



# Lista kontrolna dotycząca antykoncepcji długoterminowej

Ta lista będzie dla Ciebie pomocna podczas wizyty u ginekologa. Zabierz ją ze sobą na wizytę i porozmawiaj o najważniejszych dla Ciebie aspektach antykoncepcji.

## Ważne dla Ciebie tematy:

### ✓ Skuteczność

Środki antykoncepcyjne opracowano po to, abyś nie zaszła w ciążę w momencie kiedy jeszcze nie jesteś na to gotowa. Skuteczność poszczególnych metod może się od siebie różnić. Zaledwie 2 kobiety na 1000 stosujące IUS, IUD lub implant zachodzą w ciążę, co sprawia, że są to najbardziej skuteczne z dostępnych metod antykoncepcji.

### ✓ Niska dawka hormonów

Zależy Ci na niskiej dawce hormonów. Z IUS uwalniane są mniejsze stężenia hormonów niż z pigułek i nie zawiera on estrogenu. IUD nie zawiera żadnych hormonów, lecz zamiast nich uwalnia miedź.

### ✓ Wpływ na masę ciała

Przyrost masy ciała jest efektem, z którym większość kobiet nie chce się mierzyć. Metody antykoncepcji długoterminowej mogą wpłynąć na zmianę masy ciała (wzrost lub spadek) ale głównymi czynnikami wpływającymi na masę ciała jest wysiłek fizyczny oraz odpowiednia dieta.

### ✓ Ryzyko zakrzepicy

Zakrzepica jest rzadką ale bardzo poważną jednostką chorobową. W przypadku hormonalnego systemu wewnątrzmacicznego, wkładki miedzianej oraz implantu ryzyko wystąpienia tej choroby zasadniczo nie wzrasta.

### ✓ Cena

Ceny środków antykoncepcyjnych różnią się od siebie. Warto obliczyć koszt zakupu środków antykoncepcyjnych w całym okresie czasu, w jakim planujemy je stosować. Może okazać się, iż koszt rocznej ochrony antykoncepcyjnej przy stosowaniu antykoncepcji długoterminowej będzie niższy niż koszt np. pigułek.

### ✓ Zakładanie/usuwanie systemu a odczucie bólu

Zakładaniu i usuwaniu systemu może towarzyszyć ból lub krwawienie.

### ✓ Działania niepożądane

Wszystkie metody antykoncepcji hormonalnej są lekami dostępnymi w aptece jedynie na receptę lekarską. Kwalifikacji pacjentki do zastosowania antykoncepcji hormonalnej dokonuje lekarz ginekolog na podstawie wywiadu, badania ginekologicznego (w tym piersi) oraz o ile uzna, że są potrzebne – badań laboratoryjnych. Wszystkie metody antykoncepcji hormonalnej mają swoje działania niepożądane, wśród których najczęściej wymienia się bóle głowy ból w jamie brzusznej/miednicy, trądzik/przełuszczaćca się skóra, zmiany w schemacie krwawień, w tym mniej lub bardziej obfite krwawienia miesięczne, plamienia, rzadkie krwawienia i brak miesiączki) torbiel jajnika stan zapalny narządów płciowych zewnętrznych. Do rzadkich działań niepożądanych należy preformacja macicy oraz ciąża ektopowa. Nie każda kobieta może stosować daną metodę. Wszystkie metody antykoncepcji hormonalnej mogą wywierać działania niepożądane – choć nie występują one u każdej kobiety.

### ✓ Wiek kobiety a antykoncepcja długoterminowa

Wiek nie jest najważniejszym kryterium w doborze antykoncepcji długoterminowej. Doboru odpowiedniej antykoncepcji dopasowanej do stanu zdrowia, wieku oraz stylu życia dokonuje lekarz. Kwalifikacja ta odbywa się na podstawie wywiadu, badania ginekologicznego (w tym piersi) oraz o ile lekarz uzna, że są potrzebne – badań laboratoryjnych. Warto również zaznaczyć, że antykoncepcja długoterminowa została zaakceptowana do stosowania po porodzie, u kobiet karmiących piersią od 6 tygodnia po porodzie, a u niekarmiących, nawet wcześniej.

# Porównaj dane i przekonaj się, które z właściwości są dla Ciebie najistotniejsze.



## Pigułka

Pigułka antykoncepcyjna jest małą tabletką zawierającą hormony, którą kobieta powinna połykać codziennie o przybliżonej porze.



## IUS

(wewnątrzmaciczny system hormonalny)

System wewnątrzmaciczny jest niewielką wkładką w kształcie litery „T” wyprodukowaną z miękkiego, elastycznego plastiku; lekarz umieszcza ją w macicy pacjentki.



## IUD

(wkładka wewnątrzmaciczna zawierająca miedź)

Wkładka wewnątrzmaciczna jest niewielkim, plastikowym przedmiotem w kształcie litery „T”, który zawiera miedziany element. Umieszczana jest w macicy pacjentki przez lekarza.



## Implant

Implant antykoncepcyjny to niewielki, elastyczny pręcik wszczepiany przez lekarza pod skórą ramienia pacjentki.

## Antykoncepcja długoterminowa

### Codziennie

Raz na dobę; należy połykać tabletkę codziennie o przybliżonej porze.

### Co 3-5 lat

Jej działanie utrzymuje się przez 3 do 5 lat od momentu założenia. Długość stosowania zależy od rodzaju produktu.

### Co 3-10 lat

Jej działanie utrzymuje się przez 3-10 lat od momentu założenia. Długość stosowania zależy od rodzaju produktu.

### Co 3 lata

Jej działanie utrzymuje się do 3 lat od założenia.

## Na ile są skuteczne? przy typowym stosowaniu

90 kobiet na 1000 zachodzi w ciążę

2 kobiety na 1000 zachodzą w ciążę

2 kobiety na 1000 zachodzą w ciążę

2 kobiety na 1000 zachodzą w ciążę

Do 90 kobiet na 1000 zachodzi w ciążę przy typowym stosowaniu metody, jednak przy prawidłowym stosowaniu liczba ta wynosi 10 na 1000. Prawidłowe stosowanie oznacza pamiętanie o przyjmowaniu pigułki zawsze o tej samej porze. Skuteczność może być również zmniejszona w wyniku stosowania antybiotyków, wystąpienia wymiotów lub biegunki.

## Na jakiej zasadzie działają poszczególne metody?

### Hormony

uwalniane w całym organizmie. Może zawierać estrogen.

### Niskie dawki hormonów

uwalniane w macicy, działają głównie miejscowo.

### Jony miedzi

uwalniane w macicy, działają głównie miejscowo.

### Hormony

uwalniane są w całym organizmie.

## Jaki będzie wpływ na moje miesiączki?



Regularne krwawienia co miesiąc, może zmniejszyć intensywność krwawień i ból.



Z czasem możliwe mniej obfite, krótsze krwawienia.

Początkowo mogą występować nieregularne krwawienia.



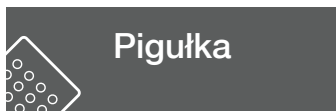
Możliwe bardziej obfite i dłuższe krwawienia; nie zmniejsza bólu.

Początkowo mogą występować nieregularne krwawienia.



Może wywoływać nieregularne krwawienia.

Początkowo mogą występować nieregularne krwawienia.



Pigułka



IUS  
(wewnątrzmaciczny system hormonalny)



IUD  
(wkładka wewnątrzmaciczna zawierająca miedź)



Implant

## Czy metoda ma wpływ na zmianę mojej masy ciała?

### Możliwy wpływ

Możliwy niewielki wpływ na zmianę masy ciała (wzrost lub spadek).

### Nie

Brak wpływu na masę ciała lub możliwe zwiększenie masy ciała.

### Nie

Niewielka zmiana masy ciała lub bez zmian.

### Możliwy wpływ

Niewielka zmiana masy ciała lub bez zmian.

## Jakie jest ryzyko zakrzepicy?

### Podwyższone

Ryzyko nieznacznie wzrasta.

Należy zapoznać się ulotką informacyjną dla pacjenta dotyczącą poszczególnych produktów.

### Nie

Ryzyko zasadniczo nie wzrasta.

Należy zapoznać się ulotką informacyjną dla pacjenta dotyczącą poszczególnych produktów.

### Nie

Ryzyko nie wzrasta.

Należy zapoznać się ulotką informacyjną dla pacjenta dotyczącą poszczególnych produktów.

### Możliwy wpływ

Ryzyko zasadniczo nie wzrasta.

Należy zapoznać się ulotką informacyjną dla pacjenta dotyczącą poszczególnych produktów.

## Czy będę mogła zacząć staranie o dziecko kiedy będą już na to gotowa?

### Tak

Wkrótce po zakończeniu stosowania metody.

Umożliwia szybki powrót wcześniejszej płodności.

### Tak

Po zakończeniu stosowania metody.

Umożliwia szybki powrót wcześniejszej płodności.

### Tak

Po zakończeniu stosowania metody.

Umożliwia szybki powrót wcześniejszej płodności.

### Tak

Po zakończeniu stosowania metody.

Umożliwia szybki powrót wcześniejszej płodności.

## Ile kosztuje?

€€

Ceny pigułek różnią się od siebie ze względu na ich rodzaj, skład oraz producenta.

€

Jednorazowy koszt antykoncepcji długoterminowej jest wysoki w porównaniu do ceny np. pigułek. Należy jednak pamiętać, iż koszt ten obejmuje okres od 3 do 5 lat. Dokonując wyboru oraz kalkulacji uwzględnij miesięczny koszt zakupu tabletek przez okres 3 lub 5 lat oraz wszystkie wizyty ponawiające receptę.

€

Jednorazowy koszt wkładek miedzianych może być różny ze względu na ich producenta. Pamiętaj że do ceny należy doliczyć koszt wizyty na zostanie założona.

€

Jednorazowy koszt antykoncepcji długoterminowej może wydawać się wysoki w porównaniu do ceny zakupu np. pigułek antykoncepcyjnych. Należy jednak pamiętać, iż jest to koszt na okres kilku lat. Dokonując wyboru oraz kalkulacji uwzględnij miesięczny koszt zakupu tabletek przez okres 3 lat oraz koszt wizyt ponawiających receptę.

## Na czym polega stosowanie tej metody?

Otrzymujesz receptę od lekarza, kupujesz pigułki w aptece i przyjmujesz je doustnie codziennie o tej samej porze.

Lekarz umieszcza wkładkę w macicy w ramach zabiegu wykonywanego w gabinecie. Od razu możesz wrócić do domu.

Rozpoczyna się miejscowe uwalnianie hormonów w macicy, dzięki czemu możliwe jest ich działanie antykoncepcyjne.

Lekarz umieszcza wkładkę w macicy w ramach zabiegu wykonywanego w gabinecie. Od razu możesz wrócić do domu.

Wkładka zawiera miedziany element, który uwalnia do organizmu jony miedzi.

Lekarz wszczepia implant w ramię, posługując się specjalną igłą; zabieg odbywa się w znieczuleniu miejscowym.

Hormony są stale uwalnianie do krwiobiegu, dzięki czemu możliwe jest ich działanie antykoncepcyjne.

Istnieje kilka różnych typów pigułek. Pigułka złożona zawiera estrogen i progestagen, które hamują uwalnianie komórek jajowych z jajników. Przyczynia się również do pogrubienia błony śluzowej szyjki macicy, co utrudnia plemnikom przemieszczanie się i dotarcie do komórki jajowej. Tak zwana minipigułka zawiera wyłącznie jeden hormon, progestagen i stanowi alternatywę dla kobiet będących pod wpływem hormonu o nazwie estrogen lub kobiet, którym szkodzi stosowanie tego hormonu.

W systemie IUS znajduje się zbiorniczek zawierający hormon o nazwie progestagen. Działanie tego środka polega na stałym uwalnianiu progestagenu w niskiej dawce do macicy. Wywołuje pogrubienie błony śluzowej szyjki macicy, co utrudnia plemnikom przemieszczanie się i dotarcie do komórki jajowej. Powoduje również, że wyściółka macicy staje się cieńsza.

IUD zmienia skład śluzu i prowadzi do wytworzenia niesprzyjającego plemnikom środowiska. Uniemożliwia również pogrubienie się śluzówki macicy.

Implant antykoncepcyjny w sposób ciągły uwalnia ze zbiorniczka niewielkie dawki hormonu progestagenu, które przedostają się do krwiobiegu. Hormon ten hamuje uwalnianie komórek jajowych z jajników, jak również przyczynia się do pogrubienia błony śluzowej szyjki macicy, co utrudnia plemnikom przemieszczanie się i dotarcie do komórki jajowej.