

O ANTIKONCEPCI STRUČNĚ A JEDNODUŠE

Metody regulace porodnosti jsou antikoncepce, sexuální abstinence a umělé ukončení těhotenství. V tomto přehledu se zabýváme pouze antikoncepcí. Volba antikoncepce je citlivou záležitostí. Pro zodpovědné a svobodné rozhodnutí je třeba mít přehled o všech možnostech, které jsou aktuálně k dispozici.

Slovem antikoncepce (kontracepce) běžně označujeme metody a prostředky, které brání nechtěnému otěhotnění a přitom umožňují pohlavní styk. Někdy jsou do této skupiny řazeny i metody občasně sexuální abstinence, tedy metody, kdy je pohlavní styk doporučován jen v některých dnech v měsíci.

Antikoncepci můžeme rozdělit do následujících skupin:

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Hormonální antikoncepce je při správném použití velmi spolehlivá. Pokud žena chce používat hormonální antikoncepci, musí navštívit lékaře/ku (gynekologa/žku), a spolu s ní/m vhodný druh vybrat. Preparátů je mnoho a lékař/ka se bude snažit vybrat ten, který každé ženě bude nejlépe vyhovovat.

Nejznámější jsou **hormonální tablety**, které je třeba brát pravidelně každý den ve stejnou dobu a zpoždění nesmí být větší než 12 hodin. Nejčastěji (ale není to tak vždy!), se tablety berou 21 dní a 7 dní je pauza, ve které v několika dnech proběhne krvácení podobné menstruačnímu. Také ve dnech pauzy je žena chráněna proti otěhotnění.

Existují i hormonální metody, na které se nemusí myslet denně. Patří sem především poševní kroužek, náplasti a injekce. **Poševní kroužek** si vkládá žena do pochvy na 21 dní, následuje stejně jako u tablet týdenní pauza. **Náplast** je nutné aplikovat každý týden novou, po třech týdnech následuje týdenní pauza, během které dojde ke krvácení. **Antikoncepční injekce** působí tři měsíce od aplikace a je nejlevnější hormonální metodou, která je na trhu.

BARIÉROVÁ ANTIKONCEPCE

Kondom mužský

Zabraňuje setkání spermie s vajíčkem a výrazně snižuje možnost nákazy sexuálně přenosnými chorobami. Pro spolehlivost kondomu je velmi důležité jeho správné použití. Kondomů je na trhu mnoho značek, druhů, velikostí a cen. Většinou se vyrábějí z latexu. Při alergii na latex lze zakoupit kondomy polyuretanové.

Kondom ženský

Ženský kondom (někdy nazývaný Femidom) je alternativou kondomu mužského. Část se vkládá do pochvy, část zůstává mimo tělo - tím se výrazně liší od pesaru, se kterým je často zaměňován.

Cervikální pesar

Cervikální pesar² je další možností pro ženy, které nechtějí nebo nemohou používat hormonální antikoncepci. Pro zvýšení spolehlivosti se často používá v kombinaci se spermicidy. Vkládá se do pochvy a jako ostatní bariérové prostředky brání setkání spermie a vajíčka. Tato antikoncepce se v ČR objevila po delší době a mnoha ženám vyhovuje mimo jiné tím, že pesar lze zavést v delším časovém předstihu před pohlavním stykem.

SPERMICIDY

Spermicidy jsou látky, které zabíjí spermie, a jsou dalším antikoncepčním prostředkem, který lze získat bez lékařského předpisu. Nejznámějším a nejspolehlivějším preparátem na našem trhu je Pharmatex¹, který je registrovaný jako léčivý přípravek a je k dostání bez předpisu v lékárnách. Má dvě podoby, krém a poševní globule. Při dodržení zásad používání dosahuje Pharmatex spolehlivosti hormonální antikoncepce.

NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKO

Nitroděložní tělísko, jak název napovídá, vkládá lékař/ka do dělohy. Žena se zavedeným nitroděložním tělískem je chráněná před nechtěných těhotenstvím na několik let, nemusí nic dalšího užívat, ale jednou za 6 měsíců je nutná návštěva gynekologické ordinace, kde lékař/ka zkontroluje, zda je tělísko stále správně umístěné. Tělíska se zpravidla zavádějí ženám až po prvním porodu, ale není to bezpodmínečně nutné - pokud má žena o tuto dlouhodobou antikoncepci zájem, je třeba konzultovat možnost zavedení se svou gynekoložkou/svým gynekologem. Nitroděložních tělísek je několik různých druhů, některá dokonce obsahují hormony, pak hovoříme o nitroděložním systému.

STERILIZACE

Sterilizace je nevratná antikoncepční metoda, která je vhodná pro ženy a muže, kteří již děti nechtějí. Spočívá ve zneprůchodnění nebo přerušení vejcovodů u žen nebo přerušení chámovodů u mužů. Sterilizace nemá žádný vliv na sexuální život. Od roku 2012 je i v České republice možná sterilizace na vlastní žádost, takže lidé, kteří jsou pevně rozhodnutí, že již žádné potomky neplánují, mohou tuto velmi spolehlivou doživotní metodu využít. Cenová náročnost výkonu je různá, každé zdravotnické zařízení si cenu stanovuje samo.

ZÁCHRANNÁ ANTIKONCEPCE

Někdy se stane, že antikoncepce (např. kondom) selže, případně, že žádnou antikoncepci nepoužijeme a přesto dojde k pohlavnímu styku. Pro tyto případy je v lékárnách České republiky bez předpisu dostupná "**pilulka po**", záchranná antikoncepce³, která dokáže zabránit otěhotnění do 72 hodin (u jednoho preparátu až do 120 hodin) po nechráněném styku. Počítejte s tím, že není nejlevnější, a rozhodně není určena k tomu, aby nahrazovala běžnou antikoncepci.

Tzv. PŘIROZENÁ nebo PŘÍRODNÍ ANTIKONCEPCE

Přerušovaná soulož

Přerušovaná soulož je nejčastěji využívanou metodou „přírodní“ antikoncepce. Pohlavní styk je ukončen před vyvrcholením (ejakulací) a k ejakulaci dochází mimo pochvu. Je třeba upozornit na to, že ještě před vyvrcholením často dochází k uvolnění predejakulační tekutiny, která může obsahovat spermie schopné oplození. Proto je tato metoda značně nespolehlivá a má vysoké procento selhání.

Metoda plodných a neplodných dní (periodická sexuální abstinence, symtoterální metoda) - názvy v závorce nejsou zcela totožnými pojmy

Metoda vychází z toho, že žena je v měsíci plodná jen několik dní, v době kdy dochází k ovulaci (uvolnění vajíčka). K ovulaci dochází asi v polovině cyklu, přibližně 13. nebo 14. den od začátku poslední menstruace. Období kolem ovulace je často nazýváno plodnými dny, takže teoreticky se stačí vyvarovat pohlavního styku v době kolem ovulace ženy (tj. periodicky sexuálně abstinovat) a těhotenství je vyloučeno. Problém je v tom, že žena zpravidla nemá jasné známky ovulace, takže se "plodné dny" obtížně určují. Pro relativně přesné určení ovulace se využívá kombinace měření bazální teploty a vyhodnocení dalších příznaků - zpravidla charakteru poševního hlenu a stavu čípku děložního (symptoterální metoda). Metoda je poměrně obtížná, pokud se jí ale pár naučí správně používat a je ochoten v plodných dnech sexuálně abstinovat, může přinášet dobré výsledky.



SPRSV

Další informace o antikoncepci:

www.planovanirodiny.cz

¹www.pharmatex.info - ²www.pesarshop.cz - ³www.pilulkapo.cz