

Fakty na temat minipigułek, czyli antykoncepcyjnych pigułek jednoskładnikowych zawierających wyłącznie progestagen

Co to są minipigułki antykoncepcyjne?

Doustne środki antykoncepcyjne zawierające wyłącznie progestagen – zwane potocznie „minipigułkami” tym różnią się od złożonych doustnych preparatów antykoncepcyjnych, że zawierają tylko jeden hormon (progestagen) zamiast dwóch (progestagenu i estrogenu).

Jak działają?

Minipigułki mogą zapobiegać ciąży na kilka sposobów. Tak jak preparaty złożone, mogą hamować uwalnianie komórki jajowej przez jajniki podczas cyklu miesięczkowego. Efektu tego nie wywołują jednak podczas każdego cyklu miesięczkowego. Minipigułki powodują również wytworzenie śluzowej bariery szyjkowej - śluz wydzielany przez szyjkę macicy w miejscu jej ujścia do pochwy utrudnia plemnikom jej penetrację i zapłodnienie komórki jajowej.

Jaka jest skuteczność minipigułek?

Rocznie około 7% kobiet stosujących minipigułkę zachodzi w ciążę, głównie z powodu błędów popełnianych w jej zażywaniu.

Jaka stosuje się minipigułki?

Minipigułki zażywa się codziennie, po jednej. Należy jednak zwrócić uwagę, aby minipigułkę zażywać codziennie o tej samej godzinie. Przesunięcie terminu zażycia pigułki o kilka godzin znacznie zwiększa prawdopodobieństwo ciąży. Uważa się, że najlepszą porą zażywania pigułek jest późne popołudnie lub wczesny wieczór, ponieważ po śluzówka macicy w ciągu 4 godzin wytwarza najskuteczniejszą barierę śluzową dla plemników. Ponieważ stosunki płciowe najczęściej odbywane są po udaniu się na spoczynek nocny, zażycie minipigułki kilka godzin wcześniej daje najskuteczniejszą ochronę przed ciążą.

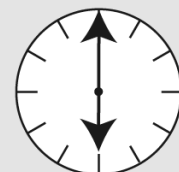
Co zrobić, jeśli zapomni się lub spóźni z zażyciem minipigułki?

Jeśli zapomnisz o zażyciu minipigułki, weź ją gdy tylko sobie o tym przypomnisz. Następną pigułkę zażyj o zwykłej porze. Jeśli spóźnienie z zażyciem minipigułki wynosi ponad 3 godziny, w ciągu najbliższych 48 godzin po tym fakcie stosuj dodatkową metodę antykoncepcji (np. prezerwatywę). Jeśli zapomniawszy zażyć pigułkę odbyłaś stosunek bez dodatkowej metody antykoncepcyjnej (patrz wyżej), udaj się do lekarza po receptę na pigułki do antykoncepcji po stosunku i zażyj je jak najszybciej według załączonego sposobu użycia.

Jakie są działania niepożądane minipigułki?

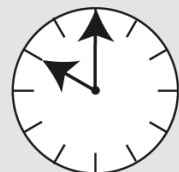
Najczęstszym działaniem niepożądanym minipigułki są nieregularne krwawienia miesięczkowe. U kobiet stosujących minipigułkę

Minipigułka działa najskuteczniej jeśli jest zażywana na 4 godziny przed stosunkiem, na przykład:



18:00

jeśli zażywasz minipigułkę około 18:00...



22:00

...maksymalne działania antykoncepcyjne pigułka osiągnie ok. 22:00

Jeśli spóźnienie z zażyciem minipigułki wynosi ponad 3 godziny, w ciągu najbliższych 48 godzin po tym fakcie należy stosować dodatkową metodę antykoncepcji (np. prezerwatywy)!

może występować tzw. plamienie lub krwawienia międzymiesiączkowe (w środku cyklu) oraz nieregularność krwawień (dłuższe lub krótsze odstępy między kolejnymi krwawieniami). Te działania niepożądane nie są szkodliwe dla zdrowia a co najwyżej kłopotliwe i zanikają po dłuższym czasie stosowania minipigułek. Do rzadkich działań niepożądanych zalicza się bóle głowy, bolesność piersi, mdłości i zawroty głowy.

Jakie ryzyko dla zdrowia wiąże się ze stosowaniem minipigułek?

Minipigułki są bardzo bezpieczne. Ponieważ nie zawierają estrogenu wchodzącego w skład preparatów złożonych, mogą być stosowane przez kobiety, które nie mogą lub nie powinny stosować preparatów złożonych (np. z historią lub ryzykiem choroby zakrzepowo-zatorowej, nadciśnieniem, palących papierosy i po 35 roku życia).

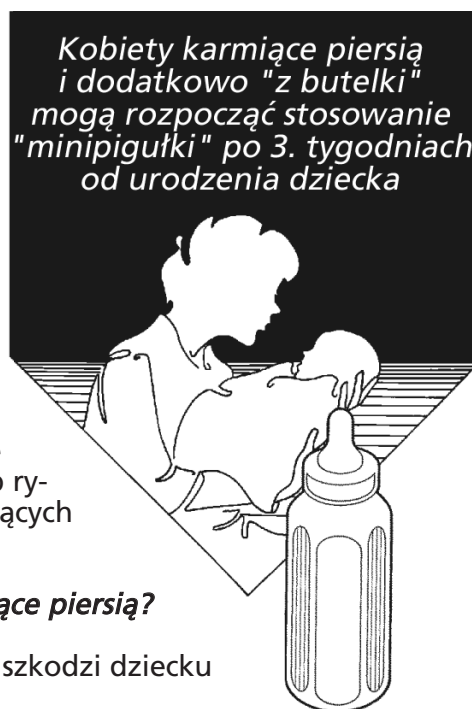
Czy minipigułki mogą być stosowane przez kobiety karmiące piersią?

Tak! stosowanie minipigułek podczas karmienia piersią nie szkodzi dziecku a nawet może zwiększyć ilość wydzielanego mleka.

Kiedy kobieta karmiąca piersią powinna rozpocząć zażywanie minipigułek?

Kobiety karmiące piersią, które dożywają swoje dzieci pokarmem sztucznym i kobiety nie karmiące piersią mogą rozpocząć zażywanie minipigułek w 3 tygodnie po porodzie. Kobiety WYŁĄCZNIE karmiące piersią (nie podające dzieciom dodatkowo sztucznego pokarmu), mogą rozpocząć zażywanie minipigułek nieco później (6 tygodni po porodzie). Różnica ta wynika z faktu, że u kobiet karmiących WYŁĄCZNIE piersią płodność po porożeniu wraca nieco później.

Porozmawiaj z lekarzem: na temat optymalnego czasu wdrożenia antykoncepcji po porodzie, jeśli nie chcesz natychmiast zająć w kolejną ciążę. Z zagadnieniem wpływu karmienia piersią na płodność wiąże się wiele mitów i nieporozumień. Poniżej podajemy adresy placówek TRR, z których z racji statutu tego Towarzystwa z pewnością nie zostaniesz odprowadzona z kwitkiem i w których uzyskasz fachowe i rzetelne informacje.



Szczegółowe informacje na temat omawianych w niniejszej ulotce zagadnień uzyskasz w placówkach Towarzystwa Rozwoju Rodziny

Zarząd Główny Towarzystwa Rozwoju Rodziny
Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna
00-331 Warszawa, ul. Sewerynow 4
tel./fax (22) 828 61 91, tel. (22) 828 61 92
e-mail: zgtrrw@free.ngo.pl

Ogólnopolska Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
00-449 Warszawa, Plac Trzech Krzyży 16
tel.(22) 621 69 29, fax (22) 621 91 93

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
Poradnia dla Młodzieży i Rodziców
30-091 Kraków, ul. Bronowicka 73
tel. (12) 423 74 23

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
85-092 Bydgoszcz, ul.Karłowicza 26
tel. (52) 341 17 91

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
20-818 Lublin, Al. Kraśnicka 100
tel. (81) 741 43 30

Poradnia Przedmałżeńska i Rodzinna TRR
45-064 Opole, ul.Damrota 6
tel./fax (77) 454 48 45, e-mail: trropole@free.ngo.pl

Poradnia, Ośrodek Interwencji Kryzysowej TRR
50-015 Wrocław, ul. Stawowa 1a
tel./fax (71) 342 14 13

Poradnia Młodzieżowa TRR
65-001 Zielona Góra, ul.Bohaterów Westerplatte 27
tel. (68) 325 37 87

Punkt Poradnictwa TRR
76-200 Słupsk, ul. Sienkiewicza 16
tel. (59) 840 07 70

Poradnia Młodzieżowa TRR
61-737 Poznań, ul. 27 Grudnia 19
tel. (61) 852 85 58