



# Co warto wiedzieć o antykoncepcji

## Spis treści

Co warto wiedzieć o antykoncepcji	1
<b>Kategoria A Metody, których stosowanie nie wymaga pamiętania o ich regularnym użyciu przy każdym kontakcie seksualnym.</b>	
Implant antykoncepcyjny	4
Miedziana spirala IUCD (wkładka wewnątrzmaciczna miedziana)	6
Wkładka hormonalna IUS (wewnątrzmaciczny system hormonalny)	8
Zastrzyk antykoncepcyjny	10
<b>Kategoria B Metody, których stosowanie wymaga pamiętania o regularnym użyciu przy każdym kontakcie seksualnym.</b>	
Plaster antykoncepcyjny	13
Krażek dopochwowy	15
Pigułka	17
Minipigułka antykoncepcyjna (tylko progesteron)	19
Prezerwatywa dla mężczyzn	21
Prezerwatywa dla kobiet	23
Diafragma (kapturek)	25
<b>Antykoncepcja awaryjna</b>	<b>27</b>

# Co warto wiedzieć o antykoncepcji

W ulotce omówiono 11 typów środków antykoncepcyjnych. Dowiesz się jakie to środki, jak działają oraz jak skutecznie zapobiegają ciąży, gdy je stosujesz:

- prawidłowo - **zawsze zgodnie z zaleceniem**
- nie zawsze zgodnie z zaleceniem.

Opisujemy również zalety i wady każdego z wymienionych rodzajów środków antykoncepcyjnych.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub Poradnią Planowania Rodziny o tym, która metoda antykoncepcji jest dla Ciebie najlepsza.

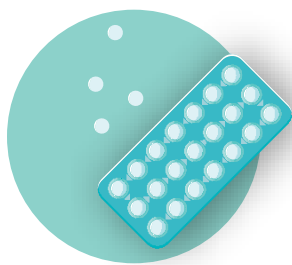
Na koniec dowiesz się o antykoncepcji awaryjnej.

Aby ułatwić Ci wybór metody antykoncepcji, która najbardziej odpowiada Twoim potrzebom, 11 typów środków antykoncepcyjnych podzielono na dwie kategorie: A i B

**Kategoria A** to metody, których stosowanie nie wymaga pamiętania o ich użyciu przy każdym kontakcie seksualnym.



**Kategoria B** to metody, które wymagają pamiętania o stosowaniu regularnym lub przy każdym kontakcie seksualnym.



# Kategoria A

## Metody, których stosowanie nie wymaga pamiętania o regularnym użyciu przy każdym kontakcie seksualnym.

Stosując jeden z czterech środków omówionych w tej części, **nie** musisz pamiętać o jego użyciu za każdym razem, gdy dochodzi do kontaktu seksualnego. Każda z tych czterech metod chroni przed zajściem w ciążę w 99% jeśli zawsze stosujesz je prawidłowo. Jeżeli nie zawsze stosujesz je zgodnie z zaleceniem, również uzyskasz wysoki stopień zabezpieczenia.

## Do tej kategorii zaliczamy następujące cztery środki antykoncepcyjne:

1. Implant antykoncepcyjny
2. Miedziana spirala IUCD (wkładka wewnątrzmaciczna miedziana)
3. Wkładka hormonalna IUS (wewnątrzmaciczny system hormonalny)
4. Zastrzyk antykoncepcyjny



# 1 Implant antykoncepcyjny

## Co to jest?

Niewielki elastyczny pręcik umieszczany pod skórą ramienia. Jest wyczuwalny pod skórą lecz niewidoczny. Zakładanie i usuwanie wyłącznie przez specjalnie przeszkolonego lekarza.

## Jak działa?

Pręcik powoli uwalnia syntetyczny hormon żeński progestagen. Działa poprzez:

- zatrzymanie owulacji (uwolnienia jajeczka z jajnika)
- zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co utrudnia przedostanie się nasienia do macicy.

- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

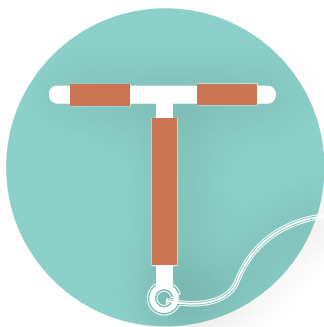
Prawidłowo stosowany: **ponad 99%**

### Zalety

- ✓ Działa do trzech lat.
- ✓ Może łagodzić bolesne miesiączki.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- ✗ Zażywanie pewnych leków może zmniejszyć skuteczność.



## 2 Miedziana spirala IUCD (wkładka wewnątrzmaciczna miedziana)

### Co to jest?

Niewielka plastikowa ramka w kształcie litery T z miedzianym drucikiem (spiralą). Umieszczany w macicy. Zakładanie i usuwanie wyłącznie przez specjalnie przeszkolonego lekarza.

### Jak działa?

Działa poprzez:

- powstrzymanie nasienia przed dotarciem do jajeczka i połączeniem się z nim
- zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy.



## Jaką ma skuteczność?

Prawidłowo stosowana: **ponad 99%**

### Zalety

- ✓ Może pozostać w macicy przez okres do 5-10 lat.
- ✓ Jeśli założona po ukończeniu 40 roku życia, może pozostać do menopauzy.
- ✓ Działa od chwili założenia.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Miesiączki mogą być bardziej obfite i dłuższe.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



### 3 Wkładka hormonalna IUS (wewnątrzmaciczny system hormonalny)

#### Co to jest?

Niewielki plastikowy przedmiot w kształcie litery T umieszczany w macicy. Zakładanie i usuwanie wyłącznie przez specjalnie przeszkolonego lekarza.

#### Jak działa?

Wkładka hormonalna zawiera syntetyczny hormon żeński progestagen.

Działa poprzez:

- powstrzymanie nasienia przed dotarciem do jajeczka;
- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

Prawidłowo stosowana: **ponad 99%**

### Zalety

- ✓ Chroni przez 3 do 6 lat, w zależności od typu, można ją jednak usunąć wcześniej.
- ✓ Jeśli założona po ukończeniu 45 roku życia, może pozostać do menopauzy.
- ✓ Miesiączki często stają się lżejsze, krótsze i mniej bolesne.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Podczas pierwszych 6 miesięcy mogą wystąpić nieregularne krwawienia lub plamienia.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



## 4 Zastrzyk antykoncepcyjny

### Co to jest?

Syntetyczny hormon żeński progestagen wprowadzany domięśniowo w ramię lub pośladek.

### Jak działa?

Progestagen w okresie 12 tygodni powoli wchłaniany jest z mięśnia do krwi. Działa poprzez:

- zatrzymanie owulacji (uwolnienia jajeczka z jajnika)
- zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co utrudnia przedostanie się nasienia do macicy.
- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

Prawidłowo stosowany: **ponad 99%**

Nie zawsze stosowany zgodnie z zaleceniami:  
**ponad 94%**

### Zalety

- ✓ Działa do 12 tygodni - w tym okresie nie musisz myśleć o antykoncepcji.
- ✓ Jest praktyczny, gdy zapomnisz o codziennym zażyciu tabletki.
- ✓ Odpowiedni dla kobiet powyżej 35 roku życia, które palą.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Nie ma możliwości usunięcia z organizmu, więc skutki uboczne mogą trwać w trakcie, a czasem również po zakończeniu działania.
- ✗ Powrót regularnych miesiączek oraz płodności do normalnego poziomu może trwać od 6 do 12 miesięcy
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

# Kategoria B

## **Metody, których stosowanie wymaga pamiętania o regularnym użyciu przy każdym kontakcie seksualnym.**

Jeśli zdecydujesz się na jeden z siedmiu środków antykoncepcyjnych z tej kategorii, musisz pamiętać o stosowaniu regularnym lub przed każdym stosunkiem. Oznacza to, że ryzyko zajścia w ciążę jest większe przy stosowaniu niżej wymienionych środków, jeśli nie stosujesz ich prawidłowo.

### **Oto siedem środków antykoncepcyjnych niniejszej kategorii:**

- 1.** Plaster antykoncepcyjny
- 2.** Krążek dopochwowy
- 3.** Pigułka
- 4.** Minipigułka antykoncepcyjna (tylko progestagen)
- 5.** Prezerwatywa dla mężczyzn
- 6.** Prezerwatywa dla kobiet
- 7.** Diafragma ze środkiem plemnikobójczym (kapturek)



# 1 Plaster antykoncepcyjny

## Co to jest?

Plaster antykoncepcyjny przypomina zwykły plaster o wielkości 4 x 5 cm. Jeden plaster wystarcza na tydzień. Nowy plaster przykleja się raz w tygodniu przez trzy kolejne tygodnie (21 dni). Następnie należy odczekać kilka dni - maksymalnie 7 - po czym przykleić nowy plaster. Ten sposób użycia jest uzależniony od zaleceń Twojego lekarza.

## Jak działa?

Plaster uwalnia do organizmu hormony syntetyczne - estrogen i progestagen. Działa poprzez:

- zatrzymanie owulacji (uwolnienia jajeczka z jajnika)
- zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co utrudnia przedostanie się nasienia do macicy

- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **ponad 99%**

Stosowanie nie zawsze prawidłowe: **ponad 91%**

### Zalety

- ✓ Łatwiej o nim pamiętać - naklejany raz w tygodniu przez trzy tygodnie.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Nie zaleca się osobom po 35 roku życia, które palą.
- ✗ Zażywanie pewnych leków może zmniejszyć skuteczność.
- ✗ Może być nieodpowiedni dla karmiących piersią. Zwróć się po informację do lekarza.
- ✗ Nieodpowiedni dla otyłych.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.





## 2 Krążek dopochwowy

### Co to jest?

Jest to niewielki elastyczny pierścień. Umieszcza się go w pochwie i pozostawia na nieprzerwany okres trzech tygodni (21 dni). Następnie należy odczekać kilka dni - maksymalnie 7 - po czym umieścić nowy krążek. Ten sposób użycia jest uzależniony od zaleceń Twojego lekarza.

### Jak działa?

Krążek uwalnia syntetyczne hormony żeńskie - estrogen i progestagen, które przez pochwę wchłaniane są do krwi. Działa poprzez:

- zatrzymanie owulacji (uwolnienia jajeczka z jajnika)
- zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co utrudnia przedostanie się nasienia do macicy

- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **ponad 99%**

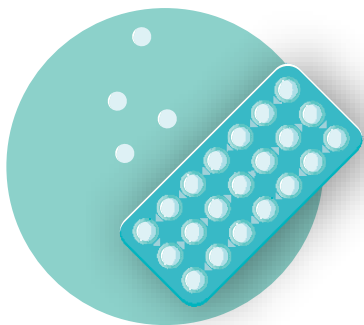
Stosowanie nie zawsze prawidłowe: **ponad 91%**

### Zalety

- ✓ Krążek pozostaje wewnątrz, dzięki czemu nie trzeba codziennie myśleć o antykoncepcji.
- ✓ Wkłada się go samodzielnie.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Wkładanie i usuwanie krążka może być niekomfortowe.
- ✗ Zażywanie pewnych leków może zmniejszyć skuteczność.
- ✗ Nieodpowiedni dla osób po 35 roku życia, które palą.
- ✗ Nieodpowiedni dla otyłych.
- ✗ Może być nieodpowiedni dla karmiących piersią. Zwróć się po informację do lekarza.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



## 3 Pigułka

### Co to jest?

Jest to tabletki, którą należy przyjmować codziennie o tej samej porze. Jeśli tego nie zrobisz, możesz zajść w ciążę. Niektóre tabletki można przyjmować stale, bez przerw. Zwróć się po informację do lekarza.

### Jak działa?

Pigułka uwalnia syntetyczne hormony żeńskie - estrogen i progestagen, które wchłaniane są przez organizm. Działa poprzez:

- zatrzymanie owulacji (uwolnienia jajeczka z jajnika)
- zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co utrudnia przedostanie się nasienia do macicy

- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **ponad 99%**

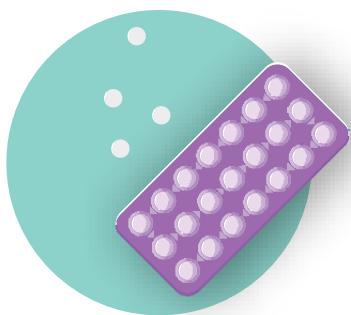
Stosowanie nie zawsze prawidłowe: **ponad 91%**

### Zalety

- ✓ Często zmniejsza krwawienie i bóle miesiączkowe; może również łagodzić objawy napięcia przedmiesiączkowego.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Zapomnienie o zażyciu pigułki, wymioty lub ostra biegunka mogą zmniejszyć jej skuteczność.
- ✗ Nieodpowiedni dla osób po 35 roku życia, które palą.
- ✗ Nieodpowiedni dla otyłych.
- ✗ Może być nieodpowiedni dla karmiących piersią. Zwróć się po informację do lekarza.
- ✗ Zażywanie pewnych leków może zmniejszyć skuteczność.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



## 4 Minipigułka antykoncepcyjna (tylko progestagen)

### Co to jest?

Minipigułka to tabletki, która zawiera tylko progestagen, bez estrogenu. Należy ją przyjmować codziennie o tej samej porze. Jeśli tego nie zrobisz, możesz zajść w ciążę. Trzeba ją przyjmować stale, **bez** siedmiodniowej przerwy.

### Jak działa?

Minipigułka uwalnia syntetyczny hormon progestagen, który wchłania się do organizmu. Działa poprzez:

- zatrzymanie owulacji (uwolnienia jajeczka z jajnika)
- zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co utrudnia przedostanie się nasienia do macicy

- rozrzedzenie błony śluzowej macicy, zapobiegając tym samym osadzeniu się zapłodnionego jajeczka w macicy

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **ponad 99%**

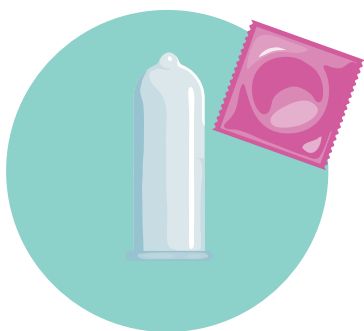
Stosowanie nie zawsze prawidłowe: **ponad 91%**

### Zalety

- ✓ Może być stosowana przez palące kobiety powyżej 35 roku życia.
- ✓ Może być stosowana podczas karmienia piersią.
- ✓ Nie wymaga przerywania stosunku.

### Wady

- ✗ Zapomnienie o zażyciu pigułki, wymioty lub ostra biegunka mogą zmniejszyć jej skuteczność.
- ✗ Może powodować nieregularne miesiączki.
- ✗ Zażywanie pewnych leków może zmniejszyć skuteczność.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



## 5 Prezerwatywa dla mężczyzn

### Co to jest?

Jest to mechaniczna metoda antykoncepcji stosowana na penisa w stanie erekcji (wzwołu). Pomaga w zapobieganiu zarażeniom lub dalszemu przenoszeniu chorób przenoszonych drogą płciową, włącznie z wirusem HIV, oraz pomaga w zapobieganiu ciąży.

### Jak działa?

Prezerwatywa nakładana jest na penisa w stanie erekcji przed stosunkiem. Uniemożliwia przedostanie się nasienia mężczyzny do macicy podczas stosunku.

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **98%**

Stosowanie nie zawsze prawidłowe: **82%**

### Zalety

- ✓ Prezerwatywa chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, włącznie z wirusem HIV.
- ✓ Praktyczna dla kobiet, które chcą uniknąć stosowania hormonów.
- ✓ Pozwala obojgu partnerom brać odpowiedzialność za antykoncepcję.

### Wady

- ✗ W przypadku niewłaściwego użycia, rozmiaru czy kształtu, prezerwatywa może się zsunąć lub pęknąć.
- ✗ Prezerwatywa może ulec uszkodzeniu przy gwałtownym stosowaniu lub w połączeniu ze środkiem zwilżającym na bazie olejów, np. wazeliną.





## 6 Prezerwatywa dla kobiet

### Co to jest?

Prezerwatywa dla kobiet to cienki woreczek. Wyglądem przypomina prezerwatywę męską.

### Jak działa?

Umieszcza się ją ostrożnie wewnątrz pochwy, co powoduje utworzenie bariery powstrzymującej przedostanie się nasienia do pochwy podczas stosunku.

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **95%**

Stosowanie nie zawsze prawidłowe: **79%**

### Zalety

- ✓ Prezerwatywa chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, włącznie z wirusem HIV.
- ✓ Praktyczna dla kobiet, które chcą uniknąć stosowania hormonów.
- ✓ Można ją włożyć na krótko przed stosunkiem.

### Wady

- ✗ Wkładanie prezerwatywy, by była skuteczna, wymaga praktyki.
- ✗ Możesz napotkać trudności w zakupie prezerwatywy dla kobiet - nie są tak powszechnie dostępne jak prezerwatywy męskie.



## 7 Diafragma (kapturek)

### Co to jest?

Elastyczny kapturek z miękkiego silikonu, który umieszcza się w pochwie tak, by zakrył szyjkę macicy. Lekarz po zbadaniu zaleci właściwy dla Ciebie rozmiar.

Diafragmę można pokryć środkiem plemnikobójczym, dzięki czemu będzie bardziej skuteczna.

### Jak działa?

Diafragma zakrywa szyjkę macicy kobiety, co nie dopuszcza by nasienie mężczyzny dotarło do jajeczka. Środek plemnikobójczy ma najwyższą skuteczność w ochronie przed zajściem w ciążę, gdy jest użyty w połączeniu z inną metodą antykoncepcji, jaką jest diafragma.

## Jaką ma skuteczność?

Stosowanie prawidłowe: **92% do 96%**

Stosowanie nie zawsze prawidłowe:  
**71% do 88%**

### Zalety

- ✓ Diafragmę można umieścić w dowolnym czasie przed stosunkiem.
- ✓ Nadaje się do wielokrotnego użycia po dokładnym umyciu wodą.
- ✓ Praktyczna dla kobiet, które chcą uniknąć stosowania hormonów.

### Wady

- ✗ Przynajmniej raz w roku należy się poddać badaniu kontrolnemu, by sprawdzić, czy w dalszym ciągu pasuje.
- ✗ Może zaistnieć potrzeba zmiany rozmiaru diafragmy, jeśli przytyjesz lub schudniesz więcej niż 3 kg.
- ✗ Diafragma musi pozostać w pochwie przynajmniej 6 godzin po stosunku, lecz nie dłużej niż 24 godziny.
- ✗ Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- ✗ Przed ponownym stosunkiem trzeba ponownie nałożyć środek plemnikobójczy.

# Antykoncepcja awaryjna

Antykoncepcja awaryjna jest antykoncepcją dodatkową. Można ją stosować, by uniknąć niechcianej ciąży po stosunku bez zabezpieczenia oraz gdy antykoncepcja zawiedzie (np. gdy podczas stosunku zsunie się prezerwatywa lub zapomnisz zażyć tabletkę).

Antykoncepcję awaryjną można zastosować do pięciu dni po stosunku bez zabezpieczenia.

Masz do wyboru dwie różne metody antykoncepcji awaryjnej:

1. Awaryjna pigułka antykoncepcyjna (ECP)
2. Miedziana spirala (znana również jako wkładka wewnątrzmaciczna po stosunku IUCD)

Przyjrzyjmy się każdej z metod.

# 1. Awaryjna pigułka antykoncepcyjna (ECP)

Są dwa typy pigułki ECP. Pigułka 3-dniowa i 5-dniowa.

## Pigułka 3-dniowa

- Pigułka 3-dniowa nosi nazwę Levonorgestrel.
- Limit czasu zażycia po stosunku bez zabezpieczenia wynosi 3 dni (72 godziny).
- Należy pamiętać, że jest tym skuteczniejsza, im szybciej ją zastosujesz.
- Jej skuteczność wynosi 99%.

## Pigułka 5-dniowa

- Pigułka 5-dniowa nosi nazwę Ulipristal Acetate.
- Limit czasu zażycia po stosunku bez zabezpieczenia wynosi 5 dni (120 godzin).
- Należy pamiętać, że jest tym skuteczniejsza, im szybciej ją zastosujesz.
- Jej skuteczność wynosi 99,5%

**Pigułki ECP dostępne są bez recepty.** Można je nabyć bezpośrednio w aptece. Jeśli masz kartę medyczną, możesz otrzymać pigułkę w aptece bezpłatnie.

## 2. Miedziana spirala (znana również jako wkładka wewnątrzmaciczna po stosunku IUCD)

Spirala może być założona jako środek antykoncepcji awaryjnej przez przeszkolonego lekarza lub poradnię planowania rodziny.

- Można ją założyć do 5 dni po stosunku (120 godzin).
- Jej skuteczność wynosi 99%.

Możesz również pozostawić założoną wkładkę wewnątrzmaciczną po stosunku IUCD jako stałą metodę antykoncepcji. Na stronie 6 znajdziesz więcej informacji.

Zasięgnij porady na temat metody antykoncepcji awaryjnej odpowiedniej dla Ciebie.

**Porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą o tym, która metoda antykoncepcji awaryjnej będzie dla Ciebie najlepsza.**

**Bardzo ważne** jest dobranie odpowiedniej metody antykoncepcji awaryjnej w zależności od sytuacji. Zależy to od następujących czynników:

- kiedy miałaś ostatnią miesiączkę
- ile czasu minęło od stosunku bez zabezpieczenia
- data, kiedy Twoja metoda antykoncepcji zawiodła

Pamiętaj, że antykoncepcja awaryjna nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.



## **Co warto wiedzieć o antykoncepcji**

Informacje zawarte w ulotce zostały opracowane przez Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme (SHCPP), HSE Health and Wellbeing. SHCPP pragnie podziękować dr Deirdre Lundy, specjalistce ds. zdrowia kobiety, za czas i wiedzę specjalistyczną poświęcone opracowaniu tego materiału.

Wrzesień 2021

## **Wyłączenie odpowiedzialności**

HSE SHCPP dołożyło wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej ulotce były dokładne przed oddaniem do druku.

Informacje nie zastępują porady lekarskiej, diagnozy ani leczenia.

Jeśli masz pytania, wątpliwości lub potrzebujesz więcej informacji, zwróć się do lekarza rodzinnego, farmaceuty lub lokalnej kliniki planowania rodziny.

**Dodatkowe, bezpłatne kopie  
tej ulotki można zamówić  
pod adresem [healthpromotion.ie](http://healthpromotion.ie).**

Tu znajdziesz więcej  
informacji



[sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service