



Moderni kontracepcija išmokė moteris planuoti karjerą ir šeimą.

## pro rakto skylutę

# Baimė neplanuotai pastoti netemdo meilės akimirky

Nelaukto kūdikio atėjimas į pasaulį, žlugusios svajonės, neaiški ateitis – taip pakrypsta moters likimas, jei ji nesugeba pasirinkti tinkamo apsaugojimo nuo nepageidaujamo nėštumo būdo.

Danutė JONUŠIENĖ  
LR korespondentė

**P**rieš 50 metų sukurta pirmoji pasaulyje hormoninė kontraceptinė piliulė suteikė moterims seksualinį išsilaisvinimą.

Moderni kontracepcija išmokė moteris planuoti karjerą ir šeimą, suteikė joms tai, kuo negalėjo džiaugtis ankstesnės kartos.

Kuri laiką moteris kamavo baimė dėl hormoninių priemonių šalutinio poveikio – pirmos kartos piliulėse būdavo didelės hormonų dozės.

Dabar gaminamuose hormoninės kontracepcijos preparatuose yra labai nedidelis lytinio hormono estrogeno kiekis, todėl nepageidaujamas poveikis pasireiškia retai.

Moterys įgijo laisvę mylėtis – ir be baimės pastoti, ir be kaltės jausmo. Nuo piliulės prasidėjusi seksualinė revoliucija tęsiasi, nes apsaugojimo priemonių pasirinkimas didėja – atsirado ne tik daugiau kontraceptinių tablečių, bet ir kontraceptinis žiedas, nuo nėštumo saugantis pleistras.

Tinkamai naudojant sudėtingas hormonines kontracepcijos priemones, jų patikimumas viršija 99 proc. Bet ar visada moterys žino ir laikosi patarimų, kaip jas naudoti?

Atsakymo į šį klausimą ieškojo šimtas šalies gydytojų ginekologų. Jie



A. Barzdžiaus nuotr.

Gydytoja V. Vanagienė teigė, kad moterys, naudojantios kontraceptinį žiedą, rečiau patiria neigiamų emocijų dėl neplanuoto nėštumo baimės.

apklausė 2,5 tūkst. vaisingo amžiaus moterų, naudojančių bent vieną hormoninės kontracepcijos metodą – tabletes, žiedą arba pleistrą.

Daugiau nei pusė kontraceptinių tablečių vartotojų prisipažino bent kartą per ciklą pamirštančios išgerti vieną tabletę, dar daugiau moterų pamiršta laiku pasikeisti pleistrą.

Tarp tų, kurias pasirinko kas mėnesį keičiamą žiedą, nebuvo visai pamiršusiųjų tai padaryti.

**– Kodėl renkantis apsaugojimo būdą būtina pasitarti su specialistu?** – paklausiau Kauno medicinos universiteto Akušerijos ir ginekologijos klinikos gydytojos, Lietuvos kontraceptologijos draugijos prezidentės gydytojos Virginijos Vanagienės.

– Tai, kas tinka vienai moteriai, gali netikti kitai, nes kiekvieno žmogaus organizmas yra unikalus.

Prieš skiriant apsaugojimo priemonę, nesvarbu – prezervatyvą, gimdos spiralę, hormoninę kontracepciją – būtina išsiaiškinti, ar moteris anksčiau kuo nors sirgo, ar turėjo nėstu-

mų, ar yra gimdžiusi, kokie jos ateities planai.

Kartais prieš paskiriant hormonines tabletes reikia atlikti tam tikrus tyrimus, todėl kiekviena moteris šiais klausimais turėtų pasikonsultuoti su profesionalu – gydytoju akušeriu-ginekologu.

Vis mažiau moterų mano, kad hormoninė kontracepcija gali neigiamai veikti jos organizmą.

Žinoma, yra išimčių, kai toks kontracepcijos būdas negalimas dėl sveikatos sutrikimų.

Pavyzdžiui, jei moteris serga širdies ir kraujagyslių, kepenų, tulžies pūslės, kraujo ligomis, patyrė insultą, infarktą.

Tokiais atvejais hormoninių kontraceptikų negalima skirti.

**– Ką parodė apklausa apie intymų gyvenimą? Dėl ko moterys nerimauja?**

– Renkantis apsaugojimo būdą – tabletę, pleistrą ar žiedą, svarbu laikytis vartojimo instrukcijos.

Pamiršta išgerti tabletę ar laiku ne-

## Pasirinkimas

- Tyrime dalyvavusios moterys su gydytojais aptarė tolesnį kontracepcijos naudojimą ir galimas alternatyvas.
- 73,6 proc. vartojusiųjų kontraceptines tabletes nusprendė ir toliau jas vartoti.
- Kontraceptiniam pleistrui liko ištikimos 53,6 proc. moterų, naudojusią šią priemonę iki konsultacijos.
- Labiausiai patenkintos pasirinkta priemone ir mažiausiai linkusios ją keisti buvo moterys, naudojančios kontraceptinį žiedą, – ir toliau juo naudotis nutarė 96,1 proc.

pakeistas kontraceptinis pleistras – viena dažniausių moterų nerimo priežasčių. Dėl to kartais skundžiamasi dėmesio sutrikimu ar kyla konfliktų su partneriu.

Apklausoje dalyvavo beveik 2,5 tūkst. moterų, kurių amžiaus vidurkis siekė 28,5 metų. Daugiau nei pusė jų turi aukštojo mokslo diplomą.

Daugiau nei pusė apklaustųjų prisipažino, kad per menstruacijų ciklą bent kartą užmiršta išgerti piliulę arba pasikeisti pleistrą. Lengviau atsipučia tik sulaukusios mėnesinių.

Tokios nervinės įtampos atsikrato moterys, pasikliaujančios kontraceptiniu žiedu – jį reikia prisiminti tik kartą per mėnesį. Šios moterys rečiau patiria nerimą ir baimę pastoti neplanuotai.

**– Kas moterims kelia abejonų dėl apsaugojimo priemonių veiksmingumo?**

– Jas lemia įvairios priežastys. Pavyzdžiui, moterys nesijaučia saugios, jei pavėluoja išgerti piliulę.

Tas, kurios naudoja pleistrą, kartais apima baimė, kad jis gali atsiklijuoti, kad užmiršo laiku jį pakeisti.

Moterys, pasirinkusios žiedą, kartais nerimauja, kad jo veiksmingumą gali sumažinti gydoma makšties infekcija.

**– Kaip elgiasi moterys, įtarusios neplanuotą nėštumą? Su kuo jos apie tai kalbasi?**

– Daugiau nei pusė moterų prisipažino, kad, apsišarvavo kantrybe ir laukė mėnesinių. Kitos atliko nėštumo testą. Jos siekė aiškumo.

Kas penkta moteris, pasirinkusi nuo nėštumo saugančias tabletes, nėra linkusi delsti ir griebiasi skubiosios kontracepcijos. Pleistro ir žiedo vartotojos taip elgiasi gerokai rečiau.

Nerimastingas mintis partneriui patiki kas trečia moteris. Kai kurioms palengvėja pasikalbėjus su drauge.

Vaisingo amžiaus moterys Lietuvoje yra išsilavinusios, emancipuotos, ekonomiškai savarankiškos. Jos gali pačios rinktis, yra dalykiškos, todėl siekia gauti naudingos informacijos, o ne sulaukti paguodos.

Kita vertus, informacija apie šiuolaikines apsaugojimo priemones Lietuvoje yra prieinama.

Per pastarąjį dešimtmetį abortų Lietuvoje smarkiai sumažėjo. Tai ženklas, kad moterims rūpi jų sveikata.

**– Kaip baimė pastoti blogina moters savijautą?**

– Trečdaliui apklaustųjų tai trukdė susikaupti darbe. Kas penkta moteris prisipažino, kad dėl to pablogėjo santykiai su gyvenimo draugu.

Būdingiausia emocija buvo nerimas – jį patyrė apie trečdalį moterų.

Moterys nepatirtų nerimo, jei pasikonsultuotų su gydytoju, gautų daugiau informacijos apie kontraceptikų veikimo principus, sąveiką su kitais vaistais. ■