



Čo by ste mali vedieť o antikoncepcii



sexualwellbeing.ie



Obsah

Čo by ste mali vedieť o antikoncepcii 1

Kategória A: Druhy, ktoré nezávisia od toho, či si budete pamätať, že ich máte užiť alebo použiť pred každým stykom

Antikoncepčný implantát 4

Nehormonálne vnútromaternicové teliesko
(teliesko s medeným drôtikom - IUCD) 6

Hormonálne vnútromaternicové teliesko
(vnútromaternicový systém - IUS) 8

Antikoncepčná injekcia 10

Kategória B: Druhy, ktoré závisia od toho, či si budete pamätať, že ich máte užiť alebo použiť, pravidelne alebo pred každým stykom

Antikoncepčná náplasť 13

Vaginálny krúžok 15

Kombinované antikoncepčné tabletky 17

Gestagénové antikoncepčné tabletky 19

Pánsky (vonkajší) kondóm 21

Dámsky (vnútorný) kondóm 23

Pesar 25

Núdzová antikoncepcia 27

Čo by ste mali vedieť o antikoncepcii

V tomto letáku popisujeme 11 druhov antikoncepcie. Oboznámime vás s tým, ktoré to sú, ako fungujú a ako účinne zabraňujú tehotenstvu, keď ich používate:

- dokonale (používate ich podľa pokynov a po celý čas) – **dokonalé používanie** alebo
- bežným spôsobom (nie vždy ich použijete správne) – **bežné používanie**.

Takisto vám povieme o výhodách a nevýhodách každého z týchto druhov antikoncepcie.

O tom, ktorý druh antikoncepcie by bol pre vás najvhodnejší, by ste sa mali porozprávať so svojim lekárom alebo s personálom na klinike plánovaného rodičovstva.

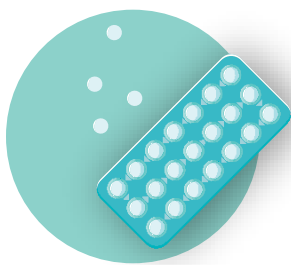
Nakoniec sa zmienime o núdzovej antikoncepcii.

Aby sme vám uľahčili rozhodovanie, ktorá antikoncepcia by vám mohla najviac vyhovovať, rozdelili sme 11 rôznych druhov antikoncepcie do dvoch kategórií: A a B.

V kategórii A sú druhy, ktoré nezávisia od toho, či si budete pamätať, že ich máte užiť alebo použiť pred každým stykom.



V kategórii B sú druhy, ktoré závisia od toho, či si budete pamätať, že ich máte užiť alebo použiť, pravidelne alebo pred každým stykom.



Kategória A

Druhy, ktoré nezávisia od toho, či si budete pamätať, že ich máte užiť alebo použiť, pravidelne alebo pred každým stykom

Ak bude používať jeden zo štyroch druhov antikoncepcie z tejto časti, **nebudete** si musieť pamätať, že ho máte užiť alebo použiť pred každým stykom. O všetkých štyroch druhoch, ktoré tu uvádzame platí, že ak ich budete používať dokonale (správne), budete chránená pred otehotnením na viac ako 99%. Aj keď ich budete používať bežným spôsobom, budú mať vysokú úroveň ochrany.

Štyri druhy antikoncepcie v tejto kategórii sú:

1. Antikoncepčný implantát
2. Nehormonálne vnútromaternicové teliesko (teliesko s medeným drôtikom - IUCD)
3. Hormonálne vnútromaternicové teliesko (vnútromaternicový systém - IUS)
4. Antikoncepčná injekcia



1 Antikoncepčný implantát

Čo to je?

Malá ohybná tyčinka, ktorá sa vkladá pod kožu ramena. Viete ho pod kožou nahmatať, ale nie je ho vidieť. Vložiť a vybrať ho môže len špeciálne vyškolený lekár.

Ako funguje?

Pomaly uvoľňuje gestagén, umelo vyrobený hormón podobný progesterónu. Pôsobí tak, že:

- zastavuje ovuláciu (uvoľnenie vajíčka z vaječníkov);
- zahusťuje hlien krčka maternice, a tým bráni spermiám preniknúť do maternice;

- stenčuje výstelku maternice, čím zabraňuje uhniedzdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Aká je jeho účinnosť?

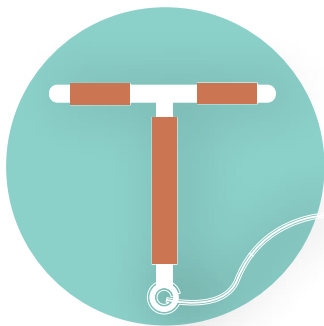
Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **viac ako 99%**.

Výhody

- ✓ Vydrží až 3 roky.
- ✓ Môže odstrániť bolestivú menštruáciu.
- ✓ Nemusíte kvôli nemu prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.
- ✗ Jeho účinnosť môže byť znížená pri užívaní niektorých liekov.



2 Nehormonálne vnútromaternicové teliesko (teliesko s medeným drôtikom - IUCD)

Čo to je?

Malé teliesko z plastového materiálu v tvare písmena T, na ktorom je navinutý medený drôtik (v tvare špirály). Vkladá sa do maternice. Vložiť a vybrať ho môže len špeciálne vyškolený lekár.

Ako funguje?

Pôsobí tak, že:

- zabraňuje spermiam, aby sa dostali k vajíčku a spojili sa s ním;
- zabraňuje oplodnenému vajíčku, aby sa uhniesdilo v maternici.

Aká je jeho účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **viac ako 99%**.

Výhody

- ✓ Môže vám vydržať 5 až 10 rokov.
- ✓ Ak sa vloží po dovriešení veku 40 rokov, môžete vám vydržať až do menopauzy.
- ✓ Funguje hneď po vložení.
- ✓ Nemusíte kvôli nemu prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Môžete mať silnejšiu a dlhšiu menštruáciu.
- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.



3 Hormonálne vnútromaternicové teliesko (vnútromaternicový systém - IUS)

Čo to je?

Malé plastové teliesko v tvare písmena T. Vkladá sa do maternice. Vložiť a vybrať ho môže len špeciálne vyškolený lekár.

Ako funguje?

Hormonálne vnútromaternicové teliesko obsahuje gestagén, umelo vyrobený hormón podobný progesterónu.

Pôsobí tak, že:

- zabraňuje spermiám dostať sa k vajíčku;
- stenčuje výstelku maternice, čím pomáha zabraňovať oplodnenému vajíčku, aby sa uhniesdilo v maternici.

Aká je jeho účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **viac ako 99%**.

Výhody

- ✓ V závislosti od toho, o aké konkrétne teliesko pôjde, budete chránená 3-6 rokov. Ale môžete si ho dať vybrať aj skôr.
- ✓ Ak sa vloží po dovriešení veku 45 rokov, môžete vám vydržať až do menopauzy.
- ✓ Menštruácia je často slabšia, kratšia a menej bolestivá.
- ✓ Nemusíte kvôli nemu prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Prvých 6 mesiacov môžete nepravidelne krváčať alebo špiniť.
- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.



4 Antikoncepčná injekcia

Čo to je?

Injekcia umelo vyrobeného hormónu podobnému progesterónu, ktorá sa pichá do ramena alebo sedacieho svalu.

Ako funguje?

Gestagén sa v priebehu 12 týždňov pomaly vstrebáva zo svalu do krvi. Pôsobí tak, že:

- zastavuje ovuláciu (uvoľnenie vajíčka z vaječníkov);
- zahusťuje hlien krčka maternice, a tým bráni spermiám preniknúť do maternice;
- stenčuje výstelku maternice, čím zabraňuje uhniesdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Aká je jej účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **viac ako 99%**.

Pri bežnom používaní (nie vždy ju použijete správne): **viac ako 94%**.

Výhody

- ✓ Účinkuje až 12 týždňov - počas tohto obdobia nemusíte myslieť na antikoncepciu.
- ✓ Hodí sa, ak je pravdepodobné, že by ste na tabletku niekedy zabudli a neužili ju každý deň.
- ✓ Je vhodná pre ženy, ktoré fajčia a majú viac ako 35 rokov.
- ✓ Nemusíte kvôli nej prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Nedá sa z tela odstrániť, takže jej vedľajšie účinky môžu pretrvávať, kým účinkuje a ešte nejaký čas po tom.
- ✗ Môže trvať 6 až 12 mesiacov, kým sa menštruačný cyklus a plodnosť vrátia do normálu.
- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.

Kategória B

Druhy, ktoré závisia od toho, či si budete pamätať, že ich máte užiť alebo použiť, pravidelne alebo pred každým stykom

Ak sa rozhodnete používať jeden zo siedmich druhov antikoncepcie z tejto kategórie, budete si musieť pamätať, že ho máte užiť alebo použiť pred každým stykom. To znamená, že ak tieto druhy antikoncepcie nebudete používať dokonale (správne), hrozí vám vyššie riziko otehotnenia.

V tejto kategórii je týchto sedem druhov antikoncepcie:

1. Antikoncepčná náplast
2. Vaginálny krúžok
3. Kombinované antikoncepčné tabletky
4. Gestagénové antikoncepčné tabletky
5. Pánsky (vonkajší) kondóm
6. Dámsky (vnútorný) kondóm
7. Pesar so spermicídny gélom (známy aj ako klobúčik)



1 Antikoncepčná náplasť

Čo to je?

Náplasť sa podobá na malý leukoplast rozmerov 4 cm x 5 cm. Každá náplasť vydrží 1 týždeň. Každý týždeň si nalepíte novú náplasť. Toto robíte 3 týždne (21 dní) za sebou, bez prestávky. Potom možno dostanete pokyn, aby ste niekoľko dní počkali - najviac 7 dní - a až potom si dali novú náplasť. Bude to závisieť od pokynov vášho lekára.

Ako funguje?

Z náplasti sa do vášho tela uvoľňujú umelo vyrobené hormóny podobné estrogénu a progesterónu. Pôsobí tak, že:

- zastavuje ovuláciu (uvoľnenie vajíčka z vaječníkov);
- zahusťuje hlien krčka maternice, a tým bráni spermiám preniknúť do maternice;

- stenčuje výstelku maternice, čím zabraňuje uhniesdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Aká je jej účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **viac ako 99%**.

Pri bežnom používaní (nie vždy ju použijete správne): **viac ako 91%**.

Výhody

- ✓ Možno si budete ľahšie pamätať, že ju máte použiť, ako keby ste mali každý deň užiť tabletku.
- ✓ Nemusíte kvôli nej prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Neodporúča sa, ak fajčíte a máte viac ako 35 rokov.
- ✗ Jej účinnosť môže byť znížená pri užívaní niektorých liekov.
- ✗ Nemusí byť vhodná, ak dojčíte. Overte si to u svojho lekára.
- ✗ Nie je vhodná, ak ste obézna.
- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.



2 Vaginálny krúžok

Čo to je?

Je to malý krúžok z ohybného materiálu. Krúžok si vložíte do vagíny a necháte ho tam bez prestávky 3 týždne (21 dní). Potom možno dostanete pokyn, aby ste niekoľko dní počkali - najviac 7 dní - a až potom si zaviedli nový krúžok. Bude to závisieť od pokynov vášho lekára.

Ako funguje?

Z vaginálneho krúžku sa uvoľňujú umelo vyrobené hormóny podobné estrogénu a progesterónu, tie sa vstrebávajú z vagíny do krvi. Pôsobí tak, že:

- zastavuje ovuláciu (uvoľnenie vajíčka z vaječníkov);
- zahusťuje hlien krčka maternice, a tým bráni spermiám preniknúť do maternice;

- stenčuje výstelku maternice, čím zabraňuje uhniesdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Aká je jeho účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **viac ako 99%**.

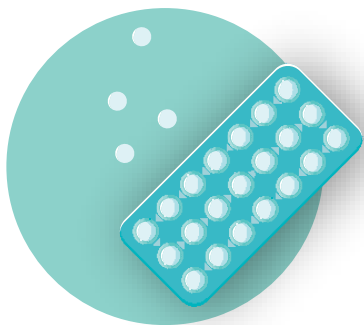
Pri bežnom používaní (nie vždy ho použijete správne): **viac ako 91%**.

Výhody

- ✓ Krúžok zostáva vo vnútri, takže na antikoncepciu nebude musieť myslieť každý deň.
- ✓ Zavediete si ho sama.
- ✓ Nemusíte kvôli nemu prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Nesmie vám vadiť, že si ho sama zavádzate a vyberáte.
- ✗ Jeho účinnosť môže byť znížená pri užívaní niektorých liekov.
- ✗ Nie je vhodný pre ženy, ktoré fajčia a majú viac ako 35 rokov.
- ✗ Nie je vhodný, ak ste obézna.
- ✗ Nemusí byť vhodný, ak dojčíte. Overte si to u svojho lekára.
- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.



3 Kombinované antikoncepčné tabletky

Čo to je?

Sú to tabletky, ktoré musíte užívať každý deň približne v tom istom čase. Ak to nedodržíte, môžete otehotnieť. Niektoré tabletky môžete brať nepretržite, bez prestávky. Spýtajte sa na to lekára.

Ako fungujú?

Z kombinovaných antikoncepčných tabletiiek sa uvoľňujú umelo vyrobené hormóny podobné estrogénu a progesterónu a vstrebávajú sa do tela. Pôsobia tak, že:

- zastavujú ovuláciu (uvoľnenie vajíčka z vaječníkov);
- zahusťujú hlien krčka maternice, a tým bránia spermiam preniknúť do maternice;

- stenčujú výstelku maternice, čím zabraňujú uhniedzdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Aká je jeho účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používajú správne): **viac ako 99%**.

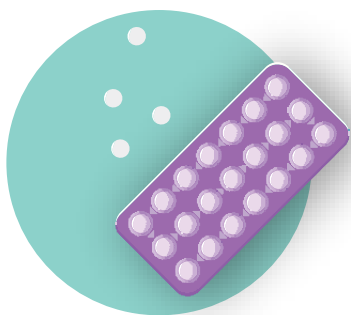
Pri bežnom používaní (nie vždy ich použijete správne): **viac ako 91%**.

Výhody

- ✓ Často zoslabujú krvácanie a zmierňujú bolesť pri menštruácií a môžu zmierniť predmenštruačný syndróm.
- ✓ Nemusíte kvôli nim prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Ak zabudnete užiť tabletku, alebo vraciate alebo máte silnú hnačku, môžu mať menší účinok.
- ✗ Nie sú vhodné, ak fajčíte a máte viac ako 35 rokov.
- ✗ Nie sú vhodné, ak ste obézna.
- ✗ Nemusia byť vhodné, ak dojčíte. Overte si to u svojho lekára.
- ✗ Ich účinnosť môže byť znížená pri užívaní niektorých liekov.
- ✗ Nechránia vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.



4 Gestagénové antikoncepčné tabletky

Čo to je?

Sú to antikoncepčné tabletky, ktoré obsahujú len gestagén a neobsahujú estrogén. Tabletky musíte užívať každý deň približne v tom istom čase. Ak to nedodržíte, môžete otehotnieť. Tabletky musíte užívať nepretržite, **bez** 7-dňovej prestávky.

Ako fungujú?

Z gestagénových antikoncepčných tabletiiek sa uvoľňuje umelo vyrobený druh hormónu podobný progesterónu a vstrebáva sa do tela. Pôsobia tak, že:

- zastavujú ovuláciu (uvoľnenie vajíčka z vaječníkov);
- zahusťujú hlien krčka maternice, a tým bránia spermiam preniknúť do maternice;

- stenčujú výstelku maternice, čím zabraňujú uhniesdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Akú majú účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používajú správne): **viac ako 99%**.

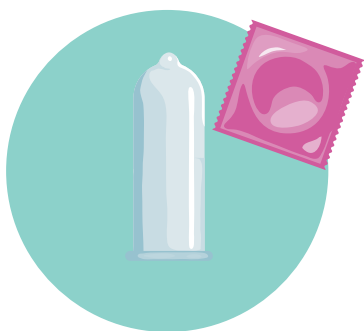
Pri bežnom používaní (nie vždy ich použijete správne): **viac ako 91%**.

Výhody

- ✓ Môžu ich užívať ženy, ktoré fajčia a majú viac ako 35 rokov.
- ✓ Môžu sa užívať počas dojčenia.
- ✓ Nemusíte kvôli nim prerušovať styk.

Nevýhody

- ✗ Ak zabudnete užiť tabletku, alebo vraciate alebo máte silnú hnačku, môžu mať menší účinok.
- ✗ Môžu spôsobiť nepravidelnú menštruáciu.
- ✗ Ich účinnosť môže byť znížená pri užívaní niektorých liekov.
- ✗ Nechránia vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.



5 Pánsky (vonkajší) kondóm

Čo to je?

Ide o bariérovú metódu. Nasadzuje sa na stoporený (stvrdnutý) penis. Pomáha chrániť pre nákazou a prenosom pohlavne prenosných ochorení, ako je vírus HIV. Pomáha chrániť aj pred otehotnením.

Ako funguje?

Kondóm sa pred stykom zroluje dolu po stoporenom penise. Kondóm zabraňuje spermiám, aby počas styku prenikli do maternice.

Aká je jeho účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **98%**.

Pri bežnom používaní (nie vždy ho použijete správne): **82%**.

Výhody

- ✓ Kondómy vás chránia pred pohlavne prenosnými ochoreniami, vrátane vírusu HIV.
- ✓ Sú užitočné, ak sa chcete vyhnúť užívaniu hormónov.
- ✓ Umožňuje, aby obaja partneri prebrali zodpovednosť za ochranu pred otehotnením.

Nevýhody

- ✗ Ak kondóm nepoužívate správne, je zlej veľkosti alebo tvaru, môže sa zošmyknúť alebo pretrhnúť.
- ✗ Kondómy sa môžu poškodiť, ak sa s nimi drsne zaobchádza alebo ak sa používajú s lubrikantmi na báze olejov, ako je napríklad vazelína.



6 Dámsky (vnútorný) kondóm

Čo to je?

Vnútorný kondóm má podobu tenkého vrecúška. Vyzerá podobne ako vonkajší pásy kondóm.

Ako funguje?

Vnútorný kondóm si opatrne zavediete do vagíny. Vytvorí bariéru, ktorá počas styku zabráni tomu, aby spermie prenikli do maternice.

Aká je jeho účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne): **95%**.

Pri bežnom používaní (nie vždy ho použijete správne): **79%**.

Výhody

- ✓ Kondómy vás chránia pred pohlavne prenosnými ochoreniami.
- ✓ Sú užitočné, ak sa chcete vyhnúť užívaniu hormónov.
- ✓ Môžete si ho zaviesť dovnútra priamo pred stykom.

Nevýhody

- ✗ Zavádzanie vnútorného kondómu si musíte nacvičiť, aby fungoval správne.
- ✗ Možno sa vám budú vnútorné kondómy ťažko hľadať, keďže nie sú tak široko dostupné ako pánske (vonkajšie) kondómy.



7 Pesar

Čo to je?

Pesar je z mäkkého silikónového materiálu a zavádza sa do vagíny tak, aby zakryl krčok maternice. Lekár vás vyšetří a odporučí vám správnu veľkosť. Na povrch pesaru môžete naniesť spermicídny gél. Potom bude mať vyšší účinok.

Ako funguje?

Pesar pokrýva krčok maternice, a tým bráni spermiám dostať sa k vajíčku. Spermicídny gél zabíja spermie. Najúčinnnejšie chráni pred otehotnením vtedy, ak sa používa spolu s iným druhom antikoncepcie, napríklad s pesarom.

Akú má účinnosť?

Pri dokonalom používaní (ak sa používa správne):
92% až 96%.

Pri bežnom používaní (nie vždy ho použijete správne): **71% až 88%.**

Výhody

- ✓ Pesar si môžete nasadiť kedykoľvek pred stykom.
- ✓ Po dôkladnom umytí vodou môžete pesar používať opakovane.
- ✓ Je užitočný, ak sa chcete vyhnúť užívaniu hormónov.

Nevýhody

- ✗ Aspoň raz za rok musíte absolvovať kontrolu, aby ste sa uistili, že vám stále pasuje.
- ✗ Ak priberiete alebo schudnete viac ako tri kilá (sedem libier) možno budete potrebovať pesar inej veľkosti.
- ✗ Pesar si musíte nechať zavedený aspoň 6 hodín po styku, ale nemali by ste si ho tam nechávať dlhšie ako 24 hodín.
- ✗ Nechráni vás proti pohlavne prenosným ochoreniam.
- ✗ Ak máte styk opakovane, musíte použiť ďalší spermicídny gél.

Núdzová antikoncepcia

Núdzová antikoncepcia slúži ako záložná forma antikoncepcie. Núdzovú antikoncepciu môžete využiť na to, aby ste sa vyhli neplánovanému tehotenstvu po tom, ako ste mali nechránený styk alebo vám zlyhal váš druh antikoncepcie (napríklad sa vám zošmykol kondóm alebo ste zabudli užiť antikoncepčnú tabletku).

Núdzovú antikoncepciu môžete použiť do 5 dní po nechránenom styku.

Môžete si vybrať z dvoch rôznych typov núdzovej antikoncepcie:

1. Núdzová antikoncepčná tabletká (tabletká „po“ - ECP)
2. Nehormonálne vnútromaternicové telieskóna použitie po styku (IUCD)

Podme na ne po jednom pozrieť.

1. Núdzová antikoncepčná tabletky (tabletky „po“ - ECP)

Existujú dva druhy núdzových antikoncepčných tabletiiek. Tabletky na použitie do 3 dní a do 5 dní.

Tabletky na použitie do 3 dní

- Tabletky na použitie do 3 dní má názov levonorgestrel.
- Časová lehota na jej užitie po nechránenom styku je 3 dni (72 hodín).
- Je dôležité pamätať si, že čím skôr ju užijete, tým lepšie bude účinkovať.
- Má účinnosť 99%.

Tabletky na použitie do 5 dní

- Tabletky na použitie do 5 dní sa nazývajú ulipristal acetát.
- Časová lehota na jej užitie po nechránenom styku je 5 dní (120 hodín).
- Je dôležité pamätať si, že čím skôr ju užijete, tým lepšie bude účinkovať.
- Má účinnosť 99.5%.

Na núdzové antikoncepčné tabletky (tabletky „po“) nepotrebuje lekárske predpis. Núdzové antikoncepčné tabletky dostanete priamo v lekární. Ak máte kartu bezplatnej zdravotnej starostlivosti, v lekární ich dostanete bez poplatku.

2. Nehormonálne vnútromaternicové teliesko na použitie po styku (IUCD)

Nehormonálne vnútromaternicové teliesko vám môže zaviesť vyškolený lekár alebo personál kliniky plánovaného rodičovstva ako núdzovú antikoncepciu.

- Môže vám ho zaviesť do 5 dní po styku (120 hodín).
- Má účinnosť 99%.

Nehormonálne vnútromaternicové teliesko zavedené po styku si môžete nechať aj ako dlhodobú formu antikoncepcie. Viac informácií nájdete na strane 6.

Nechajte si poradiť, aká núdzová antikoncepcia je pre vás vhodná.

O tom, ktorý druh núdzovej antikoncepcie bude pre vás najlepší, by ste sa mali porozprávať so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Je **veľmi dôležité**, aby ste si vybrali správny druh núdzovej antikoncepcie, vhodný vo vašej situácii. Bude to závisieť na týchto faktoroch:

- kedy ste mali poslednú menštruáciu;
- koľko času uplynulo od nechráneného styku;
- od dátumu, kedy vám zlyhala antikoncepcia.

Nezabudnite, že núdzová antikoncepcia vás nechráni pred pohlavne prenosnými ochoreniami.

Čo by ste mali vedieť o antikoncepcii

Informácie v tomto letáku boli poskytnuté v rámci Programu pre sexuálne zdravie a nechcené tehotenstvá (SHCPP) divíziou HSE zaoberajúcou sa zdravím a spokojnosťou. Za SHCPP by sme radi poďakovali Dr. Deirdre Lundy, expertke na zdravie žien, za jej čas a odborné znalosti pri príprave tohto materiálu. September 2021.

Vyhlásenie o odmietnutí zodpovednosti

HSE SHCPP vynaložilo maximálne úsilie na to, aby boli informácie v tomto letáku správne, skôr ako pôjde do tlače.

Informácie nenahrádzajú lekárske poradenstvo, diagnózu ani liečbu.

Ak máte otázky alebo obavy, prípadne potrebujete viac informácií, obráťte sa na lekára, lekárnika alebo personál kliniky plánovaného rodičovstva.

**Kópie tejto brožúrky si môžete
bez poplatku objednať na stránke
healthpromotion.ie.**

Viac informácií
nájdete na



sexualwellbeing.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service