



Pogovorimo  
se

O  
kontracepciji

[www.tabletkazame.si](http://www.tabletkazame.si)

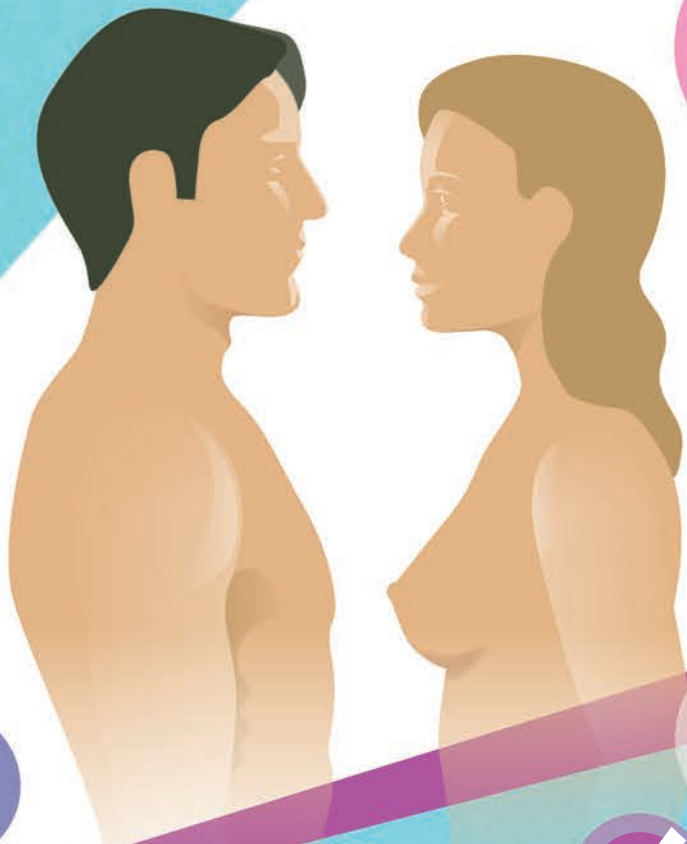
# PRED PRVIM SPOLNIM ODNOSOM

Si pripravljena za prvi spolni odnos?

Odlično! Radi bi te le spomnili, da je »prvič« za dekleta zelo lepa izkušnja le, če sta čas in partner prava. Zato preprosto počakaj, dokler nisi povsem prepričana, da si na izkušnjo pripravljena. Pomembno je, da se ne počutiš pod pritiskom. In fantu nikakor ne reci »ja« samo zato, da ga ne bi razočarala.



**Želimo ti predstaviti najbolj  
uveljavljene kontracepcijske  
metode.**



Predstavljamo najbolj znane

# KONTRACEPCIJSKE METODE

## KONTRACEPCIJSKE METODE ZA ŽENSKE

### Zanesljive

- Tabletko – so zelo zanesljiv način kontracepcije. Prednost imajo sodobne kontracepcijske tabletko z manjšo vsebnostjo hormonov, ki lahko koristijo še drugače, ne le za kontracepcijo.
- Vaginalni obroček – hormoni se absorbirajo skozi nožnično sluznico.
- Kontracepcijski oblič – hormoni se absorbirajo skozi kožo.
- Hormonska injekcija – hormone vbrizgajo z injekcijo vsake tri mesece.
- Maternični vložki z bakrom ali hormoni – delujejo neposredno v maternici.
- Podkožni vsadek – hormon se absorbira iz podkožja.

### Manj zanesljive metode

- Diafragma
- Ženski kondom
- Spermicidi
- Merjenje bazalne telesne temperature
- Koledarska metoda

Svetujem ti, da obišeš ginekologa, da bosta skupaj izbrala eno od zanesljivih metod kontracepcije!

## KONTRACEPCIJSKE METODE ZA MOŠKE

- Kondom (prezervativ) – prepreči vstop semenčic v maternico in poleg tega obema partnerjema zagotavlja zaščito pred spolno prenosljivimi okužbami. Kondom je treba uporabljati redno in dosledno!

**Za mlade je priporočljiva DVOJNA ZAŠČITA, ki zagotavlja preprečevanje neželene nosečnosti in zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi!**

Npr. kombinacija tabletko in kondoma ali materničnega vložka in kondoma (dvojna zaščita) ali redna in dosledna raba kondoma.



spermicidi



diafragma



maternični vložki  
z bakrom ali  
hormoni



hormonska injekcija



vaginalni obroček



kontracepcijski obliž



tabletke



koledarska  
metoda



ženski kondom



podkožni vsadek



kondom  
(prezervativ)

Merjenje bazalne  
telesne temperature





S kontracepcijo je kot z drugimi dosežki naše civilizacije – tako kot na primer s televizijo ali pametnim telefonom: pametno dekle mora vedeti, **kako deluje**.

Kontracepcijske tabletko zavrejo ovulacijo, poleg tega pa še zgostijo in spremenijo sluz v materničnem vratu in tanjšajo maternično sluznico.

## ZAKAJ TABLETKA?

- Velika kontracepcijska zanesljivost.
- Majhen odmerek hormonov, ki nima drugega večjega vpliva.
- Lahko ima dober kozmetičen učinek.
- Dobro prenašanje.
- Minimalen vpliv na telesno težo.
- Cenovna dostopnost.

## STE SLIŠALI?

**Nekatere tabletko zmorejo vse to:**

- zmanjšajo pojavnost mozoljev,
- ob tem pomagajo premagati neprijetne simptome predmenstrualnega sindroma (razdražljivost, napihnjenost, povečan apetit),
- ne povečajo telesne teže, včasih ženska na začetku jemanja teh tabletko celo shujša.



# MITI IN LEGENDE O TABLETKAH



O tabletkah obstajajo številni miti in legende in radi bi jih nekaj pojasnili.

- Zaradi kontracepcijskih tabletk se bom zredila. To ni res. Zaradi jemanja tabletk se ne moreš zrediti.
- Ni res, da tabletko štiti pred neželjeno nosečnostjo šele od drugega ciklusa naprej. Če začneš tabletko jemati prvi dan menstruacije in jih potem ves čas jemlješ redno, je kontracepcijski učinek zagotovljen že v prvem ciklusu.
- Zmotno je prepričanje, da zaščita ni učinkovita v tednu, ko tabletk ne jemlješ. Če tabletko jemlješ redno, ti ni treba skrbeti, da bi zanosila – to velja tudi v tednu premora.
- Zmotno je prepričanje, da tabletko štiti pred spolno prenosljivimi okužbami. Edina zanesljiva zaščita pred temi boleznimi je varna spolnost in dosledna ter redna raba kondoma.
- Če tabletko pozabim vzeti le enkrat, to ni noben problem. Žal ni tako. Če ena sama izpuščena tabletko lahko zmanjša kontracepcijsko učinkovitost, zato so v takšnem primeru potrebni dodatni previdnostni ukrepi, ki so navedeni v navodilih za jemanje tabletk.

# UGODNI UČINKI TABLETK

Res je ...

- ... da tabletke lahko ublažijo bolečine pri menstruaciji in zmanjšajo krvavitve.
- ... da nekatere tabletko ugodno vplivajo na kožo in lase.
- ... da tabletke najnovejše generacije ne povečajo telesne teže.
- ... da lahko zanosiš takoj po prenehanju jemanja tabletk, tudi če si jih jemala precej let.
- ... da tabletko zagotavljajo zanesljivo kontracepcijsko zaščito že v prvem ciklusu, če jih začneš jemati na prvi dan menstruacije in jih potem ves čas jemlješ redno.
- ... da je kombinacija jemanja tabletk in kajenja lahko tvegana, kajti neželeni učinki kontracepcijskih tablet so pri kadilkah pogostejši.

Pregledala: doc. dr. Vilma Kovač,  
dr. med., spec. gin. in porod.,  
UKC Maribor



GEDEON RICHTER

GEDEON RICHTER d.o.o.  
Verovškova ulica 55  
1000 Ljubljana, Slovenija