

Trendy v antikoncepci

(Středa 10. 12. 2003)



Antikoncepce patří mezi nevyhodnější prostředky, které regulují porodnost a počet interrupcí. Přestože ještě neexistuje antikoncepce, která by byla absolutně spolehlivá a zcela neškodná, při správné volbě antikoncepce lze spoustě možným nežádoucím účinkům předejít. Pro každý pár je vhodná jiná metoda - při výběru záleží na zdravotním stavu, věku, frekvenci pohlavních styků, počtu partnerů a porodů. Jaké jsou tedy současné trendy? **Čtěte!**

Prvotně musíme antikoncepci rozdělit na dvě skupiny - pro ženy a pro muže.

PRO ŽENY

1. Přirozené metody antikoncepce

Sem patří rozlišování tzv. plodných a neplodných dnů. V normálním měsíčním cyklu se vajíčko uvolňuje jen jednou, cca uprostřed mezi dvěma menstruacemi. Při pravidelném 28denním menstruačním cyklu by měla být žena asi týden před menstruací neplodná. Plodné období by mělo být uprostřed cyklu.

Neplodné dny:

cca 1.-10. den menstruačního cyklu

21.-28. den menstruačního cyklu

Plodné dny s největší pravděpodobností otěhotnění:

14.-16. den menstruačního cyklu

K určení plodných a neplodných dnů slouží řada metod

- i **Teplotní metoda** - závisí na měření bazální teploty. V druhé polovině cyklu dochází ke zvýšení teploty o cca 0,2 - 0,6 stupně Celsia. Tuto teplotu musíte měřit v průběhu tří měsíců a to za stejných bazálních podmínek. (v pochvě, konečniku či v ústech). Den před zvýšením bazální teploty a první den počínajícího vzestupu se považují za dny pravděpodobné ovulace - tudíž v období osmi až devíti dnů lze ženu považovat za schopnou oplodnění. Tato metoda je vhodná pouze pro ženy, které mají pravidelný menstruační cyklus a vzestupy teploty shodné.
- i **Kalendářová metoda** - žena by si měla vést alespoň jeden rok menstruační kalendář. Poté musí určit nejkratší a nejdelší cyklus za celý poslední rok. Prvním plodným dnem je délka nejkratšího cyklu minus 19. Posledním plodným dnem je délka nejdelšího cyklu minus 11. Tato metoda nepatří mezi zcela spolehlivé, zvláště u žen které nemají pravidelné menstruační cykly.
- i **Hlenová metoda** - během menstruačního cyklu se mění množství a charakter hlenu v rodidlech. V před ovulačním období bývá hlen málo, je hustý a při natažení se trhá. Plodné období začíná, když se objeví první příznaky vlhkosti poševního vchodu - hlen je řídký, vodnatý s větší tažností. Poslední den, kdy se tento hlen objeví je den nejplodnější. Ještě v dalších čtyřech dnech může žena otěhotnět. Jakmile skončí ovulace - žena pocítí uje v pochvě sucho.
- i **Cervikální metoda** - je založena na denním samovyšetřování děložního čípku rukou. Po menstruaci je děložní čípek uložen míže - blíží k poševnímu vchodu, je tuhý a má uzavřené ústí. Na začátku plodných dnů dochází u děložního čípku k změknutí, pootevření či k posunu vzůru. Tři dny po návratu čípku do tuhé konzistence a původní polohy začínají neplodné dny. Přestože je tato metoda přesnější než např. metoda hlenová, je důležitá konzultace s gynekologem. Bez odborné konzultace se tato metoda vůbec nedoporučuje.
- i **Metoda krystalizace slin** - váže se na změny v chemickém složení a obsahu solí v slinách.

2. Bariérové metody

Tyto metody fungují stejně jako u mužů kondom - zabraňují průniku spermií do rodidel ženy. Výhodou těchto metod je široká použitelnost a snad i spolehlivost + určitá ochrana proti pohlavním chorobám. Nevýhodou je manipulace s nimi přímo v rodidlech + zvýšený výskyt zánětů močových cest.

- i **Vaginální pesar** - latexový klobouček o průměru 6 - 10 cm, který má po obvodu pružinku. Velikost pesaru vždy určuje lékař, který ženu ponaučí jak s pesarem zacházet. Pesar se vkládá těsně před pohlavní stykem, ale vyndávat se má až za 6 hodin po pohlavním styku. Aby byla tato metoda účinnější, kombinuje se s chemickou antikoncepcí.
- i **Cervikální pesar** - tento klobouček se přikládá k děložnímu hrdlu, kde se klobouček přisaje.
- i **Femidom** - nebo-li ženský kondom, vkládá se do pochvy před samotným stykem a překrývá okraje pochvy a zachycuje sperma jako běžný mužský kondom.

3. Chemické metody

Chemickými prostředky se znehybní spermie, tudíž se zabrání oplodnění vajíčka spermií. Spermicidní přípravky s vyrábí ve formě krémů, pěn, čípků, šumivých tablet či želé, které si žena zavádí do pochvy vždy PŘED STYKEM!!! Veškeré výplachy pochvy po sexuálním styku jsou neúčinné (spermie jsou velmi rychlé, do vejcovodu se dostanou cca po 90 sekundách po ejakulaci). Často tyto spermicidní přípravky mají i antiseptický účinek - tudíž mohou likvidovat některé bakterie či viry. Bohužel i na tyto přípravky může být žena alergická.

4. Nitroděložní tělísko

Tuto metodu hojně využívaly naše maminky. Patří mezi spolehlivé a často používané metody. V současné době se preferují tělíska obsahující hormon, který se v průběhu 5 let uvolňuje a zabraňuje oplození vajíčka. Tělísko zavádí lékař do dutiny děložní třetí nebo čtvrtý den pravidelného menstruačního krvácení. Výměna je doporučována po pěti letech.

5. Hormonální antikoncepce

Tato metoda je celosvětově nejrozšířenější a nejspolehlivější. Používá se v několika kombinacích hormonů.

- i **Kombinace estrogen/progestin** - jednofázový režim je v současné době nejužívanější. Denně po dobu 21 dnů žena užívá tabletky obsahující stejné dávky estrogenu a progestinu. Potom nastává 7denní pauza.
- i **Dvoufázový režim** - v průběhu cyklu žena užívá tabletky s rozdílnými dávkami progestinu.
- i **Trojfázový režim** - nejnovější režim, ve kterém se dávky progestinu (u některých přípravků i estrogenu) mění každých 7 dní.
- i **Minipilulka** - spočívá v podávání nízkých dávek gestagenů.
- i **Injekční depotní antikoncepce** - injekce podávaná do svalu jednou za 12 týdnů.
- i **Implantační depotní antikoncepce** - podkožní implantát, který se zavádí pod kůži paže na dobu obvykle 3-5 let.
- i **Náplast** - v současné době je novinkou na trhu antikoncepční náplast Evra. První antikoncepční náplast použijete v průběhu prvního dne probíhající menstruace. Náplast je vždy na 7 dnů, poté se vymění a po 21. dnu se udělá týdenní pauza. Tato náplast se doporučuje všem, kteří mají problémy se zažívacím ústrojím. Nevýhodou je, že při běžném dodržování hygienických zásad - např. sprchování atd. se náplast různě odlepuje a zadržuje nečistoty - tudíž na konci týdne vypadá dost nevzhledně.
- i **Postkoitální antikoncepce** - tabletky, které se požívají do 72 hodin po nechráněném pohlavním styku. Jde o estrogen-progestinovou směs ve vysoké dávce. U nás jsou nejznámější tabletky Postinor.

6. Další možnosti

Sterilizace - operační zneprůchodnění vejcovodů, tím se zamezí kontaktu vajíčka se spermií. Tato metoda je vhodná pouze pro ženy, které již nechtějí nikdy otěhotnět.

PRO MUŽE

1. Přerušovaná soulož

Muž těsně před ejakulací vyjme svůj pyj z ženy ven. Bohužel i muž je jen lidská bytost a snadno v pocitu rozkoše zapomene či nestihne, proto nelze na mužovu ostražitost spoléhat. Navíc při této metodě nejste chráněni před přenosem pohlavních chorob.

2. Kondom

Vysoce spolehlivý, pokud s kondomem správně zacházíte. Navíc je to jediný skutečný prostředek, který chrání před pohlavními chorobami. Bohužel u některých mužů i žen může vzniknout alergie na latex + může zeslabit pocity ze samotného aktu.

3. Vasektomie

Mužská sterilizace. Chirurgicky se protnou chámovody. Tato metoda je vysoce spolehlivá, ale doporučuje se jen u mužů, kteří už nikdy nechtějí mít děti - opravná operace totiž nemusí být úspěšná.

Zdroj:

www.antikoncepce.com

www.hormonalniantikoncepce.cz

www.gyn.cz

www.szuz.cz

Autor: P.