



Planowanie rodziny jest dla Ciebie Twój czas. Twój wybór.

Antykoncepcja awaryjna zapobiegająca ciąży

Co trzeba wiedzieć

Co to jest antykoncepcja awaryjna?

Antykoncepcja awaryjna (emergency contraception, EC) jest formą kontroli urodzeń, czyli sposobem zapobiegania ciąży. Antykoncepcję awaryjną zaleca się w przypadku, gdy nie użyto żadnych środków antykoncepcyjnych, np. prezerwatywy, lub one zawiodły.

Można ją stosować po stosunku, gdy oboje partnerzy zgodzili się na współżycie (seks za obopólną zgodą) lub po stosunku, na który nie wyrazili zgody oboje partnerzy (seks bez obopólnej zgody).

Antykoncepcję awaryjną można zastosować w ciągu 5 dni od stosunku. Metoda ta nie zadziała, jeśli już doszło do ciąży. Antykoncepcja awaryjna nie powoduje zakończenia ciąży.

- Występują 2 rodzaje antykoncepcji awaryjnej: wkładki wewnątrzmaciczne (intrauterine device, IUD) i tabletki „dzień po”.

- Istnieją 3 rodzaje tabletek „dzień po”: uliprystal, tabletki zawierające wyłącznie progestagen i tabletki dwuskładnikowe.
- Wkładka wewnątrzmaciczna założona do 5 dni po stosunku bez zabezpieczenia może zapewnić dodatkowe lata bardzo skutecznej antykoncepcji. Występują 2 rodzaje wkładek IUD. Wkładka IUD z zawartością 52 mg lewonorgestrelu zapewnia do 7 lat dodatkowej antykoncepcji. Wkładka IUD uwalniająca miedź wystarczy na nawet 12 lat.
- Im szybciej zażyje się tabletkę „dzień po”, tym większe prawdopodobieństwo jej skutecznego działania. Dostępne bez recepty tabletki „dzień po” należy zażyć w ciągu 3 dni od stosunku płciowego bez zabezpieczenia. Tabletki dostępne na receptę można zażyć w ciągu 5 dni od stosunku płciowego bez zabezpieczenia.



Jakie są działania niepożądane?

Stosowanie tabletek „dzień po” może się wiązać z następującymi działaniami niepożądanymi:

- nudności i wymioty
- wrażliwość piersi
- ból głowy
- zawroty głowy
- zmęczenie
- bóle/skurcze brzucha

Stosowanie wkładek wewnątrzmacicznych może się wiązać z następującymi działaniami niepożądanymi:

- nudności i wymioty
- ból głowy
- zawroty głowy
- zmęczenie
- torbiele jajników
- zapalenie narządów miednicy mniejszej
- wrażliwość piersi
- częste oddawanie moczu
- bóle/skurcze brzucha (mogą być bardziej nasilone w przypadku zastosowania wkładki wewnątrzmacicznej z miedzią)

Aby zmniejszyć nudności po zażyciu tabletki „dzień po”, możesz godzinę wcześniej zażyć dostępny

bez recepty lek przeciwwymiotny. Przykładem jest meklizyna sprzedawana pod markami Dramamine II lub Bonine. Przed założeniem wkładki wewnątrzmacicznej możesz zażyć Tylenol (acetaminofen), Aspirin lub Advil (ibuprofen), aby zmniejszyć skurcze i ból. Wszelkie działania niepożądane zazwyczaj ustępują w ciągu kilku dni. Antykoncepcja awaryjna może mieć wpływ na cykl menstruacyjny (okres). Miesiączka może nastąpić wcześniej lub później i być skąpa lub obfita.

Co zrobić po zastosowaniu antykoncepcji awaryjnej?

Zastosowanie antykoncepcji awaryjnej może znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Warto jednak po około 2 tygodniach wykonać domowy test ciąży. Jeżeli w ogóle nie dostaniesz miesiączki, udaj się do lekarza.

Często zadawane pytania

Czy antykoncepcja awaryjna zmniejszy moje szanse zajścia w ciążę w przyszłości?

Nie, antykoncepcja awaryjna nie ma wpływu na przyszłą płodność ani na szanse zajścia w ciążę.

Czy skoro mogę skorzystać z antykoncepcji awaryjnej, muszę nadal stosować inną formę antykoncepcji?

Regularne stosowanie antykoncepcji jest najlepszym sposobem zapobiegania niechcianej ciąży. Antykoncepcja awaryjna jest przeznaczona do stosowania w sytuacjach nagłych.

Z kim mogę o tym porozmawiać lub gdzie uzyskać więcej informacji?

Dostępne opcje antykoncepcji omów ze swoim usługodawcą opieki zdrowotnej. Jeśli nie masz usługodawcy opieki zdrowotnej, w niemal każdym hrabstwie znajduje się co najmniej jedna przychodnia Programu Planowania Rodziny (Family Planning Program). Specjalnie przeszkolony personel medyczny takiej przychodni może Ci pomóc. Aby znaleźć usługodawcę opieki zdrowotnej w swojej okolicy, odwiedź stronę

<https://www.health.ny.gov/familyplanning>



Czy należy zastosować antykoncepcję awaryjną po napaści na tle seksualnym?

Po napaści na tle seksualnym ważne jest skorzystanie z opieki zdrowotnej. Jeśli przebywasz w szpitalu, personel omówi z Tobą dostępne opcje i bezpłatnie poda Ci środki antykoncepcji awaryjnej. Możesz również zdecydować się na opiekę ze strony lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub przychodni planowania rodziny. Pomoc oferują różne instytucje, takie jak Krajowe Centrum Pomocy Ofiarom Przemocy Seksualnej (National Sexual Violence Resource Center). W celu uzyskania dodatkowych informacji skontaktuj się z Infolinią ds. przemocy domowej i seksualnej stanu Nowy Jork (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline). Telefon: 1-800-942-6906 SMS: 1-844-997-2121 Zadzwoń lub wyślij SMS w dowolnej chwili — infolinia działa przez całą dobę. Połączenia są całkowicie bezpłatne i poufne.

Program Planowania Rodziny stanu Nowy Jork jest wspierany przez federalny Program Tytuł X (Title X Program). Treść niniejszej publikacji może nie odzwierciedlać oficjalnych poglądów rządu Stanów Zjednoczonych.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź witrynę opa.hhs.gov

