



**Kokios kontraceptinės  
priemonės  
nerekomenduojamos  
jauniems žmonėms?**

---

Kontracepcijos pasiūla – iš tiesų nemaža, tad belieka išsirinkti tinkamiausią sau ir dėmesingai naudoti. Vis dėlto yra keletas kontracepcijos metodų, kurių specialistai jaunuoliams nerekomenduoja. Tai:

***kalendorinis metodas*** (dar vadinamas periodine abstinencija) – kai pagal mėnesinių ciklą mergina apskaičiuoja vaisingas dienas. Tam, kad šis metodas būtų efektyvus, mėnesinių ciklas turi būti stabilus, o paauglystės laikotarpiu tai būna itin retai;

***lytinio akto nutraukimas*** – kai vyras ištrauką varpą iš partnerės makšties prieš ejakuliaciją. Tai šiek tiek sumažina pastojimo riziką, tačiau spermijų sekrete gali būti dar prieš išsiliejant spermai, tad galimybė pastoti išlieka.

---

**Skubioji kontracepcija – tik išimtiniais atvejais.** Kalbėdama apie kontracepciją, Santaros klinikų gydytoja akušerė-ginekologė Žana Bumbulienė išskiria ilgalaikę grįžtamąją kontracepciją, kuri, gydytojos teigimu, yra gana efektyvi (tabletės, žiedai, pleistrai), ir skubiąją kontracepciją – tabletes. Paklausta, ar skubioji kontracepcija yra saugi jaunoms merginoms, Ž. Bumbulienė pažymi, kad skubiosios kontracepcijos tabletę pavartojus vieną kartą nieko baisaus neįvyks. Šios tabletės yra vienintelės kontraceptinės tabletės, parduodamos be recepto. Taigi, jei lytinių santykių metu plyšo prezervatyvas ir mergina nežino, ką daryti, galima nueiti į vaistinę ir nusipirkti šią tabletę. Tačiau ji skirta tik tiems labai retiems atvejams. Jei šios tabletės bus naudojamos ir vieną, ir kitą ciklą, tai visiškai išbalansuos hormoninę sistemą, o tada, gydytojos teigimu, jau bus padaryta žala, nes reikės atkurti ciklą, be to, galbūt prireiks ir gydymo.

## Ką reikėtų žinoti apie skubiąją kontracepciją?

- Skubiosios kontracepcijos tabletę reikia išgerti kuo skubiau po nesaugaus lytinio akto: geriausia – per 12 val., vėliausiai – per 120 val.
- Jei skubiosios kontracepcijos tabletė suvartojama praėjus iki 24 val. po lytinių santykių, jos patikimumas siekia apie 95 proc., iki 72 val. – apie 89 proc., 72–120 val. – nuo 72 proc. iki 87 proc.
- Skubioji kontracepcija neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų, kurios ateityje gali sukelti įvairius lytinės sistemos sutrikimus, pavyzdžiui, dubens organų uždegimą, sąaugas, vaisingumo sutrikimus.
- Skubioji kontracepcija gali sukelti nėštumą ne gimdoje (kitaip vadinamą negimdiniu ar ektopiniu nėštumu) – tokiais atvejais reikalinga operacija. Dėl negimdinio nėštumo plyšus kiaušintakiui prieš operaciją, gali prasidėti intensyvus kraujavimas į pilvo ertmę, sukeliantis ir kitus bendros sveikatos sutrikimus.
- Svarbu žinoti, kad negalima vartoti skubiosios kontracepcijos tablečių, jei mergaitei dar nėra prasidėjusios menstruacijos.
- Jau pastojus, skubioji kontracepcija aborto nesukels.
- Skubioji kontracepcija turi tam tikrą šalutinį poveikį.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį