

**„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,
Rozdział 13 „Metody kontroli płodności”**

Antykoncepcja doraźna po stosunku bez zabezpieczenia, str. 365

Opracowanie na podstawie tekstów Susan Bell i Lauren Wise

Antykoncepcja doraźna, zwana także “antykoncepcją po”, może okazać się potrzebna po stosunku bez zabezpieczenia kobietom, które nie zastosowały żadnych środków antykoncepcyjnych, ponieważ zapomniały, nie chciały tego zrobić lub nie miały do nich dostępu, u których metody barierowe nie zadziałały poprawnie (na przykład pękła prezerwatywa) lub które zostały zgwałcone lub wykorzystane seksualnie.

Jedną z największych przeszkód w uzyskaniu antykoncepcji doraźnej jest niewiedza. Większość kobiet i wielu lekarzy nie wie, że tego rodzaju środki są dostępne i skuteczne. Pigułki dwuskładnikowe, pigułka gestagenna i miedziana wkładka wewnątrzmaciczna są dostępne i mogą być stosowane jako środki antykoncepcji doraźnej, ale w wielu krajach (również w Polsce) nie mówi się o tym. „Antykoncepcja po” jest metodą zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia.

Metoda Yuzpego

Jedną z metod antykoncepcji doraźnej jest zażycie specjalnej dawki pigułek złożonych (dwuskładnikowych) w ciągu trzech dni (72 godzin) po niezabezpieczonym stosunku. W Ameryce Północnej i Europie lekarze zazwyczaj polecają 200 mikrogramów estrogeny ethinyl estradiol i 1 miligram gestagenu levonorgestrel (lub 2 miligramy norgestrelu) w dwóch równych dawkach. Pierwsza dawka jest zażywana tak szybko, jak to możliwe (do 72 godzin po niezabezpieczonym stosunku), a druga 12 godzin później. Ta forma antykoncepcji doraźnej znana jest jako „metoda Yuzpego” (Yuzpe regimen) - od nazwiska kanadyjskiego lekarza, który ją opracował 25 lat temu.

Hormony użyte w metodzie Yuzpego są dostępne pod postacią wielu marek doustnych środków antykoncepcyjnych. W Finlandii, Niemczech, Szwecji, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii

pigułki są pakowane i rozprowadzane specjalnie do użytku doraźnego, w Stanach Zjednoczonych jest inaczej. Jeżeli stosujesz pigułki antykoncepcyjne jako antykoncepcję doraźną, ważne jest, by używać tylko jednej marki i dokładnie określonej liczby pigułek w każdej dawce.

Metoda ta działa, zmieniając poziom hormonów, co zapobiega ciąży w około 75 proc. przypadków kobiet, które w przeciwnym razie zaszyby w ciążę po jednym stosunku bez zabezpieczenia.

Chociaż hormony wykorzystywane w ten sposób w antykoncepcji doraźnej są takie same jak te w niektórych pigułkach antykoncepcyjnych, są stosowane przez tak krótki czas, że większość kobiet może je przyjmować bez obaw: nie zanotowano żadnych długofalowych komplikacji. Nie stosuj tej metody antykoncepcyjnej, jeżeli w danym okresie cierpisz na migrenowe bóle głowy. Jeżeli podejrzewasz, że już możesz być w ciąży, dobrym pomysłem będzie wykonanie testu ciążowego przed użyciem antykoncepcji doraźnej. Jeżeli po przyjęciu obu dawek pigułek jednak zajdziesz w ciążę, pamiętaj: nie ma dowodów na to, że może to zagrozić przyszłemu dziecku. Nudności i wymioty to najczęstsze negatywne skutki stosowania metod antykoncepcji doraźnej, około połowy kobiet odczuwa nudności, a około 20 proc. wymiotuje. Z tego powodu niektórzy lekarze polecają przyjmowanie pigułek podczas posiłku lub z lekami zapobiegającymi nudnościom. Inne negatywne skutki to: wrażliwość piersi, zawroty głowy, bóle brzucha i bóle głowy. Zdarza się, że stosowanie pigułek dwuskładnikowych jako antykoncepcji doraźnej zmienia czas następnej menstruacji, która może się rozpocząć kilka dni za wcześnie lub kilka dni później niż zwykle.

Postinor

W Polsce w antykoncepcji doraźnej stosowane są pigułki zawierające wyłącznie gestagen (levonorgestrel). Lek nosi nazwę Postinor i jest dostępny tylko na receptę. Zawarty w pigułkach gestagen zapobiega zapłodnieniu albo przez unieruchomienie plemników, albo nie dopuszczając do implantacji – zapłodniona komórka jajowa nie może się rozwijać w macicy. Postinor może również nie dopuścić do owulacji. Normalna dawka w wypadku antykoncepcji doraźnej to dwie odrębne porcje gestagenu (po 0,75 mg levonorgestrelu każda – tyle ile jest w jednej tabletkie Postinoru) przyjęte w odstępie 12 godzin. Pierwszą dawkę należy przyjąć do 72 godzin po niezabezpieczonym stosunku, a drugą 12 godzin później. Z badań prowadzonych przez WHO

wynika, że dawka ta jest skuteczniejsza niż metoda Yuzpego. Kobiety stosujące gestagen jako antykoncepcję doraźną często skarżą się na wymioty, nudności i wrażliwość piersi (ale rzadziej niż kobiety stosujące pigułki dwuskładnikowe).

Wiedza na temat stosowania i skuteczności antykoncepcji doraźnej wciąż się zmienia. Prowadzone ostatnio badania wskazują na przykład, że metoda ta może okazać się skuteczna także po upływie 72 godzin. Prawdopodobnie zmienią się również zalecenia dotyczące dawkowania leku – pojawiły się opinie, że skuteczniejsze jest jednorazowe przyjęcie obu zalecanych wcześniej dawek.

W krajach Europy Wschodniej (włączając Węgry, Bułgarię, państwa byłego Związku Radzieckiego i Republikę Czeską), w niektórych krajach rozwijających się (takich jak Chiny, Kenia, Ekwador i Malezja) i w niektórych państwach zachodnich (Holandia i Zjednoczone Królestwo) gestagen (sprzedawany pod nazwą Postinor) stosowany jest przez kobiety rzadko wspólnie. W wielu krajach Europy Postinor jest dostępny bez recepty. W Polsce można go kupić tylko na receptę, a koszt jednego opakowania wynosi ok. 60 zł.

Wkładka wewnątrzmaciczna jako antykoncepcja doraźna

Miedziana wkładka wewnątrzmaciczna również może zostać użyta jako środek antykoncepcji doraźnej. Okazała się ona wyjątkowo skuteczna w zapobieganiu ciąży, jeżeli zostanie założona w ciągu pięciu dni od daty niezabezpieczonego stosunku. Działanie jej polega prawdopodobnie na wywoływaniu zapalenia wyściółki macicy, które zapobiega implantacji zapłodnionej komórki jajowej. Umieszczona w macicy wkładka może być tam pozostawiona i służyć jako regularna metoda antykoncepcji przez okres nie dłuższy niż 10 lat. Oczywiście, kobiety, które nie powinny stosować wkładki jako środka kontroli urodzeń, nie powinny jej także używać po stosunku bez zabezpieczenia.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl.
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl.

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.
For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl.