

A young man and woman are posing in a city street. The man is in the foreground, smiling, wearing a white shirt and dark shorts. The woman is leaning over his shoulder from behind, also smiling, wearing a white shirt and dark shorts. They are both holding a black bag. The background is a blurred city street with buildings and a sidewalk.

SEMINARSKA NALOGA:

VARNA SPOLNOST

Predmet: BIOLOGIJA

KONTRACEPCIJSKE TABLETKE

KOMBINIRANE TABLETE

kombinacija estrogena in progestogena za preprečitev zorenja jajčeca in ovulacije

»MINITABLETE«

vsebujejo progestogen – ustvarjena sluz prekrije notranjost materničnega vratu



- *prvo tableto vzamemo prvi dan menstruacije*
- *preostalih 20 jemljemo vsak dan po eno*
- *sledi sedemdnevni premor (menstrualna krvavitev)*
- *osmi dan premora vzamemo prvo tableto iz novega zavojčka*

- ne prihaja do ovulacije
- maternična sluznica se ne razvije dovolj, oplojeno jajčece se ne more ugnezdti
- sluz v materničnem vratu postane gosto vlečljiva, neprehodna

KONTRACEPCIJSKE TABLETKE

PREDNOSTI KT	SLABOSTI KT
manj boleče menstrualne bolečine	nujna rednost in skrbno jemanje vsak dan
manjša možnost vnetja rodil	lahko se poveča krvni pritisk
manjša možnost razvoja raka na jajčnikih/materni sluznici	strdki v venah – zelo redki
zmanjšanje pojava miomov benigne bule iz mišičnega in vezivnega tkiva	nezaželeni učinki glavobol, izpadanje las, izguba telesne teže, napete dojke, želodčna slabost, vmesne krvavitve, motnje vida, bolečine v mečih ali stegnih
varuje tudi pred zunajmaternično nosečnostjo	
ohranjanje kostne mase zmanjša tveganje za nastanek osteoporoze	
	povišano tveganje za raka dojke

KT ni primerna za ženske:

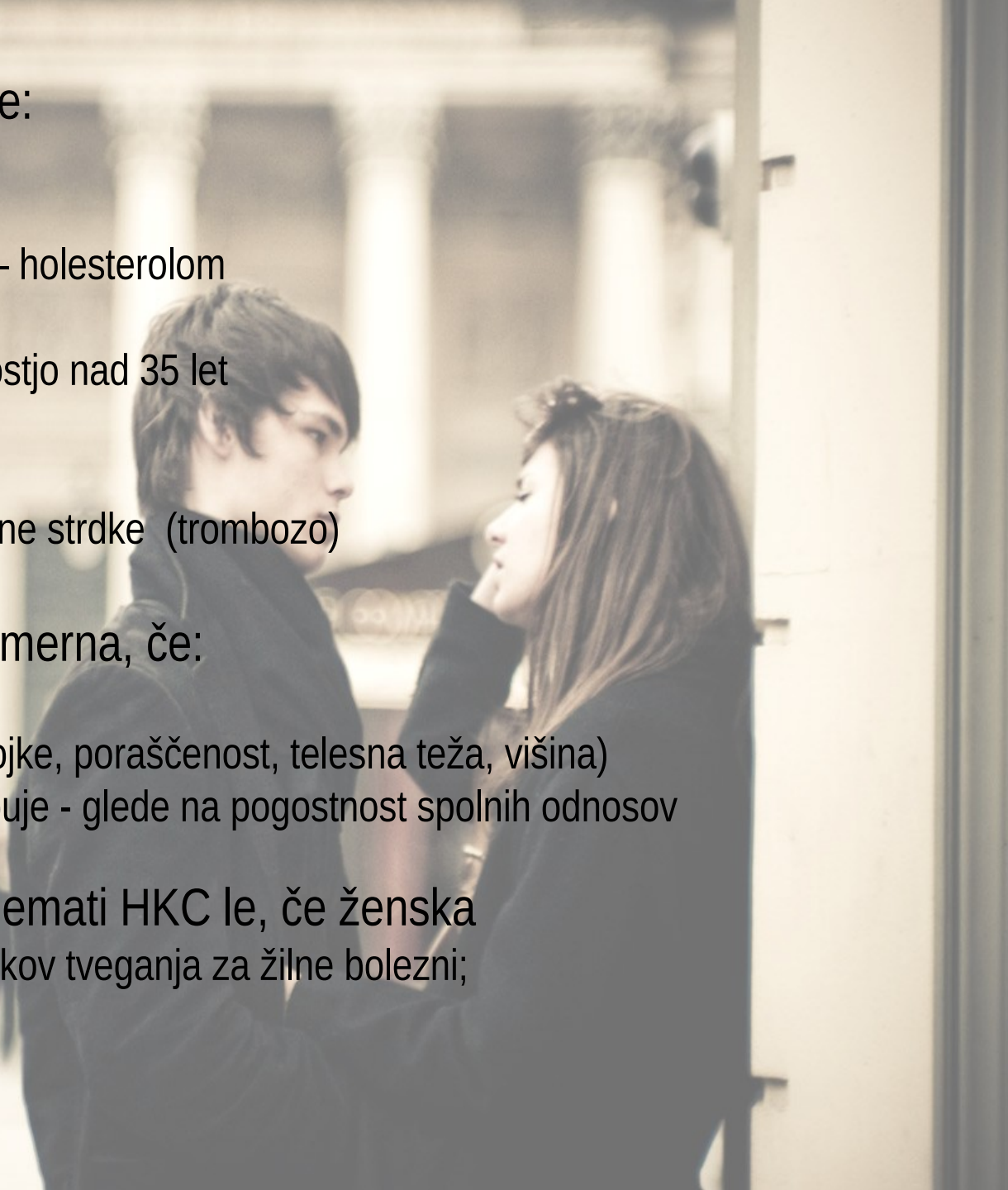
- z visokim krvnim pritiskom
- s sladkorno boleznijo
- z zvišano maščobo v krvi – holesterolom
- s preveliko telesno težo
- kadilke, še posebej s starostjo nad 35 let
- z migrenami
- ki dojijo
- ki imajo ali so že imele krvne strdke (trombozo)

Za mlado dekle je KT primerna, če:

- že ima menstruacijo;
- je razvoj telesa končan, (dojke, poraščenost, telesna teža, višina)
- tovrstno zaščito res potrebuje - glede na pogostnost spolnih odnosov

Po 40. letu je dovoljeno jemati HKC le, če ženska

- nima prav nobenih dejavnikov tveganja za žilne bolezni;
- ima zdrave dojke
- ni kadilka



KONTRACEPCIJSKI OBLIŽI

- vnašanje hormonov skozi kožo
- prednosti in slabosti podobne kot pri tabletkah

➤ PRVI – SEDMI DAN

(obliž na koži trebuha ali zadnjice, na zunanji stran nadlahti ali zgornjega dela trupa)

➤ OSMI – ŠTIRINAJSTI DAN

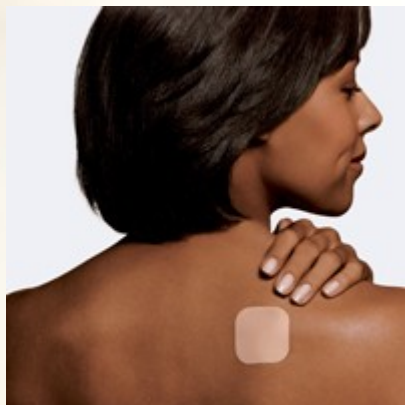
(nov obliž na drugem mestu kot prvi)

➤ PETNAJSTI – ENAINDVAJSETI DAN

➤ SEDEMDNEVNI PREMOR

(menstrualna krvavitev)

.....



TRIMESEČNE INJEKCIJE

- vsebujejo samo progestogen
- niso primerne za ženske, ki si kmalu še želijo otrok



KONTRACEPCIJSKI PODKOŽNI VSADKI

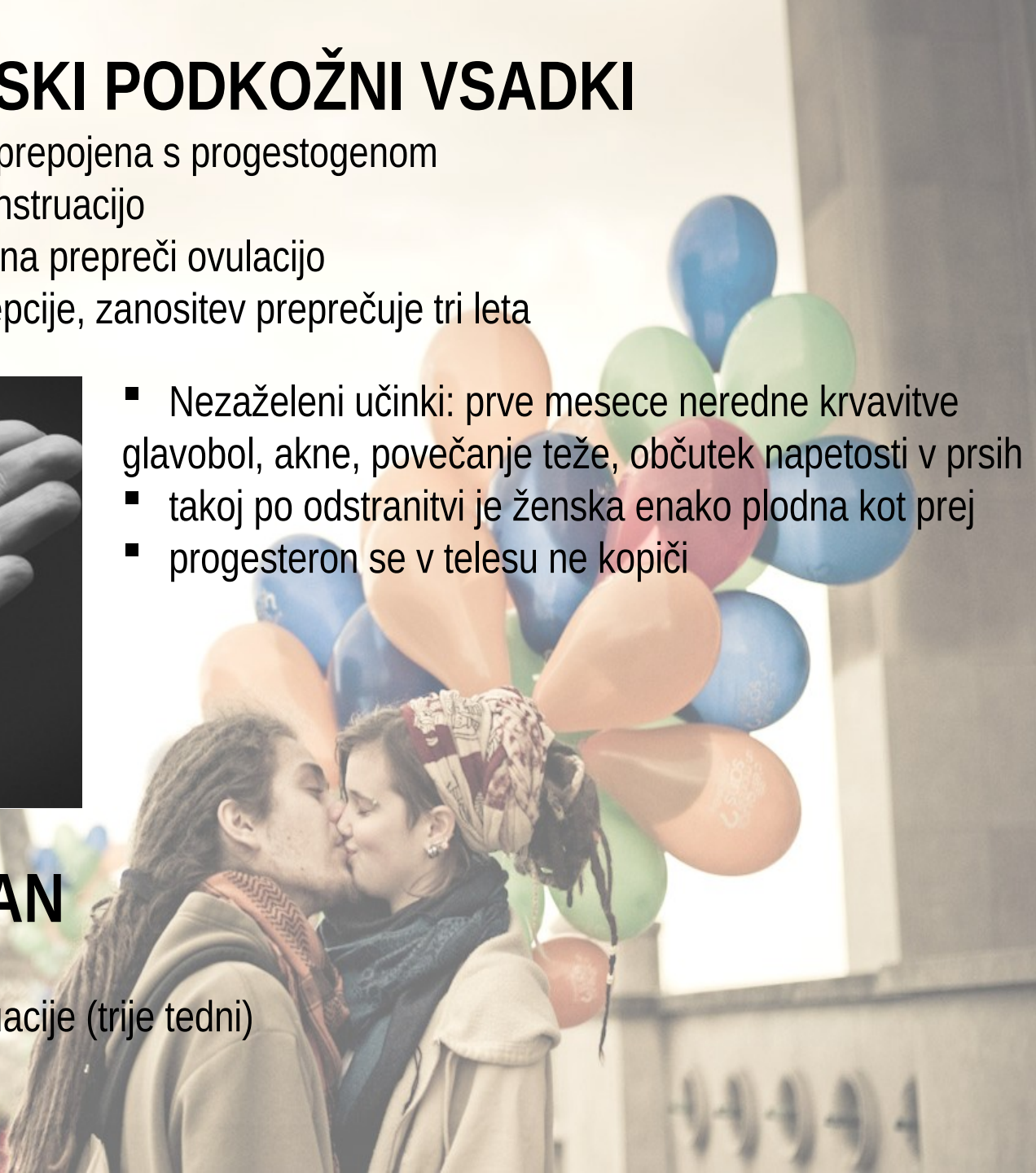
- majhna plastična paličica prepojena s progesteronom
- zdravniški poseg med menstruacijo
- dnevno sproščanje hormona prepreči ovulacijo
- 99% učinkovitost kontracepcije, zanositev preprečuje tri leta



- Nezaželeni učinki: prve mesece neredne krvavitve, glavobol, akne, povečanje teže, občutek napetosti v prsih
- takoj po odstranitvi je ženska enako plodna kot prej
- progesteron se v telesu ne kopiči

NOŽNIČNI PRSTAN

- iz silikona
- vstavljen prvi dan menstruacije (trije tedni)



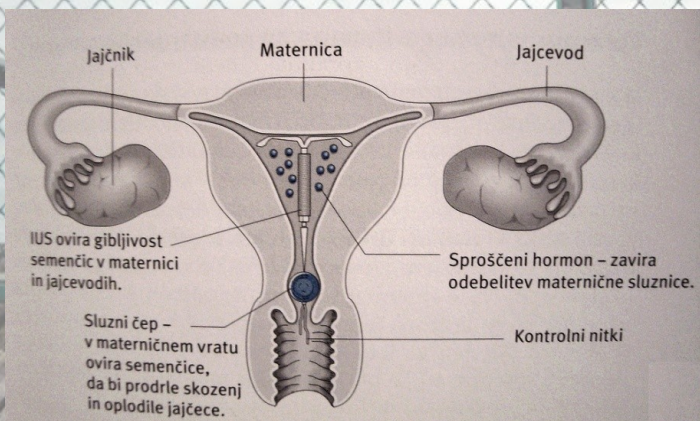
MATERNIČNI VLOŽEK

Z BAKROM

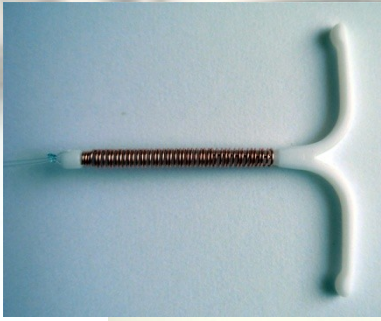
- ovira gibanje semenčic
- ginekološki poseg v času menstruacije
- nitka iz najlona za kontrolo vložka
- deluje od 5 do 8 let
- telo ga lahko zazna kot tujek – krči
- poveča se tveganje za okužbe notranjih spolnih organov

S HORMONOM

- plastičen nosilec progestogena v obliki črke T
- ginekološki poseg v času menstruacije – zložen se s pomočjo tanke cevke vstavi v maternico
- učinkovitost 5 let
- 99,9% zaščita
- zmanjšuje menstrualne bolečine – menstruacija lahko celo izostane



MATERNIČNI VLOŽEK



Pred uporabo morajo biti izključene mnoge KONTRAINDIKCIJE :

- nosečnost – z vložkom mogoča a z visokim tveganjem za splav
- deformacije maternice – izrazito majhna ali velika
- miomi
- akutna okužba spolovil
- boleče in močne mesečne krvavitve (samo za bakrene)
- sum na rakasta obolenja spolovil
- alergija na baker (samo za bakrene)

DIAFRAGMA

- na jeklenem obroču napeta gumijasta kapica
- prekrije maternični vrat
- uporaba s spermicidi = večja zanesljivost
- vstavimo 2 uri pred spolnim odnosom
- odstranimo po 6-8 urah
- 82% učinkovita

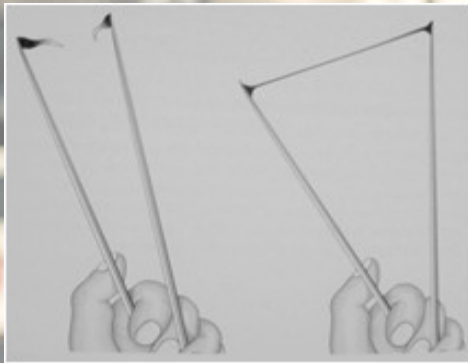


1. TEMPERATURNA METODA

- merjenje zjutraj, pred dejavnostjo
- v ustih (ORALNO), v nožnici (VAGINALNO) ali črevesu (ANALNO)
- 0,2°C

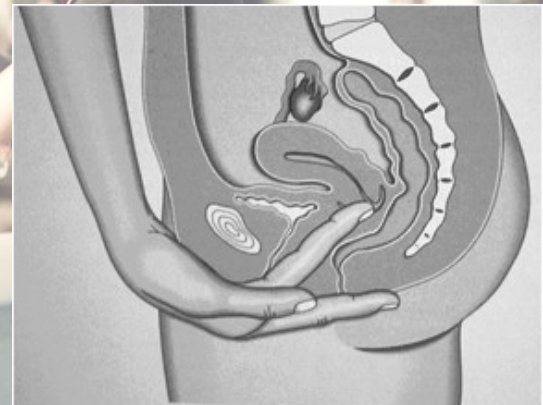
2. METODA OPAZOVANJA MATERNIČNE SLUZI (Billingsova metoda)

- sluzni čep v kanalu materničnega vratu – cervikalna sluz
- ovulacija v obdobju tri dni pred vrhuncem sluzi in tri dni po njem
- štiri dni po vrhuncu - čas neplodnosti (suh občutek)



3. SAMOPREGLED MATERNIČNEGA USTJA

- ob neplodnih dnevih na začetku ciklusa maternično ustje trdo in zaprto
- po ovulaciji postane maternično ustje mehkejše
- faza večinoma sovpada s spremembo temperature



4. SIMPTO-TERMALNA METODA

(kombinacija temperaturne in opazovanja maternične sluzi)

5. Koledarska metoda (Knaus-Oginova)

6. Coitus interruptus (prekinjeni spolni odnos)

ZELO NEZANESLJIVI METODI!

Faza	Trajanje	Temperatura	Cervikalna sluz	Maternični vrat
Menstruacija	Prvi dan menstruacije je prvi dan ciklusa	Se znižuje		Leži nizko, obrnjen stran od vaginalne odprtine, je z lahkoto otipljiv; trd, dolg in v obliki svečke; ima suho, grobo površino; maternično ustje je zaprto
Folikularna faza (predovulacijska faza)	10–14 dni	V prvi fazi ciklusa je za eno ali dve desetinki stopinje nižja kot v drugi fazi.	Vlažno; bela, motna, neprozorna; sluzi je malo ali veliko; kremasta, grudičasta; žilavo elastična.	Leži visoko; maternično ustje je odprto za širino prsta.
Faza ovulacije (LH se zviša, največja plodnost)	Dogaja se med 12. in 16. dnem – možni so tudi odmiki.	Najprej se zniža, nato pa se poviša.	Vlažno; bistra, prozorna sluz, zelo podobna surovemu beljaku.	
Še vedno faza plodnosti (plodnost se zmanjšuje proti menstruaciji)	12–15 dni	Ostane za eno ali dve desetinki stopinje višja kot v fazi ovulacije	Vlažno; motna ali bistra; sluzi je veliko; spolzka, predilna, kot surov beljak.	Leži višje, obrnjen proti vaginalni odprtini; je mehak in gobast; maternično ustje je odprto.
Menstruacija	Celoten cikel traja od 21 do 35 dni.	Se znižuje.		

CIKLUS ŽENSKE
PLODNOSTI

KONDOMI

ŽENSKI

Na voljo le v ZDA, VB in Švici
nakup preko spleta.



MOŠKI



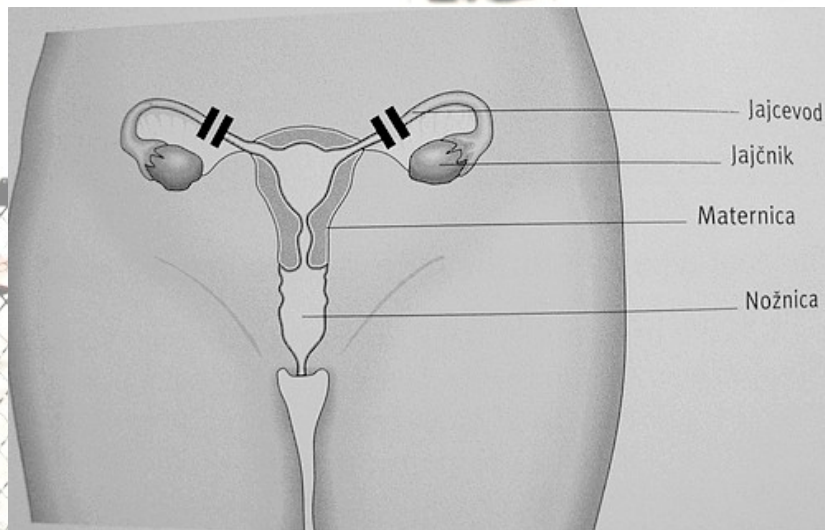
- prozorna, gladka, tanka, zelo raztegljiva cev iz naravne gume ali lateksa
- bolj ali manj edino kontracepcijsko sredstvo, ki ščitijo pred **NEZAŽELENO NOSEČNOSTJO** in **SPOLNO PRENOSLJIVIMI OKUŽBAMI** HKRATI!



STERILIZACIJA

Slovenija: 150-200 moških in 1500-2000 žensk letno

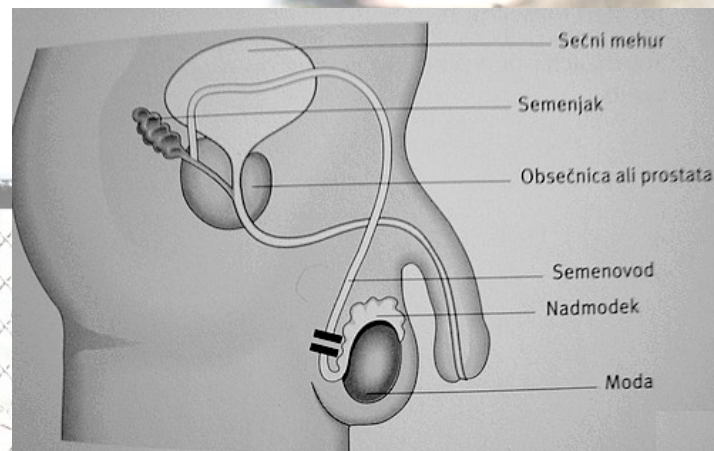
ŽENSKE



Bolj ali manj se običajno v vsakem ciklusu zgodi ovulacija. Jajčece lahko v jajcevodu po sterilizaciji potuje samo do mesta prekinitve. Tam se ustavi, telo ga resorbira in nato se raztopi.

Zaradi posega se hormonsko stanje telesa ne spremeni, zaradi česar nima vpliva na mesečne krvavitve.

MOŠKI



Kirurška prekinitev semenovoda imenovana VAZEKTOMIJA. Na hrbtni strani modnika se naredita eden ali dva drobna reza. Tik pod kožo ležeča semenovoda se prerežeta in s tem prekineta.

Poseg pri moškemu je veliko preprostejši, saj sta semenovoda tik pod kožo. Sterilizacija torej samo prepreči tvorbo semenskih celic.

VIRI IN LITERATURA

- ✓ <http://vizita.si/clanek/leksikon/sterilizacija-pri-zenskah.html>
- ✓ <http://www.tosemjaz.net/>
- ✓ <http://virus.dsms.net/>
- ✓ <http://slovenia.your-life.com/sl/domov/index.php>
- ✓ <http://www.ezdravje.com/si/zenska/kontracepcija/>
- ✓ <http://www.kontracepcija.si/si/>
- ✓ http://sl.wikipedia.org/wiki/Peroralna_kontracepcija

- ✓ Silvia Knöpfel, Knut O.K. Hoffmann dr. med.
KONTRACEPCIJA: KATERA METODA MI USTREZA?
založba In obs medicus, Ptujška Gora 2009