobiety przybierają na wadze.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Długotrwałe stosowanie może prowadzić do zwiększonego ryzyka osteoporozy (zrzesotnienie kości).

### Uwagi

→ Zastrzyk działa przez 12 tygodni. Nie można usunąć go z ciała, więc wszelkie niepożądane efekty mogą utrzymywać się przez ten okres.

---

## SYSTEM WEWNĄTRZMACICZNY (IUS)

---



### Na ile jest skuteczny?

→ Jest tak samo skuteczny jak sterylizacja kobieca, ale jest to odwracalna metoda antykoncepcji. Współczynnik zawadności to 1-2 przypadki na 1000.

### Jak działa

→ Jest to małe plastikowe urządzenie z tulejką, która uwalnia progesteron. System zakłada się wewnątrz jamy macicy. System zagęszcza śluz w szyjce macicy przez co utrudnia plemnikom dotarcie do jajeczka, hamuje wiązanie plemników z komórką jajową. Powoduje uszczuplenie błony śluzowej wyściełającej macicę co sprawia, że miesiączki są mniej intensywne i krótsze.

### Zalety

- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Zaczyna działać natychmiast po założeniu.
- Działa przez pięć lat.
- Może być używany do leczenia obfitych miesiączek.

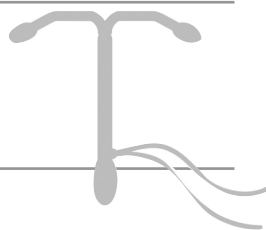
### Wady

- Zakładanie może być nieprzyjemne.
- Do sześciu miesięcy po założeniu mogą pojawiać się nieregularne krwawienia.
- Niekoniecznie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

- Najodpowiedniejszy dla kobiet, które już rodziły i które szukają długoterminowej antykoncepcji.
- Odpowiednia alternatywa do sterylizacji kobiecej.
- Kobiety instruuje się jak sprawdzać system wewnątrzmaciczny przez wyczuwanie nitki w pochwie.
- Wiele kobiet nie ma miesiączek gdy założony mają system wewnątrzmaciczny.
- Po wyjęciu systemu, płodność szybko powraca do normalnego poziomu.
- Obecnie dostępny jest tylko jeden rodzaj systemu wewnątrzmacicznego. Nazywa się MIRENA.

## WKŁADKA WEWNĄTRZMACICZNA



### Na ile jest skuteczna?

- W ciąży zachodzi rocznie mniej niż 1 do 2 kobiet na 100.
- Stosowanie kremu plemnikobójczego lub pessara w czasie owulacji może zmniejszyć ryzyko ciąży.

### Jak działa

- Jest to małe urządzenie z plastiku i miedzi, które zakłada się w macicy. Zapobiega spotkaniu się plemnika z jajczkiem lub może zapobiegać zagnieżdżeniu się jajeczka w macicy.

### Zalety

- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Zaczyna działać od razu po założeniu.
- Może zostać w macicy przez 5 lat lub dłużej.

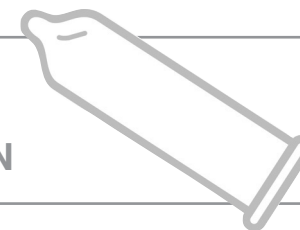
### Wady

- Miesiączki mogą być bardziej obfite lub dłuższe i bardziej bolesne.
- Nieodpowiednia dla kobiet, które mają obfite lub bolesne miesiączki.
- Nie jest najlepszym wyborem w przypadkach, gdy któreś z partnerów uprawia seks poza związkiem, z powodu ryzyka infekcji narządów miednicy.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

- Zwykle wymienia się co 5 lat. Jeżeli wkładka zostanie założona po czterdziestce, może zostać w macicy do menopauzy.
- Kobiety instruuje się jak sprawdzać wkładkę wewnątrzmaciczną przez wyczuwanie nitki w pochwie.
- Najodpowiedniejsza dla kobiet, które już rodziły.
- Może być użyta jako antykoncepcja doraźna, jeżeli zostanie założona w ciągu pięciu dni po stosunku bez zabezpieczenia.

## PREZERWATYWA DLA MĘŻCZYŹN



### Na ile jest skuteczna?

- Stosując ją starannie, w ciąży zachodzą rocznie 2 kobiety na 100.
- Stosując ją mniej starannie, w ciąży zachodzi rocznie od 2 do 15 kobiet na 100.

### Jak działa

- Wykonana z bardzo cienkiej gumy prezerwatywa zakładana jest na członka w stanie wzwodu i uniemożliwia plemnikom wnikięcie do pochwy kobiety.

### Zalety

- Dostępne w poradniach planowania rodziny oraz w wielu sklepach.
- Może chronić obojga partnerów przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV.
- Może chronić przed rakiem szyjki macicy.
- Mężczyzna może wziąć odpowiedzialność za antykoncepcję.

### Wady

- Zakładanie może zakłócać seks.
- Może się zsunąć lub pęknąć, jeżeli nie jest odpowiednio stosowana.
- Mężczyzna musi wyjąć członka z pochwy zaraz po wytrysku i musi uważać, żeby nie rozlać nasienia.

### Uwagi

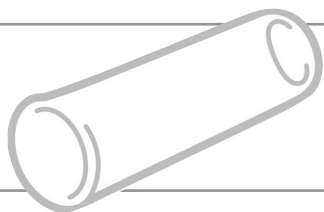
- Za każdym razem używaj nowej prezerwatywy.
- Prezerwatywę trzeba założyć zanim penis dotknie pochwy kobiety.
- Używaj prezerwatywy ze znakiem jakości na opakowaniu (patrz strona 7) i sprawdź datę ważności.
- Produkty na bazie olejków, np. olejki do ciała nie powinny być używane z prezerwatywą, ponieważ mogą ją uszkodzić.



---

## PREZERWATYWA DLA KOBIECI

---



### Na ile jest skuteczna?

- Nie przeprowadzono badań na szeroką skalę na ten temat, ale badania naukowe sugerują, że powinna być tak samo skuteczna jak prezerwatywa męska.

### Jak działa

- Miękką poliuretanową osłonką wyściela pochwę oraz okolice na zewnątrz pochwy zapobiegając wniknięciu plemnika do wnętrza pochwy.

### Zalety

- Można ją założyć w każdym momencie przed stosunkiem.
- Może chronić obojga partnerów przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV.
- Może chronić przed rakiem szyjki macicy.
- Z prezerwatywą dla kobiet można używać produktów na bazie olejków.

### Wady

- Zakładanie może zakłócać seks.
- Należy się upewnić, że członek został włożony do prezerwatywy, a nie między pochwę a prezerwatywę.
- Może się zsunąć.
- Jest kosztowna.

### Uwagi

- Przy każdym stosunku zakładaj nową prezerwatywę i dokładnie przestrzegaj instrukcji stosowania.
- Nie ma jeszcze znaku jakości dla prezerwatyw kobiecych.
- Dostępna w niektórych poradniach planowania rodziny.

---

## DIAFRAGMA LUB KAPTUREK NASZYJKOWY ZE ŚRODKIEM PLEMNIKOBÓJCZYM

---



### Na ile są skuteczne?

- Stosując je starannie, w ciąży zachodzą rocznie 2 kobiety na 100.
- Stosując je mniej starannie, w ciąży zachodzi rocznie od 2 do 15 kobiet na 100.

### Jak działa

- Jest to giętkie urządzenie z gumy ze środkiem plemnikobójczym, które wkłada się do pochwy, aby zakryć szyjkę macicy; należy pozostawić je w pochwie przez przynajmniej sześć godzin po stosunku.
- Muszą być odpowiednio dobrane, aby zapewnić odpowiedni rozmiar.

### Zalety

- Mogą być założone w każdym momencie przed seksem (jeżeli więcej niż trzy godziny przed, może być konieczny dodatkowy środek plemnikobójczy).
- Może chronić przed rakiem szyjki macicy oraz niektórymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Istnieje kilka rodzajów do wyboru.

### Wady

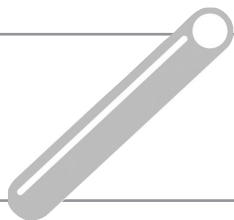
- Zakładanie może zakłócać seks.
- Dodatkowy środek plemnikobójczy jest potrzebny jeśli chcesz ponownie uprawiać seks.
- Dopasowanie należy sprawdzać co dwanaście miesięcy oraz jeżeli schudniesz lub przytyjesz więcej niż 3kg, urodzisz dziecko, poronisz lub usuniesz ciążę.
- Zapewnia znikomą ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

- Niektóre osoby są uczulone na środki plemnikobójcze.
- Zapalenie pęcherza moczowego może być problemem dla niektórych osób używających diafragm. W takim przypadku pomoc może zmienić diafragmę lub kapturka na mniejszy lub też na rodzaj z bardziej miękkim brzegiem.
- Nie należy zostawiać w pochwie przez dłużej niż trzydzieści godzin.

“czarno na białym”

## IMPLANT ANTYKONCEPCYJNY



### Na ile jest skuteczny?

- Jest to bardzo skuteczna metoda antykoncepcji. Podczas żadnej z początkowych prób nie zanotowano przypadku zajścia w ciążę.

### Jak działa

- Jest to mały plastikowy pręcik zakładany po wewnętrznej stronie ramienia. Po założeniu implant można wyczuć pod skórą, ale nie jest on widoczny. Powoli uwalnia progesteron do ciała, co zatrzymuje owulację. Zagęszcza także śluz w szyjce macicy przez co utrudnia plemnikom poruszanie się.

### Zalety

- Nie przeszkadza podczas seksu.
- Zakładanie nie jest bolesne.
- Zaczyna działać po tygodniu od założenia.
- Nie trzeba pamiętać o pigułkach ani zastrzykach.
- Działa przez trzy lata.
- Po usunięciu implantu płodność powraca bardzo szybko.
- Hamuje bolesne miesiączki.

### Wady

- Założenie i usunięcie powinno być przeprowadzone przez specjalnie przeszkolonego lekarza.
- Może powodować nieregularne krwawienia, całkowity brak krwawienia, trądzik lub przybranie na wadze.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

- Odpowiedni dla kobiet, które poszukują antykoncepcji długoterminowej.
- Odpowiedni dla kobiet, które nie miały dzieci oraz dla palących kobiet w każdym wieku.
- Kobieta może w każdym momencie usunąć implant, jeżeli tego zechce.
- Obecnie dostępny jest tylko jeden rodzaj implantu. Nazywa się IMPLANON.

## METODY NATURALNE



### Na ile są skuteczne?

- Stosując je starannie, w ciążę zachodzą rocznie 2 kobiety na 100.
- Stosując je mniej starannie, w ciążę zachodzi rocznie od 2 do 20 kobiet na 100.

### Jak działają

- Kobieta przeprowadza codzienne pomiary temperatury ciała, obserwacje zmian w śluzie szyjki macicy oraz innych znaków świadczących o owulacji. Obserwacje te powiedzą jej, kiedy jest najbardziej płodna i powinna unikać seksu lub używać metody mechanicznej (np. prezerwatywy lub diafragmy).

### Zalety

- Brak skutków ubocznych.
- Nie stosuje się żadnych urządzeń mechanicznych ani hormonów.
- Rozróżnianie okresu płodnego kobiety pozwala na zaplanowanie ciąży.
- Daje kobiecie większą świadomość swojego ciała.

### Wady

- Kobiety z nieregularnymi miesiączkami, po urodzeniu dziecka oraz bliskie menopauzy mogą mieć trudności z tą metodą.
- Należy przeprowadzać codzienne obserwacje.
- Oznacza unikanie seksu w niektórych dniach miesiąca.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

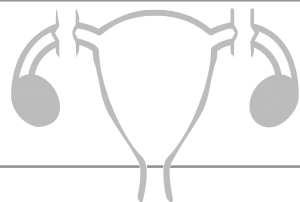
### Uwagi

- Metody należy się nauczyć od specjalnie przeszkolonego instruktora, a niektórzy z nich pobierają za to opłaty.
- Niektórzy stosują prezerwatywę lub diafragmę podczas okresu płodnego zamiast abstynencji.

---

## STERYLIZACJA KOBIECA (podwiązanie jajowodów)

---



### Na ile jest skuteczna?

→ Współczynnik zawodności wynosi od 2 do 4 przypadków na 1000.

### Jak działa

→ Stała metoda, w której odcina się lub blokuje jajowody po to, aby jajeczka nie mogły się przedostać i spotkać z plemnikami.

### Zalety

- Bardzo skuteczna.
- Zostaje na stałe.
- Zaczyna działać natychmiast po operacji.

### Wady

- W rzadkich przypadkach, jajowody łączą się ponownie czyniąc kobietę płodną.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

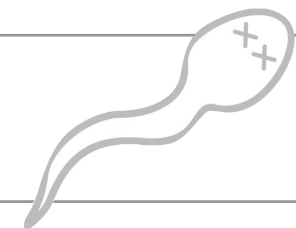
### Uwagi

- Jest to metoda stała, więc nie powinna być wybierana w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.
- Ważne jest skorzystanie z pomocy psychologa/terapeuty.
- Czas spędzony w szpitalu waha się od jednego do trzech dni w zależności od rodzaju operacji.
- Po zabiegu należy kilka dni odpocząć.
- Zwykle potrzebne jest znieczulenie ogólne.
- Skierowanie do szpitala na sterylizację kobietą wydaje lekarz pierwszego kontaktu.

---

## STERYLIZACJA MĘSKA (wazektomia)

---



### Na ile jest skuteczna?

→ Współczynnik zawodności wynosi około 1 przypadek na 1000.

### Jak działa

→ Metoda stała, która polega na przecięciu nasieniowodów, co sprawia, że w nasieniu produkowanym przez mężczyznę podczas wytrysku nie ma plemników.

### Zalety

- Bardzo skuteczna.
- Zostaje na stałe.
- Operacja trwa 10-15 minut i można ją przeprowadzić w gabinecie lekarskim lub przychodni.

### Wady

- Zwykle mija kilka miesięcy zanim wszystkie plemniki znikną z nasienia.
- Podczas tego okresu należy używać antykoncepcji, do momentu dopóki nie osiągnie się dwóch negatywnych wyników w testach na obecność plemników.
- W rzadkich przypadkach, nasieniowody łączą się ponownie czyniąc mężczyznę płodnym.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

### Uwagi

- Jest to metoda stała, więc nie powinna być wybierana w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.
- Ważne jest skorzystanie z pomocy psychologa/terapeuty.
- Istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia sińców oraz pewnego dyskomfortu przez krótki czas po operacji.
- Po zabiegu należy kilka dni odpocząć.

## JAK UŻYWAĆ PREZERWATYWY?

Jeżeli dostaliście prezerwatywy męskie od lekarza pierwszego kontaktu lub w poradni planowania rodziny, być może wyjaśniono wam jak ich używać lub zapytaliście o to. Ponadto, instrukcja jest także umieszczona na opakowaniu lub na ulotce wewnątrz opakowania. Mężczyzna może sam założyć prezerwatywę lub może to zrobić jego partner/ka.

- 1 Podczas każdego stosunku używaj nowej prezerwatywy. Zawsze sprawdzaj datę ważności na opakowaniu oraz upewnij się, że prezerwatywa ma znak jakości (patrz strona 7).
- 2 Zawsze zakładaj prezerwatywę od razu gdy penis będzie w stanie wzwodu, zanim nastąpi jakikolwiek kontakt z organami płciowymi kobiety. Jest to ważne, ponieważ płyn, który może zawierać plemniki wydostaje się z członka wcześniej podczas stosunku.
- 3 Starannie wyjmij prezerwatywę z opakowania, uważaj aby nie uszkodzić jej paznokciami lub biżuterią.
- 4 Lekko ściśnij ostatni centymetr końca prezerwatywy pomiędzy palcem a kciukiem, aby pozbyć się zgromadzonego w niej powietrza i zrobić miejsce na nasienie męzczyzny.
- 5 Utrzymując koniuszek prezerwatywy wolnym od powietrza, przytrzymaj prezerwatywę na szczycie członka w stanie wzwodu.
- 6 Opuszkami palców rozwiń prezerwatywę ostrożnie na członku. Teraz członek może bezpiecznie wejść w pochwę kobiety lub dotykać jej organów płciowych.

## JAK UŻYWAĆ PREZERWATYWY?



- 7 Po wytrysku, ale zanim erekcja całkowicie minie, przytrzymaj mocno prezerwatywę wokół członka i wyjmij go z pochwy. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że prezerwatywa nie ześlizgnie się przypadkowo rozlewając nasienie wewnątrz pochwy kobiety lub w jej okolicach.



Jeżeli uprawialiście seks bez antykoncepcji lub jeżeli wydaje wam się, że metoda antykoncepcyjna nie zadziałała – nie jest za późno o ile zaczniecie działać szybko. Antykoncepcję dorażną można uzyskać u większości lekarzy pierwszego kontaktu lub poradni planowania rodziny. Główne metody antykoncepcji dorażnej to:

- **Tzw. “pigulka w stanie zagrożenia”**  
(znana także jako pigulka “po”)  
Jest to pigulka hormonalna, którą należy przyjąć w ciągu 3 dni (72 godzin) od niezabezpieczonego stosunku. Im wcześniej po stosunku zostanie przyjęta, tym większa jej skuteczność.  
  
Być może słyszeliście także o innej metodzie.
- **Wkładka wewnątrzmaciczna**  
(po stosunku płciowym)  
Metoda ta nie jest szeroko dostępna w Irlandii. Wkładkę należy założyć w ciągu pięciu dni po niezabezpieczonym stosunku.

### Uwagi

Antykoncepcja dorażna może być wydana tylko przez lekarza i nie powinno się jej stosować regularnie jako metody antykoncepcyjnej.

Pamiętaj, antykoncepcja dorażna nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową (patrz strona 7). Poproś lekarza o radę.

Dalszą pomoc oraz informacje można uzyskać w:

- **Irish Family Planning Association (IFPA)**  
60 Amiens Street, Dublin 1.  
Tel: 01-806 9444. [www.ifpa.ie](http://www.ifpa.ie)
- **Irish College of General Practitioners**  
Lincoln Place, Dublin 2.  
Tel: 01-676 3705. [www.icgp.ie](http://www.icgp.ie)
- **The Dublin Well Woman Centre**  
25 Capel Street, Dublin 1.  
Tel: 01-874 9243. [www.wellwomancentre.ie](http://www.wellwomancentre.ie)

Więcej egzemplarzy niniejszej broszury można uzyskać w: The Health Promotion Service, 3. piętro, 52 Broomhill Road, Tallaght, Dublin 24. Tel: 01-463 2800.

### **Macica**

Organ w ciele kobiety, w którym rozwija się dziecko.

### **Pochwa**

Odcinek żeńskich dróg rodnych prowadzący z zewnątrz ciała kobiety do macicy. Do pochwy wprowadzany jest członek podczas stosunku.

### **Szyjka macicy**

Szyjka macicy znajduje się wewnątrz, w górnym końcu pochwy.

### **Członek**

Męski narząd płciowy.

### **Jajowody**

Jajeczka są produkowane w ciele kobiety w dwóch małych organach obok macicy, które nazywają się jajnikami. Jajowody prowadzą z jajników do macicy i transportują jajeczko z jajowodu do macicy.



## SŁOWO KOŃCOWE

Niniejsza broszura stanowi źródło jedynie podstawowych informacji na temat metod planowania rodziny. Informacje oparte są na dowodach oraz opiniach medycznych dostępnych w momencie publikacji. Możesz spotkać się ze sprzecznymi poradami na niektóre tematy. W razie jakichkolwiek wątpliwości, zapytaj o radę lekarza. Pamiętaj – zadzwoń lub udaj się do poradni lub do swojego lekarza, jeżeli czymś się niepokoisz lub masz jakiegokolwiek wątpliwości.

**Broszura została opublikowana wspólnie przez:**



**Finansowana przez Zarząd Służby Zdrowia – Dublin Mid-Leinster:**



**Przygotowana we współpracy z:**



©  **czerwiec 2007**

Więcej egzemplarzy niniejszej broszury można uzyskać w:  
The Health Promotion Service, 3 piętro, 52 Broomhill Road,  
Tallaght, Dublin 24. Tel: 01-463 2800.