

## **Hormontartalmú szerek**

### **– Hüvelygyűrű:**

A hüvelygyűrű egy 54 mm átmérőjű, puha műanyagból készült gyűrű, amely kétféle hormont (progeszteron és ösztrogénszármazékot) tartalmaz, kifejezetten alacsony mennyiségben. Hormontartalma a tápcsatornát kikerülve, a 21 napos ciklus alatt egyenletesen és kíméletesen szívódik fel a hüvelynyálkahártyán keresztül.

Mindössze havonta egyszer kell vele foglalkozni, amikor (hasonlóan, mint egy tampon) felhelyezzük, majd 21 nap múlva eltávolítjuk. Családtervezés esetén is ideális megoldás, hiszen az alacsony hormontartalom pár nap alatt kiürül a szervezetből.

### **– Hormontartalmú injekció:**

Ez egy hosszú hatású fogamzásgátló módszer. A fogamzásgátló injekció a progeszteron hormonhoz hasonló hatóanyagot tartalmaz, mely a véráramba kerülve az egész szervezetben eloszlik, meggátolva a peteérést és a tüszőrepedést, valamint megvastagítva a méhnyaki nyákot, amely megnehezíti a hímivarsejtek petesejthez való eljutását. Az injekciót háromhavonta adhatja be a nőgyógyász. Hátránya, hogy a beadást követően, a hatóidő lejártá előtt nem lehet eltávolítani a szervezetből.

### **– Fogamzásgátló tabletták:**

Az egyik leggyakrabban alkalmazott fogamzásgátló módszernek két típusa létezik: az ún. kombinált fogamzásgátló tabletták kétféle hormont (progeszteront és ösztrogént) tartalmaz, míg az ún. „minipill” készítmények csak progeszteront (ezek a tabletták szoptatás idején is szedhetők). A kettő

közül a kombinált tabletták nyújt megbízhatóbb védelmet: megakadályozza a peteérést és a tüszőrepedést, valamint vastagítja a méhnyaki nyákot, megakadályozva ezzel a hímivarsejtek petesejthez való jutását (a legtöbb „minipill” készítmény csak a méhnyaki nyákot vastagítja meg). Általában 21 napig kell szedni a tablettát, majd egy tablettamentes hét következik (amikor a menstruáció is jelentkezik), de vannak olyan tabletták is, amelyeket a 4. héten is szedni kell.

### **– Hormontartalmú spirál:**

A puha, rugalmas műanyagból készült méhen belüli eszköz ösztrogénmentes, csak progeszteron hormont tartalmaz. Helyileg hat: működése során folyamatosan, alacsony dózisban progeszteron hormont bocsát ki, amely megvastagítja a méhnyaki nyákot, megnehezítve vagy teljesen megakadályozva ezzel a hímivarsejtek mozgását és petesejthez való eljutását. A méh nyálkahártyáját is elvékonyítja, meggátolva ezzel a petesejt beágyazódását, mivel azonban a véráramba csak kevés hormon kerül, a peteérés folyamata a legtöbb nőnél megmarad. Három-öt évig nyújt védelmet.

**Vegye igénybe a Családvédelmi Szolgálat munkatársának tájékoztatását az Ön/Önök számára legmegfelelőbb módszer kiválasztásához!**



## **TÁJÉKOZTATÓJA**

## **6. Fogamzásgátlás**

Készült a megyei vezető védőnők és CSVSZ védőnők közreműködésével (2017-ben)  
Aktualizálás: 2020. április

## Tisztelt Hölygem! Tisztelt Uram!

- Kérem, olvassa el az alábbi rövid tájékoztatót a fogamzásgátlás lehetőségeiről, amely segíthet Önnek a megfelelő, biztonságos módszer kiválasztásában, ha a jelenleg alkalmazott módszer valamiért nem volt eredményes.
- A nem kívánt terhességek megelőzése érdekében sokfajta fogamzásgátló módszer létezik.
- A férfi spermium és a női petesejt érését, kilökődését, egyesülését, vagy a méh falába való beágyazódását akadályozzák meg.
- Bizonyos módszerek (mechanikus eszközök) nem csak születésszabályozásra alkalmasak, hanem a szexuális úton terjedő betegségek ellen is védenek.

### Fogamzásgátlás szabályai:

- Minden módszer jobb az abortusznál, de egyik módszer sem nyújt 100%-os védelmet.
- Minden párnak meg kell találni a neki legmegfelelőbb módszert!
- A választást befolyásolja az életkor, egészségi állapot, meglévő betegségek, első szülés előtti vagy utáni időszak, vallási hovatartozás, társadalmi szokások, együttlét gyakorisága stb.
- A fogamzásgátló eszközről a használatnak teljes ismerettel kell rendelkezni!
- Az esemény utáni tabletta 72 órán belül hat. Szükség esetén minden szülész-nőgyógyász és háziorvos is felírja!

## FOGAMZÁSGÁTLÁS MÓDSZEREI

### Megszakított közöselés

Nagyon kevésbé megbízható módszer a nem kívánt terhességek szempontjából, ezért nem ajánlott!

A hüvelybe jutó spermiumok számának csökkentésén alapul. A megszakításos módszer alkalmazásához **nagymértékű önkontroll szükséges, és még így sem hatékony formája a születésszabályozásnak!** Spermiumok kerülhetnek ugyanis a hüvelybe, ha a megszakítás nem megfelelő időben történik, vagy ha az előváladék spermiumokat tartalmaz.

### Természetes fogamzásszabályozás

A női szervezet hormonális működésének, a termékenység jeleinek megfigyelésén és értelmezésén alapuló módszerek. A ciklus alatt a hormonszint változása kapcsán a testhőmérséklet, a méhnyaknyák, valamint a méhnyak és a méhszáj állapota változik, és ezek megfigyeléséből következtetést lehet levonni a termékeny, illetve terméketlen napokról.

### Hormonmentes szerek

#### - **Hormonmentes spirál:**

A spirál egy viszonylag kicsi, T-alakú, rezet vagy nemesfém tartalmazó eszköz, amelyet kizárólag nőgyógyász helyezhet fel a méhbe. A peteérést nem befolyásolja: a spirál rézionokat bocsát ki, amelyek lelassítják a spermiumokat, és szinte lehetetlenné teszik a mozgásukat a méhen belül, meggátolva ezzel a megtermékenyítést. Típusától függően öt, vagy akár tíz évig nyújtanak védelmet, elsősorban olyan nőknél alkalmazzák, akik már szültek.

#### - **Pesszárrium:**

A kis kalapra hasonlító, rugalmas anyagból (latexből és/vagy szilikonból készült) pesszárrium egy hormonmentes fogamzásgátló eszköz, amely megakadályozza, hogy a hüvelybe kerülő hímivarsejtek a méh közelébe jussanak. Bár a felhelyezése kezdetben nehézkesnek tűnhet, idővel hasonlóan egyszerű mozdulattá válhat, mint a tampon használata. A pesszárrium kizárólagos alkalmazása közel sem nyújt maximális védelmet, egyéb módszerekkel, például spermicides védekezéssel kiegészítve válik hatékonyvá.

#### - **Óvszer:**

Az aktív szexuális életet élők körében az óvszer a leggyakrabban alkalmazott fogamzásgátló módszer. A működési elve egyszerű, megakadályozza, hogy a sperma a hüvelybe jusson, meggátolva ezzel a megtermékenyítést. A számtalan méretben, színben és anyagösszetételben kapható óvszer nem csak a nem kívánt terhességtől, de a nemi betegségek jó részétől (például a HIV-fertőzéstől) is véd. Vannak azonban olyan nemi úton terjedő betegségek, mint például a humán papillomavírus (HPV), amely ellen nem elegendő az óvszeres védekezés.

#### - **Spermicidek:**

A krém, hab, zselé vagy kúp formájában is kapható spermicidek használata önmagában nem elég megbízható fogamzásgátló módszer, ám, ha egyéb módszerekkel, például pesszárriummal vagy óvszerrel ötvözve használjuk, dupla védelmet jelent. A hatásmechanizmusa egyszerű: a hüvelybe felhelyezett anyag megbénítja vagy elpusztítja a hímivarsejteket, mielőtt azok a petesejthez érnének.