

# 5 MITAI apie šeimos planavimą

Sokrato principas „žinau, kad nieko nežinau“ atveria kelius į tikrąjį pažinimą. Dauguma mūsų dažnai manome, kad žinome viską, todėl nesivarginame pasidomėti, kaip yra iš tikrųjų. „Synopticom“ atliktas šeimos planavimo tyrimas išskleidė kai kuriuos mitus apie kontracepciją.

## I MITAS

### Dauguma šeimų planuoja vaikų atėjimo laiką.

Deja, net kas antra Lietuvos šeima yra susidūrusi su bent vienu neplanuotu nėštumu. Tokia situacija atitinka ketvirtadalio šeimų nuostatą „kaip Dievas duos“, tačiau keturioms iš dešimties, net ir stengiantis planuoti vaikų skaičių bei jų gimimo laiką, „netyčiukų“ išvengti nepavyksta. Tai nestebina, kai žinai, kad beveik pusė porų nenaudoja jokių (!) kontraceptinių priemonių. Geriau planuoti šeimą pavyksta jauniesiems ir vidutinio amžiaus žmonėms, turintiems aukštąjį išsilavinimą, didesnes pajamas ir gyvenantiems didmiesčiuose.

## II MITAS

### Prezervatyvai – geriausia apsaugojimo nuo neplanuoto nėštumo priemonė.

Prezervatyvai tebėra populiariausia apsaugojimo priemonė. Ją renkasi 34 proc. vaisingumą reguliuojančių šeimų. Pagrindiniai tokio pasirinkimo motyvai: patikimumas, patogumas naudoti ir šalutinio poveikio nebuvimas. Tik ar tikrai prezervatyvai yra tokie patikimi, kaip įsivaizduojame? Pasirodo, net 17 proc. moterų pastoja, kai vyrai buvo su prezervatyvu. Kodėl taip nutinka? Anot gydytojos Ingos Rudzikienės, dažniausios neplanuotų nėštumų priežastys yra šios: prezervatyvas užmaunamas ne iki galo, mylintis nusunka arba plyšta. Be to, kai vyrai yra susijaudinę, dar iki užmaunant prezervatyvą, išskyrose iš uretros (šlaplės) gali būti pavienių spermatozoidų. Jei tuo metu yra tiesioginis lytinių organų kontaktas, spermatozoidai patenka į makštį.

## IV MITAS

### Hormoninė kontracepcija sukelia daug nepageidaujamo poveikio

Moterys gali rinktis iš kelių hormoninių kontraceptikų – tablečių, pleistro ar žiedo. Šiuo metu populiariausios iš jų yra kontraceptinės tabletės, jas renkasi 12 proc. šeimų, reguliuojančių vaisingumą. Vis dėlto daugiau nei trečdalis moterų baiminasi hormoninių priemonių šalutinio poveikio. Gydytoja I. Rudzikienė pabrėžia, kad hormoninių kontraceptikų nereikia bijoti, nes jie turi daug privalumų: „Nereikia rūpintis apsauga kiekvieną kartą mylintis. Mėnesinės tampa reguliarios, trumpos, mažiau skausmingos, kraujavimas negausus. Be to, hormoninė kontracepcija padeda išvengti negimdinio nėštumo, kiaušidžių ir gimdos gleivinės vėžio, gražina odą. Tiesa, pirmais mėnesiais gali pasireikšti negausus tepimas, krūtų tempimo jausmas, gali pykinti. Retais atvejais padidėja insulto, infarkto, kraujo krešulių susidarymo giliausiose venose rizika.“ Anot gydytojos, kai kurioms moterims sunku laikytis kasdienio režimo ir jos pamiršta laiku išgerti tabletes – tokiais atvejais puikus pasirinkimas yra kontraceptinis žiedas. Jo sudėtyje yra labai maža hormonų dozė, todėl žiedo vartotojos jį gerai toleruoja. Net 9 iš 10 žiedo vartotojų yra patenkintos arba labai patenkintos šia priemone ir ją rekomenduoju kitoms. Gydytoja I. Rudzikienė visoms poroms, planuojančioms vaisingumą, rekomenduoja konsultuotis su gydytoju, kuris geriausiai įvertins vieno ar kito metodo tinkamumą.

Štraipsnyje remiamasi kontracepcijos svetainės „ziedas.lt“ inicijuota apklausa, kurią atliko rinkos tyrimų kompanija „Synopticom“. Tikslinė grupė: 18–45 metų amžiaus Lietuvos miestų gyventojai (412 moterų ir 116 vyrų), turintys vaikus.

## III MITAS

### Šiuolaikinės moterys apie kontracepciją žino viską.

Tai, kad beveik pusė šeimų nėštumo stengiasi išvengti vis dar nutraukdamos lytinį aktą, rodo jų supratimą apie kontracepciją esant nedaug tenutolusį nuo tėvų ar senelių. O ir apie naujausias apsaugojimo priemones, tarkim, pleistrą ar žiedą, žinoma nedaug, nors, anot gydytojos I. Rudzikienės, jos yra kur kas patogesnės naudoti nei dauguma kitų. Kontraceptinis pleistras keičiamas kartą per savaitę, o žiedas – tik kartą per mėnesį. Be to, jos saugesnės, kadangi aplenkiamas virškinamasis traktas, vėmiant ar viduriuojant nereikia papildomų apsaugos priemonių.

## V MITAS

### Vyrai mano, kad kontracepcija – moterų reikalas.

Iš tikrųjų dauguma (net 85 proc.) apklaustų vyrų mano, kad kontracepcija turėtų rūpintis abu partneriai. Deja, kol kas šis rūpestis yra labiau teorinis – realiai kartu tai daro mažiau nei pusė (43 proc.) porų. Kas trečias apklausoje dalyvavęs vyras nurodė, kad jo žmona ar partnerė vartoja kontraceptines priemones, tačiau pusė jų net nežinojo, kokias. Atsakomybę dėl neplanuoto nėštumo ant savo pečių persikelia 14 proc. vyrų ir 25 proc. moterų. Pačioms rūpintis kontraceptinėmis priemonėmis dažniau tenka šiek tiek vyresnėms (40–45m.) mamoms.