

27%
neplanuotai
pastojusių moterų
yra svarščiusios
aborto variantą.

10 INTYMIŲ TIESŲ

Gyveni šia diena, naudojiesi kiekviena proga. Bet viena klaidelė — ir viskas gali apvirsti aukštyn kojomis. Gydytoja ginekologė Inga Rudzikienė pataria, kaip tapti kuo ramesnei dėl savo rytojaus.

Vaikai — gyvenimo džiaugsmas, bet vis dėlto geriau, kai jie ateina laukiami. Deja, neseniai rinkos tyrimų kompanijos “Synopticom” atlikta vaikų turinčių Lietuvos miestų gyventojų apklausa liudija: nors kas antra pora planuoja ar bent jau stengiasi planuoti vaikų skaičių ir gimimo laiką, net keturioms iš dešimties tai nepavyksta. Remdamasi šia apklausa, ginekologė Inga Rudzikienė tau atskleis, kaip galėtum lengva širdimi mėgautis didžiausiais meilės malonumais.

PLANUOK. Net 74 proc. apklausos dalyvių, susilaukusių neplanuoto kūdikio, gyvenimo planai pasikeitė: dėl jo jos sukūrė šeimą, nors dar neketino, atsisakė karjeros galimybių, atidėjo studijas. Geriau nėštumą numatyti pavyksta aukštąjį išsilavinimą įgijusioms moterims, taip pat toms, kurios gyvena didmiesčiuose ir gauna daugiau pajamų.

NEPASIKLIAUK MAMOS METODAIS. 47 proc. apklausos dalyvių šiuo metu nenaudoja jokių kontraceptinių priemonių. Pasiklaujama nutrauktu lytiniu aktu? “Neplanuotai pastoja 27 proc. moterų, su partneriais praktikuojančių nutrauktą lytinį aktą. Be to, mylintis šiuo būdu nepavyksta visiškai atsipalaiduoti, sukeliama papildoma įtampa”, — įspėja gydytoja ginekologė I.Rudzikienė.

RINKIS PATIKIMĄ KONTRACEPCIJOS BŪDĄ. “Nors prezervatyvai šiuo metu yra populiariausia kontracepcijos priemonė, kone vienintelis jų pranašumas tas, kad tik jie gali apsaugoti nuo LPL. Kur kas daugiau juos naudojančiai gali išvairuoti trūkumų: jie turi būti naudojami per kiekvienus santykius, juos reikia užmauti prieš tiesioginį lytinių organų kontaktą ir numauti, kol varpa dar tebėra erekcijos būsenos, be to, jie gali slopinti patiriamus malonius pojūčius ir kartais net sukelti alergiją”, — sako gydytoja I.Rudzikienė. Jei turi nuolatinį partnerį, gal verta pamąstyti apie mažiau rūpesčių keliančius metodus?

IEŠKOK SAU TINKAMIAUSIOS KONTRACEPCIJOS. Tik kelias kontraceptines priemones išbandžiusi moteris gali iš tiesų žinoti, kas jai tinka. Kas aštunta apklausos dalyvė nebeketina naudoti prezervatyvų, nes “su jais nepatogu mylėtis”. 37 proc. apsisprendė nebevartoti kontraceptinių tablečių, nes jų netoleruoja organizmas ar nerimą kelia kalbos apie galimą jų pavojų būsimų palikuonių sveikatai. Varinė kontraceptinė spirale baugina dėl negimdinio nėštumo, hormoninė — dėl venų varikozės paūmėjimo tikimybės. Kontraceptinės žvakutės atrodo nepatikimos ir nepatogios...

KLAUSYK TIK AUTORITETINGŲ NUOMONIŲ. Šiais žodžio laisvės laikais gali išgirsti ir perskaityti visko. Atsirink informaciją. Jei pati jos patikrinti negali, kliaukis rimtais moksliniais tyrimais, ilgalaikiais stebėjimais.

KONSULTUOKIS SU PROFESIONALAIS. Neriesk nosies: “Aš viską išmanau.” Kad ir kiek patirties būtum įgijusi, vis tiek gydytojas turės, ką nauja ir svarbaus pasakyti. Draugė šiuo atveju — tikrai ne geriausia patarėja. Nebent pati būtų ginekologė.

TARKIS SU PARTNERIU. Taip, tau suteikta privilegija spręsti, kada priiшти motinystės našta, — tačiau ir jis turi teisę tapti tėvu tada, kai bus tam pasirengęs. 85 proc. apklaustų vyrų nuomone, atsakomybę dėl vaikų planavimo turėtų dalytis abu partneriai, tačiau taip elgiasi 43 proc. porų. Kas trečias apklausoje dalyvavęs vyras žino, kad jo moteris vartoja kontraceptines priemones, tačiau pusė jų negalėtų tiksliai pasakyti, kokias. Tik 14 proc. atvejų rūpestį dėl šeimos planavimo prisiima vyras.

KONTRACEPTINES PRIEMONES VARTOK, KAIP NURODYTA. “Pradėjus vartoti bet kurias hormonines kontraceptines priemones organizmas turi prisitaikyti. Dažniausios jo reakcijos: negausios išskyros, krūtų tempimas, pykinimas. Šie nepatogumai paprastai po kelių ciklų praeina, tačiau daugelis moterų nežino, kad taip gali būti, todėl nusprendžia, jog konkreiti hormoninė kontracepcija joms netinka, ir ieško kito būdo”, — aiškina gydytoja I.Rudzikienė. Tinkamai vartojamų hormoninių priemonių patikimumas — 99,7 proc., tačiau net patikimiausia iš jų nepadės, jei nesilaikysi vartojimo nurodymų. Visada įdėmiai perskaityk tau skirtų vaistų, kontraceptinių piliulių informacijos lapelius — kad žinotum, kokie vaistai silpnina ar stiprina vienas kito poveikį. Taip sužinosi ir apie galimus jų šalutinius padarinius.

DOMĖKIS KONTRACEPCIJOS NAUJOVĖMIS. Galvas laužo ne tik kompiuterių ar mobiliųjų telefonų kūrėjai — nuolat tobulinamos ir hormoninės kontraceptinės priemonės. Vos prieš 50 metų buvo išrasta kontraceptinė piliulė, o dabar jau yra ne tik spirale, bet ir kontraceptinis pleistras, galop — kontraceptinis žiedas. Tikrai neverta kęsti, jei diskomfortą keliančią priemonę gali pakeisti tokia, kuri leistų mėgautis gyvenimu!

“Pasirinkus kontraceptinį žiedą nereikia rūpintis apsauga nuo nėštumo per kiekvienus lytinius santykius, nereikia kasdien atlikti jokio ritualo — pakanka žiedą pakeisti kartą per mėnesį. Jį išsiimti bei įsidėti galima pačiai, be gydytojo pagalbos. Kadangi žiedas hormonų išskiria nuolat nedidelėmis dozėmis, išvengiama didelių hormonų koncentracijos svyravimų per parą, tad ir nepageidaujamas poveikis pasitaiko rečiau. Skirtingai nei geriamųjų kontraceptikų, žiedo efektyvumas vemiant ar viduriuojant nesumažėja, todėl nereikia vartoti papildomos apsaugos”, — vardija kontraceptinio žiedo pranašumus gydytoja I.Rudzikienė. Žinoma, organizmas gali netoleruoti net kontraceptinio žiedo, gali šis sukelti ir nepageidaujamą poveikį, tačiau tos moterys, kurioms jis tiko, teigia j nieką jo nemainysiančios: kartą per mėnesį vieną žiedą pakeisti kitu — tai juk kur kas paprasčiau nei kas rytą gerti piliulę!

IR VIS DĖLTO BŪK PASIRENGUSI. Kartais vaikai prisibeldžia ir į devyniomis spynomis užrakintus pasaulio vartus. Kai kurios netikėtai pastojusios moterys nė nenumano, kaip tai galėjo nutikti. Net jei tokia tikimybė — vos viena iš milijono, iš anksto apmąstiusi tokiu atveju galimus gyvenimo pokyčius, lengviau su jais ir susitaikysi.