

## Kontracepsioni i urgjencës

### Çfarë është kontracepsioni i urgjencës?

Kontracepsioni i urgjencës i referohet disa metodave kontraceptive që përdoren për parandalimin e shtatzënisë, brenda 5 ditëve të para pas një marrëdhënieje seksuale të pambrojtur. Kontracepsioni i urgjencës është efektiv vetëm në ditët e para pas raportit seksual, pra përpara se veza të lirohet nga vezorja dhe përpara se sperma të fekundojë vezën. Kontracepsioni i urgjencës nuk mund të ndërpresë një shtatzëni ose të dëmtojë një embrion në zhvillim. Nëse një grua merr pilulën e urgjencës kur nuk e di se është shtatzënë, pilula nuk dëmton as atë as fetusin.

### Kush ka nevojë për kontracepsionin e urgjencës?

Çdo grua apo vajzë në moshë riprodhuese mund të ketë nevojë për kontracepsionin e urgjencës për të shmangur një shtatzëni të padëshiruar. Nuk ka limite moshe për përdorimin e kontracepsionit të urgjencës. Gjithashtu, nuk ka kundërrindikacione mjekësore absolute për përdorimin e kontracepsionit të urgjencës.

### Në cilat situata duhet të përdoret kontracepsioni i urgjencës?

Kontracepsioni i urgjencës mund të përdoret mbas një marrëdhënieje seksuale të pambrojtur, në një sërë situatash si:

- Kur nuk është përdorur asnjë metodë kontraceptive.
- Kur ka një dështim të përdorimit të metodës ose përdorim të gabuar të saj, si:
  - Çarja e prezervativit, shkarja ose përdorimi i pasaktë i tij.
  - Harrimi i 3 apo i më shumë pilulave të kombinuara kontraceptive rresht.
  - Marrja me vonesë, më shumë se 3 orë, e pilulës vetëm me progestin.
  - Tërheqja e dështuar.
  - Llogaritja e gabuar e periudhës së fertilitetit.
  - Dalja e pajisjes intrauterine kontraceptive (DIU).
- Kur gjatë përdhunimit apo seksit të detyruar nuk është përdorur ndonjë metodë kontraceptive.

Prandaj, një femër duhet të sigurojë paraprakisht kontraceptivin e urgjencës për ta përdorur sa më shpejt që të jetë e mundur pas marrëdhënieve seksuale të pambrojtura.

### A ka efekte anësore?

Efektet anësore nga përdorimi i kontracepsionit të urgjencës janë të zakonshme, të ngjashme me ato të tabletave kontraceptive, si dhimbje koke, marrje mendsh, të përziera dhe më rrallë të vjella, dhembje barku, gjakderdhje të parregullta vaginale dhe lodhje. Efektet anësore janë të lehta, zgjidhen pa medikamente të mëtejshme dhe zhduken brenda javës ose brenda 24 orëve. Nëse të vjellat ndodhin brenda 2 orëve nga marrja e një doze, ajo duhet të përsëritet. Kontracepsioni i urgjencës nuk dëmton fertilitetin dhe nuk ka kufizime mjekësore.

Pilula kontraceptive e urgjencës rekomandohet vetëm për përdorim urgjent (prandaj quhet dhe kontracepsioni i urgjencës) në situata pas një marrëdhënie seksuale të pambrojtur, dhe nuk duhen përdorur rregullisht si metodë kontraceptive për shkak të rritjes së efekteve anësore. Megjithatë, disa gra e përdorin atë në mënyrë të përsëritur si metodë kryesore të kontracepsionit. Në situata të tilla duhet të jepen këshillime të mëtejshme për opsione kontraceptive të tjera dhe më të rregullta, të cilat mund të jenë më të përshtatshme dhe më efektive.

Metoda të kontracepsionit të urgjencës janë: **pilula kontraceptive e urgjencës** dhe **pajisja intrauterine prej bakri (DIU)**.

### **1. Pilula kontraceptive e urgjencës**

Organizata Botërore e Shëndetësisë e rekomandon pilulën kontraceptive të urgjencës për përdorim si kontracepsion urgjence brenda 5 ditëve (120 orë) të marrëdhënieve seksuale të pambrojtura. Ajo mund të merret ose si një dozë e vetme (një tabletë) ose në 2 doza (doza e dytë mbas 12 orëve).

Pilula e urgjencës nuk është e efektshme pasi procesi i ngjizjes ka filluar. Në bazë të studimeve, Organizata Botërore e Shëndetësisë tregon se është efektive në parandalimin e shtatzënisë nëse merret sa më shpejt pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur. Pilula kontraceptive e urgjencës është shumë e sigurt dhe nuk shkakton abort apo dëmtim të fertilitetit në të ardhmen. Efektet anësore janë të rralla dhe të buta, të ngjashme me ato të përjetuara nga gratë që përdorin pilulat orale.

Ato nuk duhet të jepen për një grua që ka një shtatzëni të konfirmuar. Megjithatë, nëse një grua merr pilulën kontraceptive të urgjencës kur nuk e di se është shtatzënë, pilula nuk dëmton as atë as fetusin e saj.

Pilula kontraceptive e urgjencës mund të jetë më pak efektive te femrat obeze, megjithatë atyre nuk duhet t'u mohohet mundësia për kontracepsion urgjence, në raste imediate.

### **2. Pajisja intrauterine prej bakri (DIU)**

Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon se një DIU bakri, kur përdoret si një kontraceptiv urgjence, duhet të futet brenda 5 ditëve nga një akt seksual i pambrojtur. Kjo është forma më efektive e kontracepsionit të urgjencës në dispozicion, dhe është veçanërisht e përshtatshme për një grua që do të donte të fillonte përdorimin e një metode kontraceptive me veprim të gjatë dhe të rikthyeshëm. Në këtë rast gruaja mund të vazhdojë ta përdorë DIU-në si një metodë kontraceptive.

Kriteret e përshtatshmërisë mjekësore dhe kundërindikacionet. Situata e vetme në të cilën një DIU bakri nuk duhet të përdoret si kontracepsion urgjence është te gratë shtatzëna. Kundërindikacione të tjera për të përdorur një DIU bakri përfshijnë tromboflebitin e rëndë, cytopeninë, gjakderdhjen e pashpjegueshme vaginale, kancerin e qafës së mitrës, kancerin endometrial dhe sëmundjet aktuale inflamatore pelvike.

### **Rekomandimet e OBSH-së për sigurimin e kontracepsionit të urgjencës**

Të gjitha gratë dhe vajzat në rrezik për një shtatzëni të padëshiruar kanë të drejtë të përdorin kontracepsionin e urgjencës, prandaj këto metoda duhet të përfshihen në të gjitha programet kombëtare të planifikimit familjar. Për më tepër, kontracepsioni i urgjencës duhet të integrohet në shërbimet e kujdesit shëndetësor për popullatën më në rrezik ndaj ekspozimit të seksit të pambrojtur, duke përfshirë kujdesin mbas përdhunimit, si dhe në shërbimet për gratë dhe vajzat që jetojnë në situata emergjence humanitare.