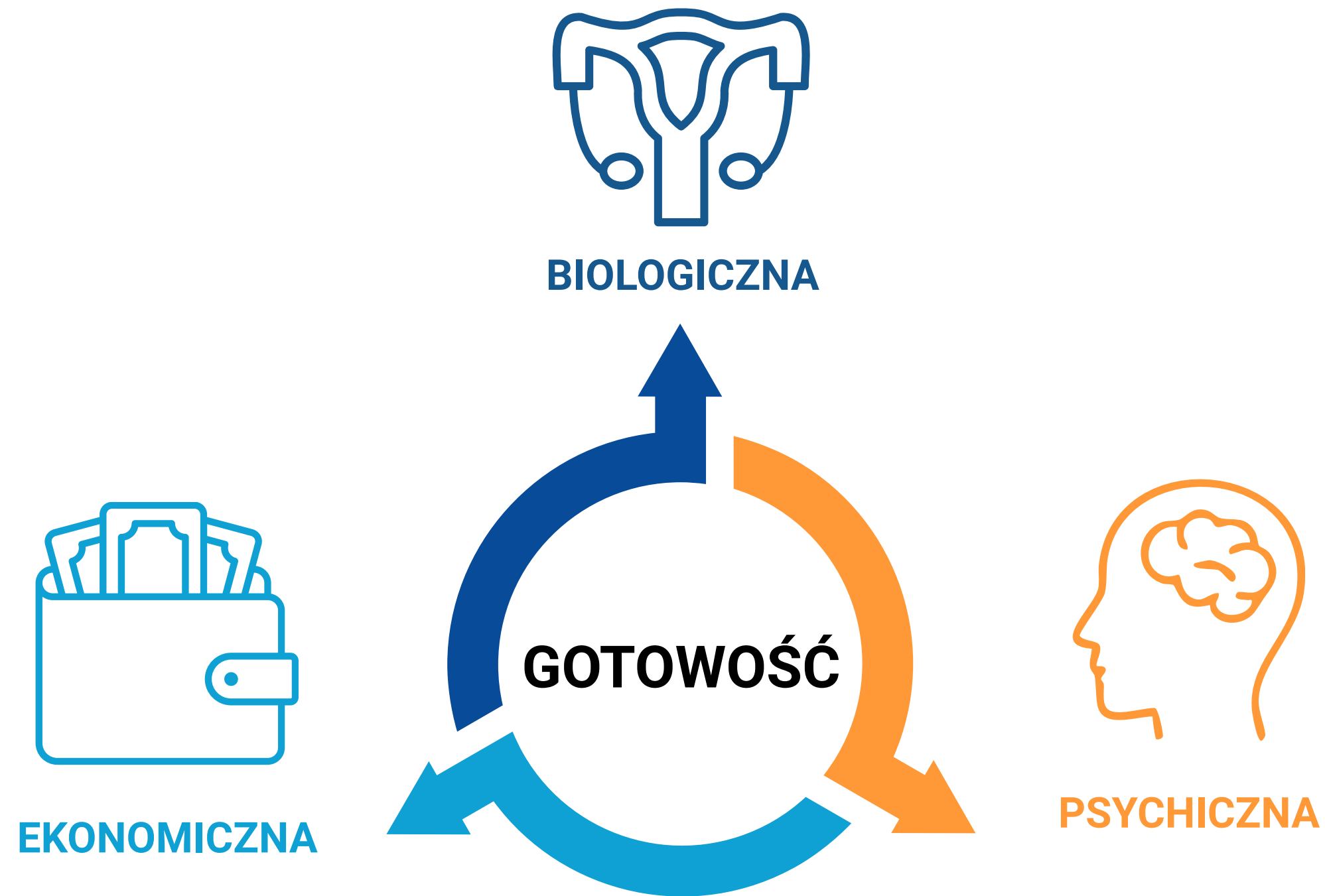


# ODPOWIEDZIALNOŚĆ W PLANOWANIU RODZINY

ANTYKONCEPCJA I NATURALNE  
METODY ROZPOZNAWANIA  
PŁODNOŚCI



# KIEDY CZŁOWIEK JEST GOTOWY DO BYCIA RODZICEM?



# NATURALNE METODY ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI

## OPIS

Obserwacja śluzu, temperatury, objawów; wsparcie aplikacji/instruktorów.

## MECHANIZM

Identyfikacja dni płodnych, **wstrzemięźliwość** w celu odłożenia poczęcia; **planowanie** w celu zwiększenia szans poczęcia.

## SKUTECZNOŚĆ

Perfect: <1–5, typical: 2–23 (zależnie od metody/szkolenia).



# METODY BARIEROWE – PREZERWATYWA

## MECHANIZM

Bariera dla plemników; redukcja części STI.

## SKUTECZNOŚĆ

Perfect: 2, typical: 13 ciąż/100 par.



# ŚRODKI PLEMNIKOBÓJCZE (CHEMICZNE)

## RODZAJE

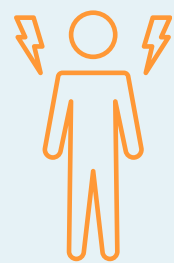
Żele, globulki, kremy – zawierają substancje niszczące plemniki.

## MECHANIZM

Zakładane głęboko do pochwy, chemiczne uszkodzenie plemników.

## SKUTECZNOŚĆ

Typical: ok. **21–28**, perfect: ok. **16–18** ciąż/100 par/rok.



**Możliwe skutki uboczne:** niszczenie nabłonka pochwy, większe ryzyko infekcji narządów rozrodczych, i zakażeń (m.in. chlamydia), które mogą mieć konsekwencje np. w postaci zrostów w jajowodach – niepłodność.



# ANTYKONCEPCJA HORMONALNA

## RODZAJE

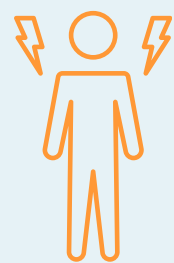
Pigułka, plaster, krążek.

## MECHANIZM

Hamowanie owulacji, zagęszczanie śluzu; możliwe zmiany endometrium.

## SKUTECZNOŚĆ

Perfect: 0,3, typical: 7.



**Możliwe skutki uboczne:** bóle głowy, nudności, wahania nastroju; ryzyko zakrzepicy i zatorów u części osób.



# DŁUGODZIAŁAJĄCE I WEWNĄTRZMACICZNE (LARC/IUD)

## ZASTRZYK HORMONALNY

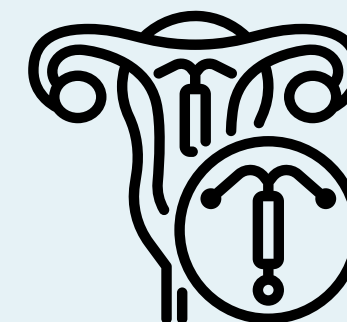
Perfect: 0,2, typical: 4; DN: krwawienia nieregularne,  
↑ masa, BMD ↓.

## IMPLANT PODSKÓRNY

Perfect/typical: 0,1; DN: krwawienia nieregularne.

## WKŁADKA WEWNĄTRZMACICZNA

- **Cu-IUD**: perfect: 0,6, typical: 0,8; DN: obfitsze miesiączki.
- **LNG-IUD**: typical: 0,1–0,4; DN: plamienia, torbiele.



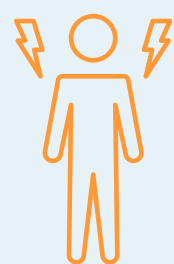
# METODY DORAŻNE – (PIGUŁKA „PO”)

## MECHANIZM

Pigułki EC – opóźnienie/hamowanie owulacji; Cu-IUD do 5 dni.

## SKUTECZNOŚĆ

Zależna od **czasu** po współżyciu.



**Możliwe skutki uboczne:** zaburzenia cyklu, nudności/wymioty, ból głowy.





# CZY SĄ METODY NIEZAWODNE?

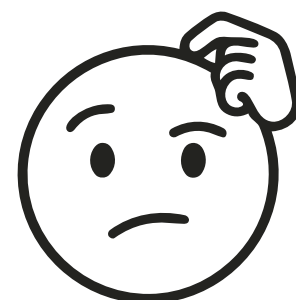
**Nie...**

**Każda metoda ma  
wskaźnik  
niepowodzeń!**

Zdrowie seksualne

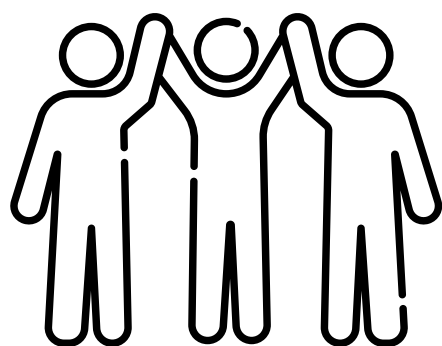
# PODSUMOWANIE

...młodzi ludzie czują się chronieni (...) i **nie myślą o konsekwencjach.**



*Mnie to nie spotka*

Izdebski Z., (2017), „Socio-demographic and familial determinants of first sexual experiences and sexual initiation of young people”, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” nr 15(2), s. 145.



(...) to **presja rówieśników** powoduje, że wielu nastolatków rozpoczyna życie seksualne.

Izdebski Z., Wąż K., (2014), „Zdrowie seksualne i reprodukcyjne młodzieży”, „Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” nr 12(1), s. 49.

