

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna

KONTRACEPTIMI



CONOSCERE PER SCEGLIERE

“Kontraceptimi, Të njohësh për të zgjedhur”. Titulli i këtij botimi sjell ndër mënd një ndër detyrat kryesore të punonjësve të Shërbimit Shëndetësor Rrethor: të ndërtojnë marrëdhënie korrekte dhe të respektueshme me personat që atyre u drejtohen. Në fakt, është themelore që Shërbimi ynë shëndetësor t’u garantojë të gjithë personave të pranishëm në Emilia-Romagna shërbime shëndetësore të përshtatshme për ruajtjen, kurimin dhe përmirësimin e shëndetit. Por është po aq e rëndësishme që personat që jetojnë në rrethin tonë të kenë mjetet njohëse të nevojshme për të bërë zgjedhje të vetëdijshme për sa i përket shëndetit të tyre dhe shërbimeve që u propozohen. Për këtë është e nevojshme që punonjësit dhe punonjëset shëndetësore të dinë të japin informacione e shpjegime, të dinë të dëgjojnë e të këshillojnë.

Në këtë rast u drejtohem, në veçanti, grave të huaja që jetojnë në rrethin tonë për t’u dhënë informacionet e duhura për të zgjedhur, nëse dëshirojnë, metodën e tyre kontrceptive. Duam në këtë mënyrë të japim një kontribut në mënyrë që shtatëzania të jetë një moment i lumtur, dhe që, me anë të përdorimit të saktë të kontrceptimit, të jetë gjithnjë më i ulët numri i grave që ndërpresin vullnetarisht shtatëzanimë, një vendim që e dimë se është gjithsesi e dhimbshme dhe e vështirë.

Kjo broshurë jep informacionet e para. Për të sqaruar dyshime, probleme, për të marrë këshilla konkrete, gratë dhe çiftet mund tu drejtohen Konsultoreve familiare të pranishme në çdo anë të rrethit tonë, dhe Hapësirave për gratë imigrante dhe fëmijët e tyre. Do të gjejnë shërbime dhe njerëz të gatshëm për ti dëgjuar.

Giovanni Bissoni

Shef i Seksionit të Politikave për Shëndetësinë





PERSE SHERBEN KONTRACEPTIMI

Seksualiteti është përbërësi natyror e jetësor i sejcilit prej nesh. Është e rëndësishme për të gjithë të jetojnë një seksualitet që shpërblen dhe jep kënaqësi, që lejon një shkëmbim ndjenjash dhe dashurie, që bazohet në rrespektin reciprok. Seksualiteti, përveç faktit që i shërben mbijetesës së racës njerëzore, me një fjalë riprodhimit, është edhe një mënyrë e veçantë dhe intime për të hyrë në marrëdhënie me një person tjetër. Pikërisht sepse seksualiteti shpreh një nevojë ndjesore jetësore, ka momente ose periudha të jetës në të cilat dëshirohet të jetohet plotësisht për vlerën e tij të shkëmbimit ndërmjet personave, dhe jo për ndërlëkimet riprodhuese. Për këtë duhet të njihen metodat kontrceptive, në mënyrë që të zgjidhet lirësisht parasëgjithash nëse ti përdorim, dhe më pas cilat ndër ta të përdorim si më të përshtatshmet për nevojat tona personale. Me fjalën “kontrceptim” kuptojmë mundësinë për të evituar që pas raportit seksual të kemi një shtatëzani. Në këtë mënyrë ai bëhet një mjet për të lidhur mbetjen me barrë me mundësinë për ta pritur fëmijën me dashuri pas lindjes së tij. Një grua ose një çift mund të kenë shumë arsye për të mos dashur një shtatëzani. Rradhisim disa nga këto arsye, duke treguar histori grash të huaja, të ardhura në Emilia-Romagna. Gifti, Olena, Fatima, gjënden në Itali prej pak kohe. Ndër ta, dikush mendon të rrijë për pak kohë, të tjerat dëshirojnë të rrinë më gjatë.

Belen, Asuncion, Joyce kanë ardhur në Itali me përgjegjësinë e gjithë familjes, për të gjetur një punë dhe për të mbledhur paratë që shërbejnë për të ndihmuar njerëzit që kanë lënë në shtëpi. Pasi të kenë mbledhur shumë që duhet, disa dëshirojnë të kthehen në shtëpi, të tjerat nuk janë të martuara e mendojnë të martohen mbas kthimit. Aicha, Kira, Valdete, Iman kanë ndjekur burrat, dhe , sapo ardhur në Itali, kanë kuptuar se sa e vështirë mund të jetë jeta në emigrim.

Kanë kuptuar se familja e tyre në vënd të huaj nuk mund të shpresojë të ketë shumë fëmijë, ose të paktën që është e nevojshme të presin ndërmjet një lindjeje dhe tjetrës. Nuk kanë të afërmit që t'i ndihmojnë në punët e lodhshme shtëpiake dhe në edukimin e fëmijëve, jeta në vënd të huaj nganjëherë është shumë e ndryshme nga ajo që kalohet në fëmijëri. Shkolla, megjithëse është një ndihmë, kërkon gjithsesi kohë e punë për një nënë. Valbona, Edoukou, Melika, Luan kanë ardhur në Itali sepse dëshironin të gjenin një rrugëzgjidhje për të ardhmen e tyre. Këtu gratë, të paktën sipas të thënave, duhet të kenë më shumë mundësi e të jenë më të lira. Por kërkimi i një rruge për të ardhmen, duke qënë vetëm, mund të jetë i lodhshëm e mund të bëjë që të mos kesh menjëherë mundësinë për t'u bërë nënë.

Të gjitha këto gra me histori e projekte jete shumë të ndryshme mes tyre kanë të përbashkët nevojën për të vendosur kur të kenë një fëmijë e kur të mund të evitojnë shtatëzaninë, të paktën në një periudhë të caktuar të jetës së tyre.

Përdorimi i një metode kontrceptimi lejon të kesh marrëdhënie seksuale të qeta dhe të vetëdijëshme, pa frikë shtatëzanish të papritura.



SI TE ZGJEDHIM METODEN KONTRACEPTIVE

Metodat kontraceptive të ilustruara në këtë broshurë janë të gjitha reversibël, me një fjalë nëse ndërpritet përdorimi, humbet efekti kontraceptiv.

Për të zgjedhur metodën e vet kontraceptive, çdo grua duhet të ketë informacione mbi kontraceptivët që ekzistojnë, mbi rregullat korrekte të përdorimit të sejcilit, mbi rreziqet e mundshme për shëndetin dhe efektshmërinë për të parandaluar shtatëzaninë.

Informacionet duhet të jepen nga punonjës shëndetësorë të pregatitur: kujdes nga "këshillat e këqija", shpesh të afërmit ose miqtë mund të japin informacione të përafërta ose të pasakta. Mamitë e Këshilltoreve familjare janë persona të pregatitur për të ndihmuar gruan dhe çiftin në zgjedhjen e mënyrës kontraceptive më të përshtatshme.

Efektshmëria e një mënyre kontraceptive shprehet në aftësinë për të parandaluar shtatëzaninë. Vlerësimi i saj duhet të ketë parasysh edhe gabimet e mundshme gjatë përdorimit ose përdorimit jo të vazhdueshëm.

Zgjedhja bëhet nga gruaja ose nga çifti në bashkëpunim me personelin shëndetësor (mamija ose gjinekologu), në bazë të nevojave të veta.

Gratë e vetme, nënat që kanë lindur nga pak kohë, gratë me shumë fëmijë, gratë që ndërrojnë shpesh partner, ose gratë shumë të reja, kanë nevoja kontraceptive të ndryshme e specifike.

Mënyra e jo-prapësueshme, domethënë sterilizimi kirurgjik mashkullor ose femëror që sjell pamundësinë përfundimtare për të pasur fëmijë, përdoret vetëm në rastet që kundërkëshillojnë një shtatëzani të mëtejshme e vetëm me autorizimin e qartë të të interesuarës ose të të interesuarit. Sterilizimi duhet të jetë një vendim i peshuar mirë nga sejcili përbërës i çiftit, i marrë mbas një bisede të thelluar me një ekspert (psh të Konsultorit).

ZGJEDHJA E KONTRACEPTIVIT ESHTË NJË RAST PËR TË VLERESUAR GJENDJEN E SHËNDETIT DHE TË JETES SEKSUALE DHE NDJENJESORË

Momenti i zgjedhjes kontraceptive, dhe i takimit me maminë ose gjinekologun/en e Konsultorit Familiar (ose me mjekun e familjes), mund të paraqesë edhe rastin për të vlerësuar gjëndjen shëndetësore të organeve seksuale. Mund të diskutohet mundësia e disa kontrolleve të nevojshme (vizita gjinekologjike, senologjike e Pap test) për t'u bërë më tej.

Në këto biseda mund të sqarohen lirisht dyshime ose probleme të lidhura me seksualitetin si femëror ashtu edhe mashkullor. Me fjalë të tjera, së bashku me operatorët shëndetësorë, duke respektuar plotësisht jetën private të sejcilit, mund të flitet për probleme si mungesa e dëshirës seksuale, derdhja e parakohshme e spermës, vështirësija e eksitimit dhe/ose mungesa e orgazmës.



SI JEMI NDERTUAR

FIZIOLOGJIA E APARATIT GJENITAL FEMEROR

Ardhja e të përmuajshmes së parë shënon fillimin e prodhimit të vezëve në vezore. Çdo e përmuajshme ndiqet nga tre faza. E para quhet fazë prevezore (nga dita 6-12): në vezore veza pëqet dhe në mitër cipa mukoze (endometri) bëhet më e trashë. E dyta quhet fazë vezimi (nga dita 12 - 15): veza nxirret jashtë dhe nëpërmjet tubit të mitrës arrin në zgavrën mitrore; këtu mund të pllenohet nëse gruaja ka një raport seksual me derdhje të spermës në vagjinë. E treta quhet fazë pasvezore (nga dita 16- 28): në vezore qelizat e folikolit shndërrohen të trup luteo i destinuar për prodhimin e progjesteronit, hormoni që siguron mbajtjen e shtatëzani në fazat e para. Në mitër mukoza e mitrës (endometri) është gati për të pritur vezën e pllenuar; nëse kjo nuk ndodh endometri eliminohet me fluksin e të përmuajshmes (fazë e të përmuajshmes që zgjat 3-5 ditë). Kohëzgjatja e fazave të ciklit të të përmuajshmes mund të ndryshojë shumë nga një grua në tjetrën, por edhe e njëjta grua mund të ketë cikle me kohëzgjatje të ndryshme.

Për të llogaritur ciklin e të përmuajshmes është e këshillueshme të shënohet në një kalendar dita e fillimit të çdo të përmuajshmeje.

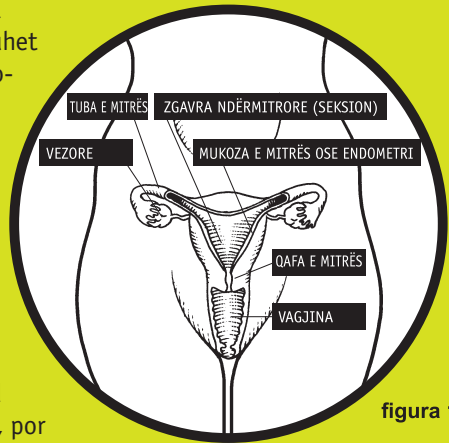


figura 1

FIZIOLOGJIA E APARATIT GJENITAL MASHKULLOR

Kur mashkulli arrin moshën e pjekurisë seksuale, testikulat e tij fillojnë të prodhojnë spermatozoidë dhe vazhdojnë ta bëjnë këtë përgjatë gjithë jetës. Gjatë raportit seksual, mashkulli derdh spermatozoidët e pranishëm në spermë, në vagjinën e gruas. Zakonisht një spermatozoid mund të jetojë nga 24 deri në 120 orë.

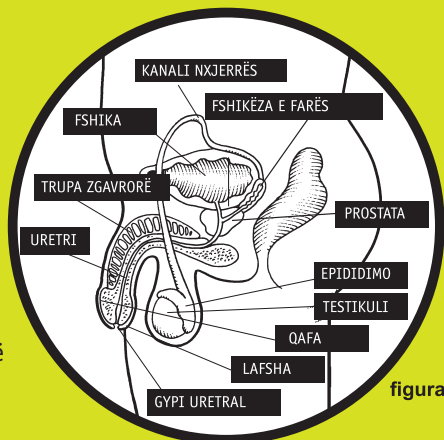


figura 2

METODAT NATYRORE TE KONTRACEPTIMIT

Metodat natyrore të kontrceptimit ndihmojnë dallimin e periudhes pjellore të gruas. Mund të jenë të dobishme si për gratë që duan të parandalojnë shtatëzaninë ashtu dhe për ato që dëshirojnë të mbeten me barrë dhe të kenë një shtatëzani.

Ka ditë që gruaja është pjellore, ditë në të cilat nuk është dhe ditë në të cilat pjelloria është e paktë por e mundshme. Ditët pjellore dallohen nëpërmes shënjave subjektive dhe matjeve.

Në përgjithësi gruaja mund të mbetet me barrë pas një raporti “komplet”, domethënë me derdhje fare në vagjinë, pak a shumë 6 ditë në muaj, pra tre ditë para vezimit, ditën e vezimit dhe dy ditët që pasojnë.

Qëllimi i këtyrë metodave është që të dallojnë periudhën pjellore. Çiftet që dëshirojnë të shmangin shtatëzaninë duhet të ruhen nga raportet gjatë një periudhe të tillë. Nga ana tjetër, çiftet që dëshirojnë të kenë një shtatëzani duhet të përqëndrojnë raportet vagjinore në ditët pjellore.

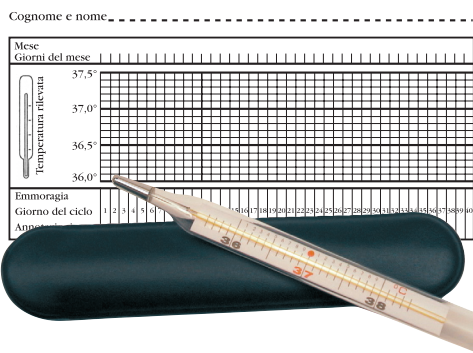
Nëse llogaritet efektshmëria reale e mënyrave natyrore në një vit, mund të thuhet se ndër 100 çifte vetëm 20 prej tyre do të kenë një shtatëzani. Në rast përdorimi të saktë siguria rritet, përqindja e shtatëzanisë ndryshon nga 5-9 ndër 100 çifte.

Duhet gjithsesi të mësojmë t’i përdorim në mënyrë të saktë këto metoda. Mamtë e Konsultoreve mund t’ju japin të gjitha informacionet e duhura për të hequr dyshimet e rastit.

Në vijim, ilustrohen në mënyrë të përmbledhur metodat kontrceptive natyrore, duke kujtuar se është e nevojshme shmangja e raporteve seksuale në ditët e konsideruara pjellore për gruan.

● Metoda e temperaturës bazë

Eshtë llogaritur duke vërtuar ndryshimet e temperaturës trupore të gruas, gjatë ciklit mujor. Matja e përditshme e temperaturës, e bërë me termometër sapo zgjuar në mëngjes, i lejon gruas të dallojë periudhën pjellore të ciklit të vet.



- **Metoda Ogino-Knauss (e kalendarit ose numërimit të ditëve)**
Eshtë një metodë statistike dhe bazohet mbi dallimin e ditëve pjellore duke llogaritur kohëzgjatjen e 12 cikleve të permuajshmeve të mëparshme, të regjistruar nga gruaja në kalendar.
- **Metoda e mukusit qafor (Billings)**
Konsiston në vrojtimin e përditshëm të pamjes e të trashësisë së mukusit vagjinor, dhe të vlerësimit të përshtypjeve subjektive që gruaja ka në nivelin e organeve gjinitale të jashtme. Mbi këto vlerësime dallohen ditët pjellore.
- **Metoda sintotermike**
Kjo mënyrë bashkon regjistrimin e temperaturës trupore me vrojtimin e karakteristikave të mukusit vagjinor dhe shënja të tjera që shoqërojnë vezimin, si ndryshimet e qafës së mitrës dhe tensioni i gjëndrave të gjirit.
- **Mënyra e dallimit të periudhës pjellore me kompjuter**
Bëhet nëpërmes një kompjuteri të vogël që është në gjëndje të mbajë në kujtesë informacione mbi karakteristikat e të përmuajshmeve personale dhe të masë në urinën e mëngjesit të dhënat e dy hormoneve nëpërmjet shiritave shënues. Mund të përdoret vetëm nga gra që kanë cikle që zgjasin nga 25/35 ditë.

DOBITE

Këto metoda nuk kërkojnë vizita mjeksore kontrolli ose përdorimin e substancave mjekësore. Pranohen nga shumë besime fetare. Rrisin mundësinë për të njohur funksionimin e trupit dhe besimin mes burrit e gruas.

TE METAT

Bazohen mbi marrëveshjen e partnerëve për të shmangur raportet vagjinore në periudhën pjellore, për disa çifte nevoja për t'u ruajtur nga raportet vagjinore gjatë periudhës pjellore shkakton stres. Gjithashtu duhet marrë parasysh që mund të ketë raste (prania e infeksioneve, përdorimi i lavazheve vagjinore, përdorimi i xhel-it, ose spermicideve vagjinore) që ndryshojnë temperaturën trupore, ose karakteristikat e mukusit vagjinor, e për rrjedhojë nuk bëjnë të sigurt interpretimin e të dhënave.

KOSTOJA

Nuk kushtojnë asgjë, me përjashtim të metodës së dallimit të periudhës pjellore me kompjuter ose të termometrit për të matur temperaturën bazë.



BASHKIMI SEKSUAL I NDERPRERE

ÇFARE ESHTË

Bashkimi seksual i ndërprerë njihet si një ndër metodat kontraceptive natyrore meqenëse nuk parashikon përdorim substancash ose mbrojtësish, por bazohet në një veprim të mashkullit. Për të përdorur me efektshmëri bashkimin seksual të ndërprerë, mashkulli duhet të mësohet të njohë momentin e nevojshëm për të hequr penisin nga vagjina, menjëherë para derdhjes së farës. Nëse raporti do të përsëritet, është e nevojshme që burri të urinojë e të lajë organet gjinitale para se të rifillojë raportin.

Kjo metodë konsiderohet pak e sigurt, meqenëse ndër 100 çifte që e përdorin për një vit mund të kemi 19 shtatëzani.

Shumë faktorë bëjnë që kjo metodë të jetë pak e sigurt: spermatozoidët mund të jenë të pranishëm në lëngun e nxjerrë para hedhjes së farës; jo gjithmonë mashkulli e ndjen kur duhet momentin që i paraprin kënaqësisë maksimale dhe derdhjes së farës.

DOBITE

Përdorim i menjëhershëm, non sjell reziqe për shëndetin.

TE METAT

Pak efektshmëri në parandalimin e shtatëzanisë. Nuk mbron nga sëmundjet ngjithëse seksuale (si për shëmbull, nga virusi HIV – AIDS, nga hepatiti, nga gonorea) për të cilat është sidoqoftë i domosdoshëm përdorimi i prezervativit.



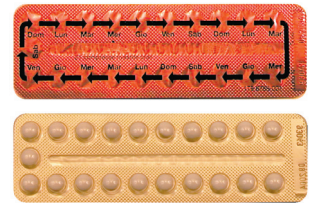
HAPI - PILULA

ÇFARE ESHTË

Është emri i dhënë kontrceptimit nëpërmes gojës. Më e përdorura formohet nga përbërja (pilula e përbërë) e dy hormoneve femërore: esterogjene e progesterone. Parandalon shtatëzaninë duke bllokuar vezimin e duke ndryshuar rolin e mukusit të mitrës dhe të tubës. Është shumë e efektshme për të parandaluar shtatëzaninë, mbasi ndër 100 gra që e përdorin në një vit pa gabime vetëm 0.5 % mund të kenë një shtatëzani. Duke pasur parasysh gabimet më të zakonshme 3 gra ndër 100 mund të kenë një shtatëzani. Përveç rolit kontrceptiv, pilula përdoret me sukses për shumë patologji femërore. Kërkon saktësi gjatë përdorimit, prandaj është mirë që gruaaja të marrë masa për të mos harruar ta pijë.

SI VEPROHET

Pilula duhet të jepet nga mjeku (i Konsultores familjare ose mjeku i familjes), që shqyrton historinë klinike, bën një vizitë mjekësorë, bën pap test dhe në qoftë nevoja analizat e gjakut. Sidoqoftë këshillohen kontrolle periodike çdo vit. Mbas një abortimi, nëse nuk ka kundërkëshillime, mund të mirret që nga mbrëmja pas operacionit. Në 6 muajt e parë mbas lindjes, nëse gruaaja ushqen fëmijën me gjiun e vet, është e preferueshme të përdoret një loj i veçantë pilule, që quhet edhe “minipilula”, që nuk influencen sasinë e qumështit të prodhuar.



DOBITE

Pilula është shumë e efektshme, nëse mirret rregullisht. Pasojat janë të prapësueshme, me një fjalë ndërpritin në çastin në të cilin nuk mirret më. Kryen role të dobishme: rregullon të përmuajshmet dhe pakëson dhimbjet, pakëson fluksin e të përmuajshmeve duke parandaluar aneminë, kuron aknen.

TE METAT

Ka nevojë për kontrolle mjekësore (në Këshilltorin familjar ose tek mjeku i familjes) para dhe gjatë marrjes. Jo të gjitha gratë kanë kushtet fizike për ta marrë (psh. kundërkëshillohet në gratë me tension të lartë, sëmundjet tromboembolike dhe në gratë që pijnë shumë duhan). Nuk mbron nga sëmundjet që transmetohen seksualisht (si psh. SIDA, hepatitet, gonorreja), për të cilat është i domosdoshëm përdorimi i prezervativit. Rrallëherë mund të sjellë shqetësime që mund të kërkojnë ndërerjen e saj: shtim peshë, dhimbje e fryrje të vazhdueshme të këmbëve, dhimbje koke, depresion, ndryshim të dëshirës seksuale. Problemet e mëdha janë shumë të rradha dhe zakonisht janë të lidhura me çrregullimet e koagulimit të gjakut (trombo-hembolite).

KOSTOJA

Çmimi i çdo pakete ndryshon sipas llojit, vetëm disa lloje janë pjesërisht të pagueshme nga Shërbimi shëndetësor kombëtar. Në kosto duhet përfshirë kontrolli fillestar i mjekut dhe analizat e mundëshme laboratorike.



ÇEROTO

ÇFARE ESHTË

Është një çeroto kuadrate prej pak centimetrash e cila përmban dy hormonet femërore që ndodhen në pilulë (estrogjene dhe progjestrinike) të cilët lëshohen në mënyrë të ngadaltë për çdo ditë dhe hyjnë në trupin tonë nëpërmjet lëkurës.

Çeroto mund të vihet në pjesë të ndryshme të trupit (në pjesën e ulët të shpinës, në kurriz, në bark, në pjesën e sipërme të krahëve ...) Çerotoja duhet ndërruar me një të re për çdo javë për tre javë rresht, ndërpritet për një javë dhe më pas rifillohet.

SI VEPROHET

Receta për çeroto duhet bërë nga mjeku, i cili do të bëjë të njëjtat verifikime dhe ekzaminime që kërkohen për pilulën. Edhe me çeroton është e këshillueshme të kryhen kontrollet vjetore, gjatë përdorimit të saj.

DOBITE

Janë të njëjtat me ato të pilulës. Përkundrajt pilulës është më e lehtë për tu përdorur sepse duhet ndërruar vetëm një herë në javë.

TE METAT

Janë të njëjtat me ato të pilulës. Disa gra mund të kenë probleme përsa i përket reaksioneve alergjike lokale me skuqjen e lëkurës dhe me të kruara. Në këto raste është e nevojshme ndërprerja e përdorimit dhe duhet tu drejtoheni specialistit të Konsultores ose mjekut të familjes.

KOSTOJA

Analoge me atë të pilulës. Nuk është e rimbursueshme nga Shërbimi Shëndetësor Kombëtar.



UNAZA VAGJINALE

ÇFARE ESHTË

Është një unazë e hollë, transparente dhe fleksibël të cilën gruaja e fut në vagjinë. Lihet në vagjinë për tre javë, hiqet pastaj për një javë dhe rivendoset përsëri për tre javë të tjera. Unaza vagjinale lëshon dalëngadalë hormonet femërore estrogjene dhe progjestrinike dhe vepron duke bllokuar ovulacionin në të njëjtën mënyrë si pilula ashtu edhe çerotoja.

DOBITE

Janë të njëjta me ato të pilulës. Mënyra e përdorimit është shumë e thjeshtë sepse parashikon vënien dhe heqjen një herë në muaj, domethënë është shumë e lehtë për tu mos harruar.

TE METAT

Janë të njëjtat me ato të pilulës.

KOSTOJA

Kostoja është analoge me atë të pilulës. Nuk është e rimbursueshme nga Shërbimi Shëndetësor Kombëtar.





KONDOMI (PREZERVATIVI OSE PARAMBROJTESI)

ÇFARE ESHTË

Kondomi, zakonisht i quajtur prezervativ ose parambrojtës, është një cipë shumë e hollë gome elastike që duhet të shkohet mbi penis. Mbledh spermen dhe ndalon derdhjen në vagjinë. Kondomi, nëse përdoret siç duhet, e me një fjalë nëse hiqet vetëm pas mbarimit të plotë të raportit seksual, shmang shtatëzaninë: në një vit përdorimi nga 6 deri në 12 gra ndër 100 kanë mbetur shtatzënë, mbrojtja rritet nëse përdoret me spermicide (krem, shkume, film, vezëza). Kondomi bën që raporti jetë i sigurt edhe kundër infeksioneve që transmetohen seksualisht sepse bllokoi shkembimin e lëngjeve biologjike që mund të jenë të infektuar, por duhet të përdoret për çdo raport e për gjithë kohëzgatjen e tij. Mbron që të dy partnerët gjatë raporteve vagjinore, gojore dhe anale. Siguron një mbrojtje të mirë për infeksionet në vazhdim: Vagjinitë nga tricomonas, Infeksione të organeve gjenitale të mbrendshme femërore (i quajtur PID), Gonorreja, Klamidya, Sifiliti, HIV-SIDA. Për infeksione të tjera (kondilomia, Herpes gjenital, hepatit B) mbrojtja është më pak e efektshme. Kondomi mbron nga infeksionet e transmetueshme seksualisht. Asnjë kontraceptiv tjetër nuk jep këtë mbrojtje, por ka kontraceptivë më të efektshëm për të parandaluar shtatëzaninë.

SI VEPROHET

Nuk është e nevojshme të jipet ose të kontrollohet nga mjeku. Kondomi blihet në farmaci, tek duhanshitësi, në supermerkatë ose në shpërndarësit automatikë. Edhe spermacidet shiten lirshëm në farmaci. Duhet të përdoret me shumë delikatesë. Paketa nuk duhet mbajtur afër burimeve të të nxehtit (as sipër kruskotit të makinës ose në portafol). Para përdorimit, duhet verifikuar data e skadimit. Është më mirë të përdoren prezervativë të lubrifikuar; kur nuk janë të tillë, lyhet me një lubrifikant brënda e jashtë në mënyrë që të parandalohet çarja. Lubrifikantët duhet të jenë me përbërje me bazë uji (xhel), sepse ata me bazë vajrash (krem, vazelinë, gjalpë ose vaj) mund të ndihmojnë çarjen.

DOBITE

Nuk paraqet rreziqe për shëndetin, nuk kërkon ndërhyrje nga ana e mjekut, është i lehtë për t'u përdorur. I lejon mashkullit të marrë pjesë me efektshmeri në kontracëptim. Është një zgjidhje e vlershme në mes të metodave të tjera, edhe për çiftet e qëndrueshme, për shëmbull gjatë ushqimit me gjë të fëmijës.



TE METAT

Në rast difektsh të prodhimit ose të përdorimit të gabuar, ekziston rreziku që prezervativi të çahet ose të zhvishet gjatë raportit seksual. Gjithashtu, partnerët mund të gjinden ngushtë e ta shohin si “pengesë fizike” ndërmes tyre. Për të shmangur një gjë të tillë është më mirë të provohet disa herë, pa ngut, mbi penis, para se të fillohet raporti.

KOSTOJA

Kostoja ndryshon sipas llojit dhe vëndit ku blihet.



PREZERVATIVI FEMEROR

ÇFARE ESHTË

Prezervativi femëror është një mbështjellëse e butë dhe rezistente prej poliuretani prej rreth 17 cm e cila futet në vagjinë përpara marrdhënies seksuale. Mbron si nga shtatzania ashtu edhe nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme meqenëse mblendh spermën dhe pengon derdhjen në vagjinë. Ka një unazë fleksibile në të dyja ekstremitetet: unaza e brëndëshme përdoret për të futur prezervativin femëror dhe për të mbajtur fundin të mbyllur kundër qafës së mitrës. Unaza e jashtëme është e butë dhe duhet të mbetet në pjesën e jashtëme të vagjinës gjatë marrdhënies seksuale: në këtë mënyrë ajo mbulon zonën rreth hyrjes vagjinale, duke krijuar një barrierë midis penisit dhe vetë vagjinës, çerviçes dhe organeve gjenitale të jashtëme. Është e lubrifikuar me një produkt me bazë silikoni.

Ç'DUHET BERE

Nuk është e nevojshme asnjë recetë dhe asnjë kontroll nga ana e mjekut. Prezervativi femëror blihet ose porositet në farmaci. Përpara përdorimit duhet verifikuar data e skadencës. Edhe pse është i lubrifikuar këshillohet që prezervativi femëror të lubrifikohet përsëri përpara përdorimit. Lubrifikantët mund të jenë si me bazë uji (xhel) ashtu edhe me bazë vajrash (kremra, vazelinë, gjalpë ose vaj) dhe blihen lirisht në farmaci. Nuk përdoret njëkohësisht me prezervativin, meqenëse ekziston rreziku i çarjes. Duhet përdorur vetëm një herë. Nuk ka nevojë që të hiqet menjëherë pas marrdhënies. Kjo metodë kontraceptive kërkon praktikë dhe durim: duhet të ushtroheni duke e vënë dhe duke e hequr disa herë përpara përdorimit për herë të parë në një marrdhënie seksuale.



DOBITE

Kur përdoret në mënyrë korrekte, prezervativi femëror është efikas saç janë edhe të gjitha metodat e tjera kontraceptive të barrierës. Mund të futet deri në tetë orë përpara momentit të marrdhënies, duke mos ndërprerë kështu spontaneitetin seksual. Nuk përfaqëson rreziqe për shëndetin, nuk ka nevojë për ndërhyrje nga ana e mjekut dhe për blerjen e tij nuk ka nevojë për recetë nga ana e mjekut. Është një metodë që bën të mundur që gruaja të jetë vetë padrone e seksualitetit të saj duke përfaqësuar një barrierë të fortë mbrojtëse për vagjinën, çerviçes dhe organet gjenitale të jashtëme. Është e lubrifikuar me një produkt me bazë silikoni që nuk ka efekt spermicid. Materiali prej të cilit është bërë është më rezistent se goma e përdorur për pjesën më të madhe të prezervativëve mashkullor që gjenden në treg dhe nuk shkakton reaksione alergjike.

TE METAT

Është e vështirë të gjendet dhe kërkon një minimum praktikiteti për tu vënë: mungesa e eksperiencës në përdorim e bëjnë që fillimisht të jetë një metodë kontraceptive jo krejtësisht e sigurt. Si efekt të padëshirueshëm, disa gra, kanë manifestuar iritime të lehta, ndërsa për gra të tjera, unaza e brëndëshme ka rezultuar jo komode. Ashtu si edhe për prezervativin mashkullor, përdorimi në mënyrë jo korrekte nuk garanton si parandalimin e sëmundjeve me transmetim seksual, ashtu edhe të shtatzanisë.

KOSTOJA

Kostoja është në ngarkim të plotë të përdoruesit. Është më i kushtueshëm në krahasim me metodat e tjera kontraceptive; në kosto duhet futur edhe ajo e lubrifikanteve, përdorimi i të cilëve është i këshillueshëm, si dhe kostoja e spermicideve eventuale.



KONTRACEPTIMI I JASHTEZAKONSHËM

ÇFARE ESHTË

Kontrceptimi i jashtëzakonshëm, që parandalon shtatëzaninë pas një raporti të pambrojtur ose “të rrezikshëm”, quhet edhe kontrceptimi i ditës prapa. Mund të kryhet në dy mënyra: nëpërmes marrjes së hormoneve ose të vendosjes së spirales (IUD). Nëse gruaja është shtatzënë, kontrceptimi i jashtëzakonshëm nuk shkakton abortimin e fëmijës.

SI VEPROHET

Pas një raporti “të rrezikshëm”, nëse ka frikë të mbetet me barrë, gruaja duhet të vihet në kontakt menjëherë me Konsultorin familjar, ose me mjekun e familjes, ose me ndihmën e shpejtë gjinekologjike. Mjekët do të japin të gjitha informacionet e duhura mbi llojin e kontrceptimit të jashtëzakonshëm më të këshillueshëm.

Mund të kërkohet:

- në rast se prezervativi është çarë dhe derdhja e farës ka ndodhur në vagjinë
 - nëse partneri nuk ka arritur të derdhë farën jashtë vagjinës
 - nëse është përdorur metoda e shmangjes së përkohshme dhe gruaja i ka bërë gabim llogaritë e “ditëve jo-pjellore”
 - në rast se gruaja ka harruar të marrë pilulën kontrceptive
 - në rast se çifti nuk ka përdorur asnjë metodë kontrceptimi.
-

DOBITE

Kontrceptimi i jashtëzakonshëm ul deri në 75% mundësinë që në rrjedhim të një raporti “të rrezikshëm” të kemi shtatëzani.

TE METAT

Nuk mbron nga sëmundjet e transmetueshme seksualisht. Nuk është i efektshëm për të parandaluar shtatëzaninë nëse gruaja ka pasur raporte të tjera të pambrojtura gjatë muajit.

KOSTOJA

Përpulthet me atë mujore të “pilulës” ose të spirales.



KONTRACEPTIMI INJEKTUES Injektimi periodik

ÇFARE ESHTË

Është një injeksion brendamuskulor, njëmuajor ose tremujor, e një substancë që quhet Medrossiprogesterone në gjendje të prodhohë një kontraceptim që zgjat në kohë dhe shumë të efektshem. Injektimi tremujor parandalon shtatzënaninë për tre muaj, injeksioni njëmuajor e parandalon për një muaj.

Ndër 1000 gra që e përdorin në një vit vetëm 3 mbeten shtatzënë.

SI VEPROHET

Jipet nga gjinekologu mbasi ka shqyrtuar historinë klinike të gruas, duke kryer vizita të hollësishme e nëse është nevoja duke bërë edhe analizat. Injektioni bëhet në krah ose në vithe çdo 4 ose 12 javë, sipas dozave që përdoren.

DOBITE

Është një zgjedhje që i përket vetëm gruas, askush nuk mund ta kuptojë nëse përdor këtë metodë.

Nuk ndërhyt në aktivitetin seksual.

Mund të përdoret gjatë ushqimit me gji të fëmijës (duke filluar nga 6 javë pas lindjes).

Ul dhimjet e të përmuajshmeve dhe aneminë; mbron nga kanceri i vezores dhe endometrit.

TE METAT

Duhet bërë një injeksion çdo muaj ose tre muaj.

Pasojat e kësaj metode nuk janë për prapësueshme menjëherë: Është e mundur që pas ndërprerjes, të mos arrihet të mbetet me barrë për shumë muaj.

Pasojat që rrjedhojnë si parregullsia e të përmuajshmeve ose përshtypja e fryrjes mund të vazhdojnë për disa muaj pas ndërprerjes.

KOSTOJA

Çdo dozë ilaçi ka kosto të ulët, por duhet llogaritur edhe kostoja e kontrollit mjekësor në fillim dhe nevoja për të bërë injeksionet.





SPIRALJA

ÇFARE ESHTË

Është një objekt i vogël plastike elastike me forma të ndryshme, me gjatësi 3-4 centimetra, pak milimetra i trashë që, i futur në zgavrën mitrore, parandalon shtatëzaninë me shumë efektshmëri. Në një vit ndër 100 gra që përdorin këtë metodë, vetëm një mbetet shtatzënë. Ka dy lloje spiralesh që veprojnë me mekanizëm shumë pak të ndryshëm mes tyre për të arritur të njëjtin rezultat: spermatozoidët ngadalësohen ose bëhen të padëmshëm, mukusi që vesh mitrën merr karakteristika të papërshtatshme për të pritur shtatëzaninë. Një tip spiraleje lëshon jone bakri e argjendi për të arritur efektin kontraktiv, i dyti lëshon një hormon të ngjashëm me progjesteronin (levonorgestrel).

SI VEPROHET

Spiralja duhet të jipet nga mjeku dhe të vendoset nga gjinekologu (psh nga gjinekologu i Konsultores), pas një vizite të kujdesshme mjeksore.

Spiralja ka kohë të gjatë veprimi: nga 3 deri në 5 vjet, sipas llojit, kështu shpenzimi fillestar i blerjes justifikohet me shumë vjet përdorimi.

DOBITE

Kur vendoset, nuk është e nevojshme të shtohen masa të tjera kontraktive, por, është mirë të kujtojmë se duhet gjithsesi një kontroll gjinekologjik periodik (zakonisht një herë në vit).

Spiralja vepron vetëm mbi aparatën gjenital dhe jo mbi tërë trupin. Spiralja që lëshon hormone (levonorgestrel) ul intensitetin e fluksit të të përnuajshmes.

TE METAT

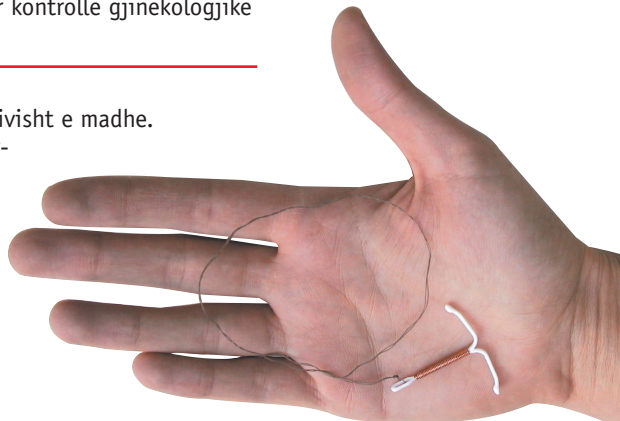
Spiralet që lëshojë jone bakri mundën, nganjëherë, të zgjasin kohëzgjatjen e fluksit të së përnuajshmes dhe të shtojnë intensitetin; gjithashtu mund të shtojnë dhimbjet e së përnuajshmes.

Në gratë e reja pa fëmijë, ose në ato që ndërrojnë shpesh partner, spiralja mund të shtojë shpeshtësinë dhe rëndësën e infeksioneve të thella, domethënë të infeksioneve në mitër dhe vezore. Spiralja nuk mbron nga shtatëzania jashtë mitrës dhe nga rrjedhojat e saj. Nuk mund të vetëadministrohet nga gruaja: duhet gjinekologu për ta dhënë e vendosur, ka nevojë për kontrolle gjinekologjike periodike.

KOSTOJA

Kostoja fillestare e paketës është relativisht e madhe.

Duke marrë parasysh kohëzgjatjen e përdorimit (3-5 vjet) dhe efektshmërinë e lartë, mund të konsiderohet një metodë me kosto të ulët.





CONOSCERE PER SCEGLIERE

Entet e përfshira në projekt: Spazio donne immigrate Forlì, Spazio donne immigrate Rimini, Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna, Centro salute donne straniere Modena, Spazio donne immigrate Ravenna, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia, Spazio donne immigrate Parma, Spazio donne immigrate Sassuolo

Redaksia: Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena
me bashkëpunimin e

Silvana Borsari, Michela Bragliani, Elena Castelli, Assessorato politiche per la salute Emilia-Romagna
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

Bashkëpunimi editorial dhe i redaksisë: Marta Fin, Assessorato politiche per la salute Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda USL di Modena

Projekti grafik dhe faqosja: Avenida - Modena **Përkthimi:** Studio Ascì - Crema **Shtypshkronja:** Nuovagrafica - Carpi