

# Stosowanie środków antykoncepcyjnych po urodzeniu dziecka

(Starting Contraception After Having A Baby – Polish)

**Pomoc w wyborze najbardziej odpowiedniej metody  
zapobiegania ciąży**



## Dlaczego jest to ważne?

Konieczność stosowania środków antykoncepcyjnych pojawia się bardzo szybko po porodzie, już w 3 tygodnie po urodzeniu dziecka, dlatego najlepiej zacząć je stosować wcześniej. Personel w szpitalu lub w przychodni łatwo i szybko zapewni dostawę wybranego środka, aby kobieta mogła zacząć go używać tuż po urodzeniu dziecka.

“Szkoda, że nie omówiono ze mną tej metody przy mojej poprzedniej ciąży. Zaszłam ponownie w ciążę, gdy moje najmłodsze dziecko miało dopiero 5 miesięcy wiedziałam, że muszę zamówić wizytę, żeby mi założono implant, ale znalezienie na to czasu przy dwojce dzieci poniżej 3 lat było niemożliwe.”

Natasha, 27 lat, z Clydebank, Glasgow.

## Metody zapobiegania ciąży

Istnieje wiele bardzo skutecznych i bezpiecznych metod antykoncepcyjnych idealnie nadających się dla osób, które właśnie urodziły dziecko. Zaczniemy od omówienia tych metod.

- Implant
- Hormonalna wkładka domaciczna - ‘spirala’
- Wkładka domaciczna miedziana - ‘spirala bez hormonów’
- Zastrzyk

Wiadomo, że ryzyko nieplanowanej ciąży u kobiet, które stosują środki domaciczne (spirale z hormonami lub bez) oraz implanty, jest czterokrotnie mniejsze niż w przypadku stosowania innych metod zapobiegawczych. Kobiety, które są pewne, że nie chcą mieć więcej dzieci, mogą również rozważyć możliwość ubezpłodnienia (sterylizacji). Najlepszym wyjściem jest zwykle sterylizacja u mężczyzny (wazektomia). Jest również cała gama innych środków często stosowanych przez kobiety, które również są skuteczne, choć muszą być właściwie stosowane, aby zapobiec ciąży.

- Minipigułka (zawiera jedynie progestagen)
- Środki antykoncepcyjne dwuskładnikowe
  - Tabletki
  - Plaster
  - Krążek
- Prezerwatywy – mogą dodatkowo chronić przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jako metoda antykoncepcyjna zawodzą w 18 przypadkach na 100.

Niniejsza ulotka zawiera szczegółowe informacje na temat każdej z tych metod i pozwoli kobiecie wybrać tę, która najbardziej jej odpowiada. Położna również omówi środki antykoncepcyjne podczas wizyt prenatalnych.

## Antykoncepcja i karmienie piersią

Kobiety karmiące piersią mają do wyboru całą gamę dostępnych środków antykoncepcyjnych, które nie wpływają na dziecko ani na mleko matki (opisano je dokładnie w dalszej części ulotki). Karmienie piersią nie stanowi niezawodnej metody zapobiegania ciąży (zwykle zawodzi w 24 przypadkach na 100).



U karmiącej matki, prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest mniejsze, gdy:

- Dziecko nie ukończyło sześciu miesięcy oraz
- Kobieta nie zaczęła ponownie miesiączkować oraz
- Kobieta karmi wyłącznie piersią w dzień i w nocy bez wspomaganie butelką (tzn. co 4 godziny w ciągu dnia i co 6 godzin w nocy).

W przypadku problemów z karmieniem piersią lub produkcją mleka, należy zasięgnąć porady w przychodni karmienia niemowląt w szpitalu.

(Szczegóły podane są w części informacyjnej na ostatniej stronie.)

## Implant



Implant to mała, giętka laseczka wielkości zapalniczki, wszczepiana podskórną na ramieniu. Implant uwalnia hormon zwany progestagenem, który hamuje produkcję jajeczek przez jajniki i zagęszcza śluz szyjkowy blokując plemnikom dostęp do komórki jajowej.

### Zalety

- Można go stosować natychmiast po porodzie, jeszcze przed opuszczeniem szpitala
- Działa przez trzy lata
- Zawodzi w 5 przypadkach na 10,000
- Szybki nawrót płodności po usunięciu implantu
- Może łagodzić miesiączki
- Nadaje się dla matek karmiących piersią
- Nie wymaga regularnego przyjmowania

### Wady

- Może prowadzić do nieregularnego miesiączkowania (lub jego braku)

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Natychmiast po urodzeniu dziecka. Implant można założyć już w szpitalu przed powrotem do domu.

## Hormonalna wkładka domaciczna

Hormonalna wkładka domaciczna to niewielki przedmiot w kształcie litery T, który umieszcza się w macicy.



Sprawia, że śluzówka macicy nie grubieje, co zapobiega ciąży i często prowadzi do lekkich miesiączek, a nawet ich zaniku.

### Zalety

- Działa przez okres do pięciu lat
- Zawodzi w 2 przypadkach na 1,000
- Można ją założyć natychmiast po porodzie (na sali porodowej) lub w trakcie cięcia cesarskiego
- Nie wymaga regularnego przyjmowania
- Łatwa do usunięcia
- Bardzo niski poziom bezpiecznego hormonu
- Szybki nawrót płodności po usunięciu wkładki
- Miesiączkowanie będzie łagodniejsze (krwawienie może również ustać całkowicie)
- Nadaje się dla matek karmiących piersią
- Założenie wkładki tuż po porodzie niesie ze sobą mniejsze ryzyko perforacji (przebicia) macicy, niż założenie jej w okresie późniejszym, zwłaszcza u matek karmiących piersią.

### Wady

- Założenie wkładki tuż po porodzie niesie ze sobą lekko podwyższone ryzyko wypadnięcia z macicy w porównaniu z kobietami, które nie przeszły niedawno porodu.
- Niewielkie ryzyko infekcji.
- Możliwość nieregularnego miesiączkowania – uregulowanie okresu może zająć kilka miesięcy.

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Hormonalną wkładkę domaciczną można założyć albo w ciągu pierwszych 48 godzin po porodzie, albo cztery tygodnie później. Lekarz lub położna omówią te sprawy w okresie prenatalnym, aby można było zaplanować jej założenie tuż po rozwiązaniu. Można ją także zakładać w przypadkach porodu drogą cięcia cesarskiego. Przy porodach drogą naturalną można założyć wkładkę hormonalną. Po 4-6 tygodniach konieczna jest wizyta kontrolna, aby sprawdzić, czy wkładka została właściwie założona. Przeprowadza się to w rejonowej przychodni zdrowia seksualnego w miejscu zamieszkania.

## Wkładka domaciczna miedziana - 'spiralą bez hormonów'

Miedziana wkładka domaciczna to niewielki przedmiot w kształcie litery T umieszczany w macicy, który zmienia sposób poruszania się plemników. W ten sposób zapobiega zapłodnieniu komórki jajowej. Wkładka zawiera niewielką ilość naturalnej, bezpiecznej miedzi. Nie zawiera żadnych hormonów, co sprawia że miesiączkowanie jest regularne.



### Zalety

- Działa przez 5 lub 10 lat (w zależności od rodzaju wkładki)
- Zawodzi w 8 przypadkach na 1,000
- Można ją założyć natychmiast po porodzie (na sali porodowej) lub w trakcie cięcia cesarskiego.
- Łatwa do usunięcia
- Nie zawiera hormonów
- Nie wymaga regularnego przyjmowania
- Nie zmienia normalnego cyklu miesiączkowania
- Szybki nawrót płodności po usunięciu wkładki
- Nadaje się dla matek karmiących piersią
- Założenie wkładki tuż po porodzie niesie ze sobą mniejsze ryzyko perforacji (przebicia) macicy, niż założenie jej w okresie późniejszym, zwłaszcza u matek karmiących piersią.

### Wady

- Założenie wkładki tuż po porodzie niesie ze sobą lekko podwyższone ryzyko wypadnięcia z macicy w porównaniu z kobietami, które nie przeszły niedawno porodu.
- Niewielkie ryzyko infekcji.
- Miesiączki mogą być obfitsze i bardziej bolesne.

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Hormonalną wkładkę domaciczną można założyć albo w ciągu pierwszych 48 godzin po porodzie, albo cztery tygodnie później. Lekarz lub położna omówią te sprawy w okresie prenatalnym, aby można było zaplanować jej założenie tuż po rozwiązaniu. Można ją także zakładać w przypadkach porodu drogą cięcia cesarskiego. Przy porodach drogą naturalną można założyć miedzianą wkładkę hormonalną. Po 4-6 tygodniach konieczna jest wizyta kontrolna, aby sprawdzić, czy wkładka została właściwie założona. Przeprowadza się to w rejonowej przychodni zdrowia seksualnego w miejscu zamieszkania.

## Zastrzyk

Zastrzyk to jedna z metod zapobiegania ciąży. Zawiera on progestagen, czyli hormon zapobiegający owulacji. Progestagen jednocześnie zagęszcza błonę śluzową szyjki macicy, blokując w ten sposób plemnikom dostęp do komórki jajowej.



### Zalety

- Można go podać natychmiast po porodzie na sali porodowej
- Działa przez 3 miesiące
- Zawodzi w 6 przypadkach na 100
- Miesiączki mogą być łagodniejsze lub zaniknąć zupełnie
- Nadaje się dla matek karmiących piersią

Istnieje również nowy zastrzyk, który kobieta może sobie sama aplikować co 3 miesiące po demonstracji przez położną, pielęgniarkę lub lekarza.

### Wady

- Wymaga wizyty w przychodni co trzy miesiące, aby zaaplikować zastrzyk (o ile kobieta nie wybierze zastrzyku, który może sama sobie podawać)
- Nawrót płodności może być opóźniony po odstawieniu zastrzyku
- Miesiączki mogą być nieregularne

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Natychmiast po porodzie. Zastrzyk można podać kobiecie zanim opuści szpital.

## Minipigułka (zawiera jedynie progestagen)



Minipigułka zawiera tylko jeden hormon – progestagen. Należy ją brać codziennie. Są dwa rodzaje takich pigułek: tradycyjne, które działają na zasadzie zagęszczania błony śluzowej szyjki macicy, blokując w ten sposób plemnikom dostęp do komórki jajowej, i pigułki nowej generacji, które zapobiegają owulacji.

### Zalety

- Można ją podać natychmiast po porodzie – są dostępne na oddziale porodowym
- Zawodzi w 9 przypadkach na 100
- Płodność powraca po odstawieniu
- Nadaje się dla matek karmiących piersią
- Bezpieczna dla kobiet, które nie mogą przyjmować estrogenu
- Miesiączki mogą ustać

### Wady

- Miesiączki mogą być nieregularne
- Trzeba pamiętać o regularnym przyjmowaniu codziennie o tej samej godzinie
- Może zawieść w przypadku biegunki lub wymiotów

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Natychmiast, jeśli kobieta sobie tego życzy. Położna zapewni zapas tabletek, które można zabrać ze sobą do domu.



## Środki antykoncepcyjne dwuskładnikowe

Środki te zawierają dwa hormony, estrogen i progestagen, i działają na zasadzie zatrzymania owulacji.



Jest to zwykle tabletki, którą przyjmuje się codziennie o tej samej godzinie. Na rynku dostępnych jest wiele różnych rodzajów takich tabletek. Istnieją również plastry i krążki dopochwowe, które działają podobnie jak tabletki.

### Zalety tych metod

- Zawodzi w 9 przypadkach na 100
- Miesiączki są krótsze, łagodniejsze i mniej bolesne
- Płodność powraca po odstawieniu
- Mogą dodatkowo łagodzić trądzik
- Nadają się dla matek karmiących piersią

### Wady

- U niektórych kobiet stosujących te metody może pojawić się wysokie ciśnienie lub zakrzepy krwi w nogach lub płucach. Jest to bardzo niewielkie ryzyko, ale kobietom u których występują pewne określone schorzenia, nie zaleca się tych metod.
- Konieczne jest prawidłowe stosowanie wybranej metody
- Może zawieść w przypadku biegunki lub wymiotów

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Kobiety karmiące piersią nie mogą stosować środków dwuskładnikowych przez pierwszych 6 tygodni po porodzie.

Jeśli kobieta NIE karmi piersią, może zacząć stosować te metody po trzech tygodniach od porodu, ale niektóre kobiety wolą odczekać 6 tygodni ze względów zdrowotnych. W międzyczasie można stosować inne sposoby zapobiegawcze.

## Ubezpieczenie kobiety (sterylizacja)



Zabieg ten polega na zablokowaniu jajowodów, aby plemniki nie mogły dotrzeć do komórki jajowej. Jeśli kobieta rozważa opcję ubezpieczenia, powinna niezwłocznie omówić to z położną lub lekarzem, aby uzyskać informacje na temat istniejących możliwości. Należy pamiętać, że środki domaciczne (wkładki hormonalne i miedziane) jak i implanty są bardziej skutecznymi metodami niż sterylizacja u kobiet.

### Zalety

- Metoda trwała
- Zawodzi w 1 przypadkach na 200
- Miesiączki bez zmian

### Wady

- Wyższe ryzyko nieskuteczności jeśli zabieg wykonano w trakcie cięcia cesarskiego
- Nieodwracalna
- Kobieta musi być absolutnie pewna, że nie chce ponownie zajść w ciążę
- Zabieg chirurgiczny
- Może wymagać pełnej narkozy

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Ponieważ metoda ta jest trwała, kobieta musi być pewna, że nie chce mieć więcej dzieci. W przypadku planowanego cięcia cesarskiego można jednocześnie przeprowadzić zabieg ubezpieczenia.

## Ubezpiełnienie męczyzny – Wazektomia



Zabieg polega na zablokowaniu nasieniowodów, które transportują plemniki z jąder do penisa. Jest to krótki zabieg przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym i można go przeprowadzić w rejonowej przychodni.

Informacje na temat przychodni rejonowej znajdują się na ostatniej stronie niniejszej ulotki.

Ubezpiełnienie u męczyzny jest bardziej skuteczne niż u kobiety i jest to dużo prostszy zabieg. Należy pamiętać, że środki domaciczne (wkładki hormonalne i miedziane) jak i implanty opisane w tej ulotce są bardzo skutecznymi, odwracalnymi metodami antykoncepcji.

### Zalety

- Metoda trwała
- Zawodzi w 1 przypadkach na 2,000
- Zabieg wykonywany w znieczuleniu miejscowym

### Wady

- Nieodwracalna
- Zabieg chirurgiczny
- Ryzyko powikłań
- Należy stosować inne metody antykoncepcyjne do czasu potwierdzenia skuteczności zabiegu. Potwierdzenia dokonuje się 12 tygodni po zabiegu.

### Jak szybko można zacząć stosować ten środek po porodzie?

Ponieważ metoda ta jest trwała, męczyzna musi mieć absolutną pewność, że nie chce mieć więcej dzieci. Skierowanie na zabieg może wystawić lekarz pierwszego kontaktu, choć w niektórych przychodniach można zamówić wizytę bezpośrednio. Informacje na temat przychodni rejonowych można znaleźć na stronie 15.

## Antykoncepcja doraźna

Jeśli dojdzie do stosunku seksualnego bez zabezpieczenia w ciągu pierwszych 3 tygodni po porodzie, antykoncepcja doraźna nie jest potrzebna. Uprawianie seksu bez skutecznego zabezpieczenia po upływie 21 dni od porodu może skutkować ciążą.

Istnieją dwa główne rodzaje antykoncepcji doraźnej – miedziana wkładka domaciczna lub tabletki hormonalne.

### **Wkładka domaciczna miedziana - 'spirala bez hormonów'**

Jest to najskuteczniejsza awaryjna forma antykoncepcji (99% skuteczności). Jest dziesięciokrotnie bardziej skuteczna niż tabletki awaryjne.

Awaryjną wkładkę domaciczną można założyć w ciągu pierwszych 5 dni po stosunku bez zabezpieczenia (niekiedy nawet nieco później). Zwykle łatwo ją założyć i nadaje się dla kobiet w każdym wieku. Aby jej działanie awaryjne poskutkowało, musi pozostać w macicy co najmniej do następnej miesiączki, ale można również pozostawić ją na dłużej jako główną formę antykoncepcji (będzie skuteczna przez kolejnych 5 do 10 lat).

Nadaje się dla matek karmiących piersią.

### **Minipigułka z progestagenem (np. Levonelle™)**

Nazywana jest często tabletką 'dzień po', gdyż jej działanie jest najskuteczniejsze w pierwszej dobie po stosunku bez zabezpieczenia. Jej działanie polega na opóźnieniu uwolnienia komórki jajowej (o ile jeszcze do tego nie doszło). Można ją wziąć w okresie do 3 trzech dni po stosunku, ale im dłużej się zwleka, tym mniejsza pewność jej skuteczności.

Nadaje się dla matek karmiących piersią, gdyż nie ma wpływu na dziecko ani na produkcję mleka matki.

W Szkocji tabletki są dostępne w aptekach bezpłatnie dla kobiet zarejestrowanych w przychodni lekarskiej lub w rejonowej przychodni zdrowia seksualnego.

### **Octan uliprystalu (np. EllaOne™)**

Środek ten można przyjąć w okresie do 5 dni po stosunku niezabezpieczonym. Jego działanie polega na opóźnieniu uwolnienia komórki jajowej (o ile jeszcze do tego nie doszło). Jest bardziej skuteczny niż doraźna pigułka progestagenowa. Tabletki EllaOne™ w Szkocji jest dostępna w aptekach bezpłatnie dla kobiet zarejestrowanych w przychodni lekarskiej lub w rejonowej przychodni zdrowia seksualnego. Metody antykoncepcyjne na bazie hormonów osłabiają działanie tabletki EllaOne™, więc nie należy stosować takich środków przez 5 dni po przyjęciu EllaOne™.

Kobiety karmiące piersią powinny wylewać mleko przez 7 dni po zażyciu tabletki EllaOne™.

## Państwowa służba zdrowia NHS Greater Glasgow & Clyde

Przychodnie lekarskie pierwszego kontaktu oferują środki antykoncepcyjne. Warto się dowiedzieć w swojej poradni, jakie metody są dostępne.

### Poradnia zdrowia seksualnego Sandyford

Oferuje pełny zakres usług w zakresie zdrowia seksualnego, w tym:

- Informacje na temat antykoncepcji i dostawy środków antykoncepcyjnych
- Zakładanie i usuwanie wkładek domacicznych
- Wszczepianie i usuwanie implantów
- Wazektomia
- Usługi usuwania ciąży

Aby uzyskać informacje lub zamówić wizytę, należy zadzwonić pod numer **0141 211 8130**. Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godz. 08:30-16:15, z wyjątkiem dni świątecznych. Informacje dostępne są również na stronie <https://www.sandyford.scot>

Na naszym portalu można także znaleźć informacje na temat:

- Antykoncepcji po porodzie  
[www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/](https://www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/)

## **Usługi w zakresie wazektomii**

Zabiegi oferuje Poradnia zdrowia seksualnego Sandyford.

Wizytę można zamówić osobiście:

- Aby umówić się na wizytę przedzabiegową, należy zadzwonić:  
**0141 211 8654**

## **Zespół ds. karmienia niemowląt**

Informacje na temat pomocy w zakresie karmienia piersią dostępnej w rejonie można omówić z położną lub pielęgniarką środowiskową.



Aby otrzymać tę ulotkę dużym drukiem, w alfabecie Braille'a lub w formie audio, należy skontaktować się z przychodnią Sandyford.

Aby otrzymać tę ulotkę w innym języku, należy zadzwonić pod numer:

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:



**0141 211 8130**

Zaadaptowano i opublikowano za zgodą służby zdrowia NHS Lothian

Data weryfikacji: maj 2022

**mi** • 308984 v3.0