

# Hormonska kontracepcija

Kontracepcijske tablete koristi preko 100 miliona žena širom svijeta. One pružaju siguran vid kontinuirane zaštite od nepalirane trudnoće. Možete se potpuno pouzdati u njihovu sigurnost tako ih pravilno uzimate te je stoga važno je da naše savjete pažljivo pročitate i da ih se pridržavate.

Ako ste se za hormonsku kontracepciju odlučili prvi put onda je potrebno sa javite na pregled kod ljekara specijaliste za ginekologiju i akušerstvo. Na osnovu ginekološkog pregleda i razgovora sa vama



on će vidjeti da li vi možete koristiti ovaj vid kontracepcije. Naime, ovaj vid kontracepcije se ne preporučuje svim ženama, a nekima je čak i zabranjen jer može dovesti do ozbiljnih poremećaja.

## Kako se koriste tablete?

Tablete za kontracepciju se koriste tako što ćete početi sa uzimanjem prve tablete počev petog dana menstrualnog ciklusa. Uobičajeno je da se sa uzimanjem počinje 5.-og dana ciklusa jer će se u tom slučaju slijedeća menstruacija pojaviti tačno nakon 28 dana što najvećem broju žena i odgovara jer im imitira normalan ritam menstrualnog ciklusa.

Generalno postoje dvije vrste tableta za kontracepciju tj. one sa 21 tabletom i one sa 28 tableta u jednom pakovanju. Svaki dan se uzima po jedna tableta. Nakon što ste popili 21 tabletu (bijelu, žutu, plavu) napravite pauzu o sedam dana ili pijete crvenih sedam tableta koje slijede (pakovanje sa 28 tableta). I u periodu pauze kad ne pijete tablete ii pijete one «crvene» zaštićeni ste od trudnoće kao i u osalom periodu.

Obično drugog dana pauze javi se krvarenje. Nakon sedmodnevne pauze nastavite uzimati tablete iz novog pakovanja čak iako krvarenje još traje.

Primjer: Ako ste zadnju tabletu uzeli u četvrtak, prvu tabletu iz novog pakovanja morate uzeti slijedeće sedmice u petak. Taj dan je najbolje označiti unaprijed.

Da bi kontracepcija zaista bila pouzdana, pridržavajte se opisanog ritma uzimanja. Tablete koje imaju 21 tabletu u pakovanju se uzimaju 21 dan a zatim se pravi pauza od sedam dana bez obzira koliko trajalo krvarenje. Ovakav ritam se poklapa sa prirodnim 28.odnevnim menstruacijskim ciklusom.

## Naviknite se na određeno vrijeme uzimanja

Tablete možete uzimati ujutro, u podne ili naveče. Vrijeme uzimanja izaberite sami i zatim ga se pridržavajte. Tako ćete mogućnost da zaboravite uzeti tabletu svesti na minimum. Nekoliko sati zakašnjenja ne treba da vas brine. U eri kada su rjeđe osobe koje nemaju mobitel vrlo je jednostavno izbjeći mogućnost zaboravlja uzimanja tablete jer se u meniju mobitela može postaviti opcija da vas podsjeti na uzimanje tablete.

Može Vam se desiti da zaboravite uzeti tabletu u određeno vrijeme. Taj propust morate nadoknaiti što prije, a najkasnije slijedećih 12 sati. Sve ostale tablete uzimaćete u ustaljeno vrijeme. Npr. Ako ste zaboravili uzeti tabletu navečer, uzmite tu zaboravljenu tabletu odmah ujutro. Navečer nastavite prema uobičajenom redosljedu.

## Zašto se mora paziti na redovno uzimanje?

Ako od ustaljenog uzimanja tablete prođe više od 12 sati, kasnije uzeta tableta više vas ne štiti o trudnoće. U takvim slučajevima pobrinite se za privremenu dodatnu zaštitu (kondom, dijafragma) do slijedeće menstruacije,

Važno upozorenje: ako zaboravite uzeti jednu ili više tableta (pri pažljivom uzimanju do toga ne bi smjelo doći) preostale tablete uzimajte kao i obično a ne prekidajte ciklus. Zaboravljene tablete ostavite na pločici. Koristite dodatnu zaštitu. Ako se javi prijevremeno krvarenje savjetujte se sa vašim ljekarem.

## **Iregularno krvarenje**

Ako ste dosad uzimali tablete s većom dozom hormona ili ako oralne kontraceptive uzimate prvi put, potrebno je određeno vrijeme da se Vaš organizam prilagodi. U tom razdoblju moguća su slabija međukrvarenja koja nisu zabrinjavajuća i uglavnom se povlače nakon nekoliko ciklusa uzimanja. Ako se pojave, posavjetujte se sa vašim ljekarem, jer je u tom slučaju važno pravilno postupiti. Prekid daljeg uzimanja tableta može prouzrokovati krvarenje što je u nekim slučajevim i dobro ali u takvim situacijama Vaš doktor će riješiti te dileme. Važno je ne radite ništa «na svoju ruku» i budite sigurni da će sve biti kako treba.

## **Izostanak krvarenja**

Ako ste tablete pravilno uzimali, trudnoća je praktički nemoguća ali bez obzira na to ne smije se isključiti ta mogućnost. Ako se ni sedam dana poslije zadnje krvarenje nije pojavilo potrebno je otići na ginekološki pregled da bi vaš doktor procijenio šta je potrebno dalje činiti. U svakom slučaju to nije nikakav ozbiljan problem ali jeste stanje od koga zavisi da li ćete i dalje uzimati te ili neke druge tablete kao i da Vi uošte niste pogodni za ovaj vid kontracepcije. Moguće da je neki drugi lijekovi ili situacije u životu bude povezane sa izostankom krvarenja.

## **Povoljan učinak**

Ako imate bolne, obilne i neredovne menstruacije ovaj vid kontracepcije može umanjiti vaše tegobe jer su krvarenja koje izazivaju kontracepcijske tablete znatno oskudnija, nisu bolna i uobičajeno se pojavljuju na 28 dana.

## **Šta ćete učiniti u slučaju proljeva ili povraćanja?**

Ako dva sata nakon uzimanja tablete povraćate (bez obzira na uzrok) ili imate proljev, prisutnost kontracepcijskih tableta u organizmu nije siguran.

Zato morate uzeti još jednu tabletu. Ciklus će zbog toga biti kraći za jedan dan. Tablete iz novog pakovanja počnite uzimati uobičajeno, dakle nakon sedmodnevne pauze. Ako povraćanje ili proljev traju duže, morate se posavjetovati sa ljekarem jer je u tom slučaju zaštita od trudnoće nepouzdana. Upotrebite druga sredstva za zaštitu od neplanirane trudnoće (kondom, dijafragma, spermicidne kreme ili globule) ili izbjegavajte odnose.

## **Kako možete mjesečno krvarenje pomjeriti?**

Ponekad poželite pomjeriti mjesečno krvarenje, npr. radi sporta, godišnjeg odmora, obavljanja hadža i sl. Kod korisnica oralne hormonske kontracepcije to nije poseban problem. Potrebno je najmanje mjesec dana prije doći kod svog doktora koji će u odnosu na termin i dužinu vremena kad ne želite da imate krvarenje napraviti raspored uzimanja tableta koji će Vam to omogućiti.

Mjesečno krvarenje može se i odgoditi tj. moguće je da vrijeme između dva krvarenja bude i nešto duže ali o tome je potrebno upoznati svog doktora.

## **Drugi lijekovi i tablete**

Neki lijekovi kao što su oni koji se koriste u liječenju epilepsije, tuberkuloze, dijabetesa i slično mogu smanjiti učinak tableta, te je u tom slučaju dobro posavjetovati se sa ljekarem jeer su to stanja kada se uobičajeno ne preporučuje upotreba kombinovane hormonske kontracepcije.

## **Žene starije od 35 godina i žene pušači**

Pušačice su vjerovatno svjesne rizika pušenja. Oralni kontraceptivi mogu taj rizik povećati naročito kod žena starijih od 35 godina.

Kontracepcijske tablete nisu za povremenu kontracepciju tj. na par mjeseci. To je kontinuirani vid kontracepcije koji se planira na duži period. Puaze u njihovom korištenju nisu potrebne, dovoljne su one sedmodnevne svaki mjesec uz redovne šestomjesečne kontrole. Jednom godišnje preporučuje se detaljniji pregled koji obuhvata osim ginekološkog pregleda, palpatorni pregled dojki, kolposkopiju sa PA-PA test, i laboratorijske pretrage koje se odnose na funkcije jetre i bubrega (lipidni status, šećer u krvi, transaminaze, urea i kreatinin). Tjelesna težina i krvni pritisak treba da se kontrolišu najmanje jednom u tri mjeseca.

Ovi savjeti su dopuna ljekarskih uputa. Ako su vam potrebna dodatna pojašnjenja ili ako zbog tableta imate bilo kakve teškoće posavjetujte se sa svojim ljekarem.