

KONTRACEPSIONI

26 Shtator

Dita Botërore e Kontracepsionit

Dita Botërore e Kontracepsionit është një event vjetor që mbahet më 26 Shtator çdo vit. Dita Botërore e Kontracepsionit është një fushatë mbarëbotërore **për një botë ku çdo shtatzëni është e dëshiruar**. Misioni i saj është **të përmirësojë ndërgjegjësimin rreth kontracepsionit**, të bëjë të mundur që të gjithë të bëjnë një zgjedhje të informuara mbi kontracepsionin për të parandaluar shtatzënitë e paplanifikuara dhe Infeksionet Seksualisht të Transmetueshme.

KONTRACEPSIONI

E drejta për Planifikim Familjar (PF) është miratuar zyrtarisht në Konferencën e Kombeve të Bashkuara më 1966. Megjithatë, çdo vit rreth 14 milion vajza adoleshente në të gjithë botën ngelin shtatzënë dhe shumë prej tyre kryejnë aborte.

Në Shqipëri shërbimet e planifikimit familjar kanë filluar me liberalizimin e abortit në prill 1991. Në maj 1992, u miratuan aktivitetet e PF dhe aborti u bë i ligjshëm. Aktualisht shërbimet e PFamiljar në Shqipëri ofrohen në sistemin shëndetësor publik në qendrat e Pfamiljar, maternitete qendër rrethi, poliklinika, qendra shëndetësore dhe në disa ambulanca fshati, pra në tre nivelet e kujdesit shëndetësor. Nga janari i vitit 1996 metodat kontraceptive si: pilula, prezervativi, injeksioni, DIU, lidhjet e tubave, ofrohen falas në të gjitha shërbimet shëndetësore publike.

Çfarë janë metodat kontraceptive?

Kontraceptivët janë metoda që parandalojnë shtatzëninë. Janë njohur gjerësisht tek ne si metoda të planifikimit familjar. Egzistojnë metoda kontraceptive për meshkuj si prezervativi dhe sterilizimi kirurgjikalmashkullor dhe kontraceptivë për femra si pilulat, pilula kontraceptive e urgjencës, injeksioni, DIU dhe sterilizimi kirurgjikal femëror.

Më poshtë po prezantojmë informacion për të gjitha metodat moderne kontraceptive:

Kontraceptivët Oral -janë tableta, pilula, të cilat pihen nga goja për aq kohë sa femra dëshiron të mos ngelet shtatzënë . Është metodë mjaft e përdorur. Rreth 65 milion gra në mbarë botën e përdorin këtë metodë. Tabletat fillohen brenda 7 ditëve të para të ciklit menstrual por edhe në cdo kohë mbasi të sigurohen që nuk janë shtatzënë dhe duhet të pihen rregullisht çdo ditë. Me mbarimin e një pakete fillohet paketa tjetër. Është një metodë e rikthyeshme që do të thotë që nëse femra dëshiron të ngelet shtatzënë, mjafton që të ndërpresë pirjen e kokrrave në çdo moment dhe aftësia për të mbetur shtatzënë kthehet menjëherë. Nëse femra ka diarre apo të vjella, tabletat nuk thithen plotësisht dhe efekti i tyre zvogëlohet. Nëse harrohet të pihet një tabletë, gjithashtu efekti i tyre zvogëlohet dhe shanset për një shtatzëni janë prezente. Kontraceptivët oralë mund të përdoren dhe për trajtimin e akneve në adoleshencë.

Kontracepsioni i emergjencës—është tabletë e cila merret nga goja e cila përdoret për të parandaluar një shtatzëni të padëshiruar në raste: kur një femër ka patur seks të pambrojtur kundër dëshirës së saj (përdhunim), kur është çarë kondomi, kur DIU-ja ka dalë nga vendi apo kur janë harruar 2 ose më tepër kontraktiv oral. Fillohet sa më afër por jo më vonë se 120 orë mbas një akti seksual të pambrojtur. Kontracepsioni i emergjencës ofrohet në paketa me 2 ose me 1 tabletë. Në rastin kur janë paketa me 2 tableta, fillohet duke marrë 1 tabletë dhe mbas 12 orëve merret një tabletë tjetër. Në rastet kur është më 1 tabletë duhet të pihet tableta sa më shpejt të jetë e mundur. Sa më shpejt të pihet aq më e sigurt është. Kontracepsioni i urgjencës nuk përdoret rregullisht si kontraktiv ditor. Ai përdoret vetëm në raste emergjence.

Kontracepsioni injektabel/injeksioni apo siç njihet ndryshe gjilpëra, depo-provera është një metodë shumë e preferuar nga gratë në Shqipëri. Ajo përmban hormone të ngjashme me progesteronin që aplikohet 1 herë në 3 muaj nga personeli shëndetësor. Nëse një femër zgjedh të përdori injeksionin, duhet të planifikojë të bëjë injeksionin tjetër menjëherë mbas 3 muajve. Nëse shkohet për injeksionin pas arrdhës me 2 javë vonësë kjo nuk ka siguri. Injeksioni është metodë e sigurtë, e kthyeshme, parandalon shtatzëninë për një kohë të gjatë (3 muaj), mund të përdoret nga femrat e çdo moshe dhe nuk kërkon përdorim ditor.

Dispozitivi intrauterin apo DIU-ja është një tub i vogël fleksibël plastik ose metalik në formë T-je, i cili vendoset në uterus nëpërmjet vaginës nga një mjek i specializuar. Në zhargonin e përditshëm mund të ndeshet me emrat aparati, spiralja, tubi, T-ja, sterileja, etj. Sterileja të mbron nga një shtatzëni e padëshiruar për një kohë të gjatë që sipas llojit të DIU-së shkon 10-12 vjet. Nëse femra ndërron mendje dhe dëshiron të ngelet shtatzënë, mjafton të shkojë tek mjeku në çdo moment ta hiqi atë dhe aftësia për të ngelur shtatzënë rikthehet menjëherë. Kjo metodë nuk ndikon në të bërit seks.

DIU-ja mund të vendoset në çdo kohë, por do të ishte mirë menjëherë mbas menstracioneve, mbas lindjes ose mbas abortit për tu siguruar paraprakisht që nuk ka ndodhur një shtatzëni. Është mirë që përpara vendosjes së DIU-së të bëhet një analizë e sekrecioneve vaginale për tu siguruar që nuk është prezent ndonjë infeksion.

Prezervativi njihet me emra të ndryshëm dhe të zhargonit si: kondom, profilaktik, kapuç, llastik, etj. Prezervativi është e vetmja metodë e planifikimit familjar që të mbron njëkohësisht si nga një shtatzëni e padëshiruara ashtu dhe nga infeksionet seksualisht të transmetueshme. Është një metodë thjeshtë për tu përdorur, është metodë e sigurt, pa efekte anësore hormonale, nuk ka nevojë për kujdes specialisti, është e lehtë për ta marrë apo blerë në çdo vend, mund të ndalohet në çdo kohë, mund të përdoret nga çdo moshë dhe mund të mbahet lehtësisht me vehte.

Sterilizimi femëror është një metodë kontracepsioni kirurgjikale e njohur ndryshe si lidhja e tubave. Kjo metodë kryhet në maternitet nga mjeku specialist. Sterilizimi femëror është një metodë kirurgjikale definitive, e pakthyeshme që siguron kontracepsion permanent prandaj është e përshtatshme për femrat të cilat nuk duan të lindin më fëmijë. Gratë që zgjedhin këtë metodë vazhdojnë të kenë perioda normale por nuk mund të ngelen shtatzënë. Për këtë arsye, një grua duhet të mendohet me kujdes nëse zgjedh këtë metodë.

Sterilizimi mashkullor—është një metodë kontraktive kirurgjikale e përhershme për meshkujt dhe si e tillë përdoret nga ata meshkuj të cilët janë të sigurt që nuk duan të kenë më fëmijë në të

ardhmen. Sterilizimi kirurgjikal mashkullor është një procedurë e thjeshtë dhe e sigurt kirurgjikale e cila nuk afekton aktivitetin seksual.

Cila është metoda më e mirë për tu përdorur?

Kjo varet nga veçoritë dhe preferencat individuale. Është mirë që kur dikush vendos të përdor një metodë kontrceptive, të shkojë të konsultohet me mjekun e qendrës së planifikimit familjar ose të qendrës shëndetësore. Mjeku është ai që ndihmon klientin të zgjedhi metodën që është më e përshtatshme për të dhe që të dy partnerët të ndihen rehat.

Sa kohë duhet që kontraktivët të japin efektin?

Kjo varet nga metoda kontrceptive që do të zgjidhet dhe nga koha e fillimit të saj. Ideale do të ishte që përdorimi i çdo lloj metode kontrceptive të fillojë ditën e 1-5 të menstracioneve. Por nëse klienti vendos të fillojë metodën në çdo kohë, është mjeku ai që do ti tregojë egzaktesisht se kur fillon efektin kontrceptivi që ka zgjedhur.

A kanë efekte anësore kontrativët?

Disa gra mund të kenë shqetësime gjatë përdorimit të kontrativëve të cilat ndryshojnë nga një grua tek tjetra. Shqetësimet më të zakonshme janë; marrje mendsh, të vjella, dhimbje koke, tensionim të gjinjëve. Nëse një femër ka shqetësime nga përdorimi i metodës kontrceptive që ka zgjedhur, duhet të shkojë tek mjeku për të zgjedhur një metodë tjetër, apo për të vendosur së bashku se çfarë duhet bërë.

Por, disa prej metodave kontrceptive kanë efekte mjaft pozitive për femrat. Këshu, pilulat lehtësojnë dhimbjet menstruale dhe pakësojnë humbjen e gjakut menstrual dhe aneminë. Pilulat mund të pakësojnë aknet, dhe shpesh herë mjekët e japin si mjekim për to.

Ku mund të gjenden kontrativët?

Në Shqipëri kontrativët vazhdojnë të ofrohen FALAS në tre nivelet e kujdesit shëndetësor në: këshillimoret e nënës e fëmijës, qendrat shëndetësore, maternitetet qendër rrethi dhe qendrat e planifikimit familjar në të gjithë vendin.

Metodat kontrceptive mund të sigurohen dhe në sektorin privat, në farmaci, në të gjithë vendin.

Përpara se një femër të vendosi të përdori një metodë kontrceptive duhet të shkojë tek personeli shëndetësor i cili do ta ndihmojë për të zgjedhur se çfarë metode do të përdori si dhe për të marrë informacion më të hollësishëm për metodën e zgjedhur.