

# Fogamzásgátlás

Dr. Timmermann Gábor

# Az ideális fogamzásgátló

- Hatékonyság: 100% (Pearl-index = 0)
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Könnyű.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: 100% védelem.
- Hatása az esetlegesen mégis bekövetkező terhességre: nincs

# A fogamzásgátlás eszközei, módszerei

- Természetes módszerek
- Mechanikai módszerek
- Kémiai módszerek
- Hormonális módszerek
- Spermioogenezis gyógyszeres gátlása
- Meddővétel

# Természetes módszerek

## Petting:

- Hatékonyság: Nincs adat. Ha a petting tényleg csak petting marad, akkor  $PI = 0$ .
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Egyszerű, bár néha nehéz megálljt parancsolni.
- Elviselhetőség: Egyéni. Nem illúzióromboló.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Egyes betegségek ellen véd, de sok kórokozó a petting bizonyos fajtái mellett (pl. orális előjáték) így is okozhat megbetegedést.

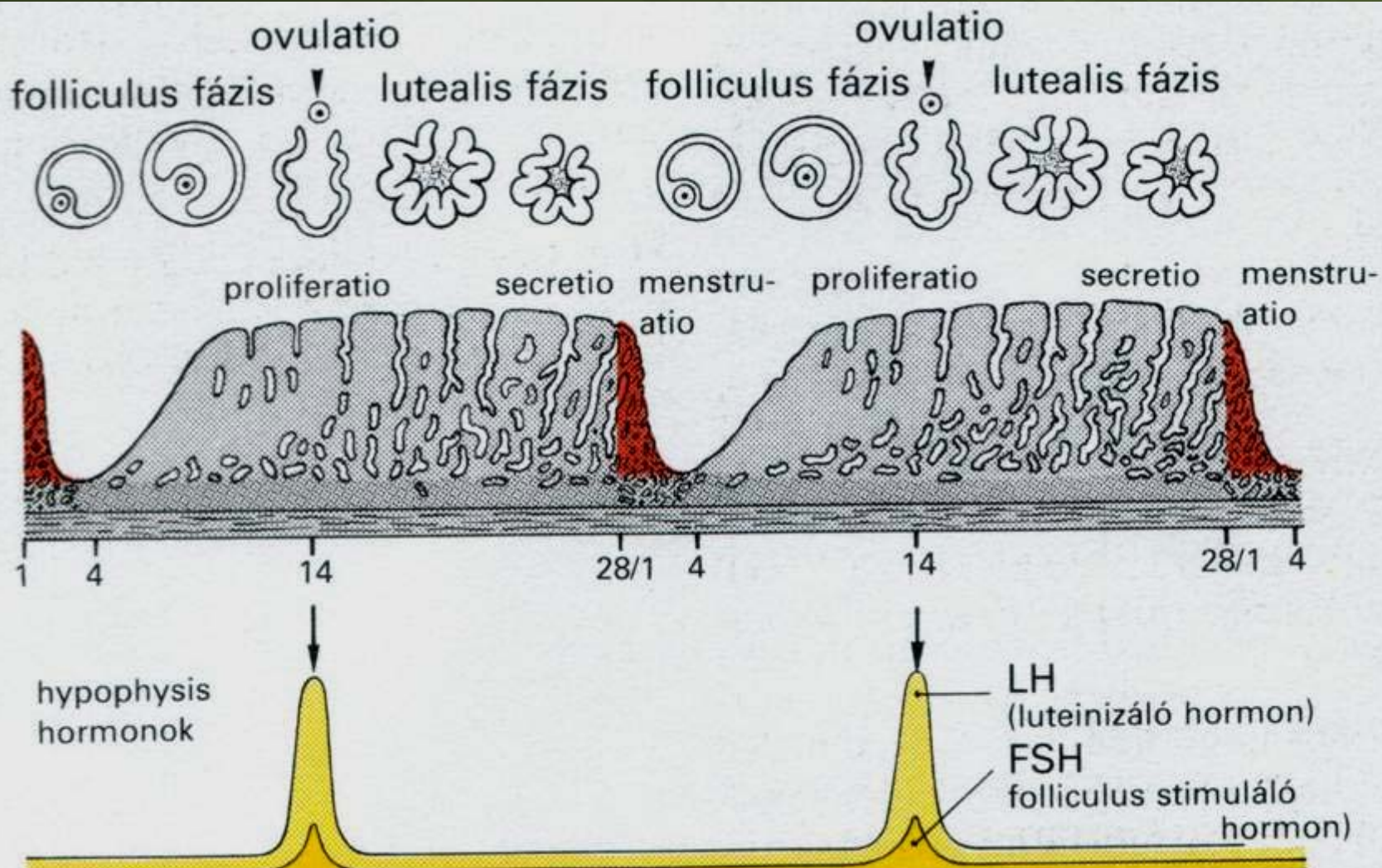
# Megszakított közösülés (coitus interruptus)

- Hatékonyság: 14-42 !!!
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Rendkívül nagy a hibalehetőség !!! Nagy fegyelmezettséget igényel és mosakodási lehetőséget.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló, bár a közös orgazmust szinte lehetetlenné teszi.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Minimális védelem!!!

## Kimosakodás (hüvelyirrigálás):

- Hatékonyság: 25-45 !!!
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Könnyű.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Minimális védelem !!!

# Ovuláció meghatározásán alapuló természetes módszerek



# Naptáras módszer

## (Ogino-Knaus-módszer):

- Hatékonyság: 14-47 !!!
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Könnyű.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem !!!

Módszer lényege: Leghosszabb ciklusból 13 (v.11),  
legrövidebből 16 (v.18) napot vonunk ki, ez megadja a  
termékeny időszakot, mely alatt óvatosság, absztinencia!





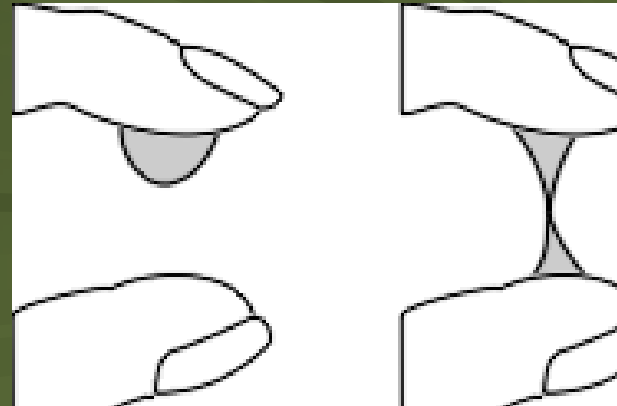
# Hőmérő- (Hildebrand) módszer

- Hatékonyság: 12-40 !!! (naptár-módszerrel együtt: 5)
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Minden reggeli tortúra.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem !!!

## Billings-módszer:

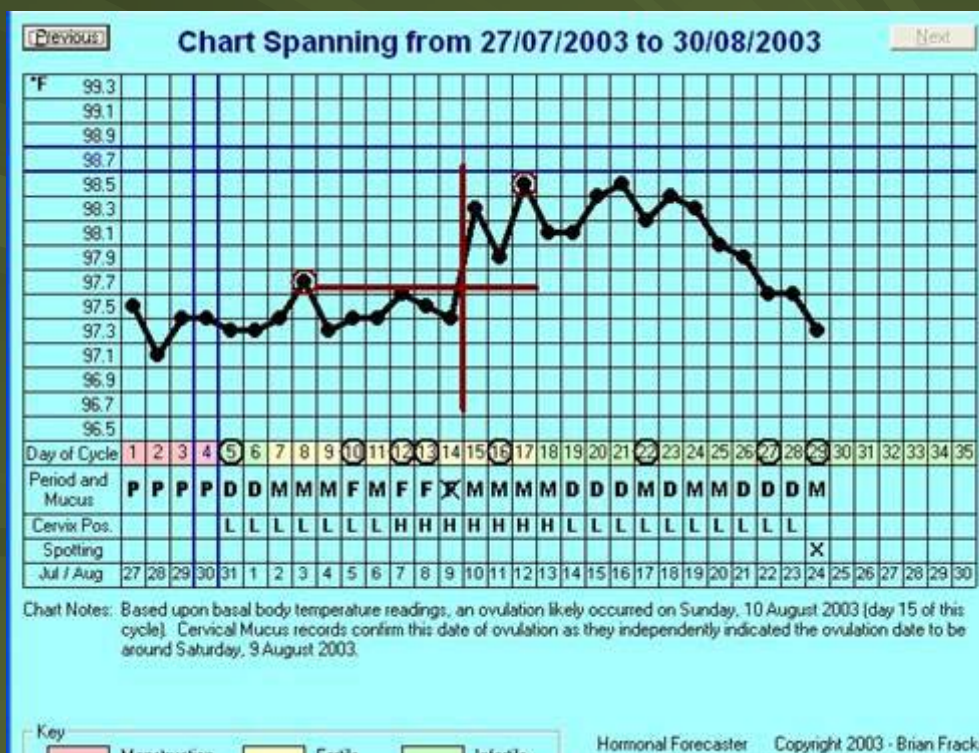
(+hőmérő módszer: symptothermalis módszer)

- Hatékonyság: 1,4-26!!! (symptothermalis módszer: 5)
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Minden reggeli tortúra.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem !!!



# Egyéb módszerek:

- Mini mikroszkóp
- Vizelet LH-teszt
- Kombinált módszerek
- UH folliculometria



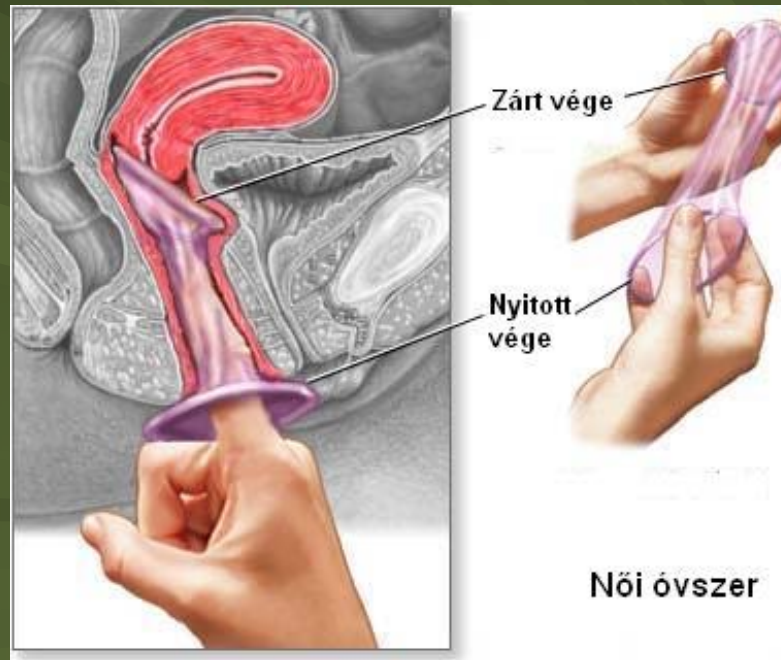
# Mechanikus módszerek

## Gumióvszer (kondom):

- Hatékonyság: 3-15! (női óvszer 26!!!)
- Mellékhatás: Nincs, esetleg allergia.
- Használata: Könnyű.
- Elviselhetőség: Viszonylag könnyen elviselhető, az élvezetet kis mértékben csökkenti.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Jól használva 100% védelem!!!

## A gumióvszer használatának 10 szabálya

- 1. Ne szégyellj gumióvszert vásárolni!**
- 2. Vásárlás:** Csak minőségi és nem lejárt szavatosságú óvszert vásárolj! Inkább patikákban vagy drogériákban szerezzük be, mert élelmiszer boltokban előfordulhat, hogy szándékosan megrongált (kiszurkált) óvszert árulnak.
- 3. Tárolás:** Megfelelő helyen tárold (nem farzsebben, nem meleg helyen)!
- 4. Alkalom:** Mindig legyen nálad, nem tudhatod mi vár rád, és még kölcsön is adhatod.
- 5. Mindig használd, ha szükség van rá!** Ne hagyd magadat meggyőzni az ellenkezőjéről! Egy igényes aktusban nem csökkentheti az élvezetet.
- 6. Kibontás:** Ne éles tárggyal, vagy foggal nyisd ki!
- 7. Használat:** Mindig szabályszerűen kell felhúzni: Győződj meg róla, hogy melyik a külseje! Az ondótárolót, vagy a végét összenyomva, a merev pénisz makkjára kell helyezni, majd simogató mozdulatokkal legörgetni a pénisztest tövéig, azután a fitymát visszahúzni (hogy ne feszüljön és legyen egy kis játéka) és ismét tövig legörgetni.
- 8. Kiegészítők:** Ne használj zsír alapú síkosítókat (pl. testápoló), maximum a patikában kapható Delfen, Pharmatex vagy más márkajelzésű spermicid zselét.
- 9. Eltávolítás:** Orgazmus után nem szabad addig a hüvelyben hagyni a péniszt, amíg csökken az erekció, mert visszafolyhat a sperma a hüvelybe.
- 10. Megsemmisítés:** Levétel után köss csomót az óvszer szájára! Az óvszer egyszer használatos! Kultúráltn szabadulj meg tőle :pl. papírzsebkendőbe csomagolva egy szemetesbe is kidobhatod. Ne húzd le a vécén (fennmaradhat), ne dobáld el közterületen (gusztustalan, gyerekek is megtalálhatják stb.)! Utána moss kezet!



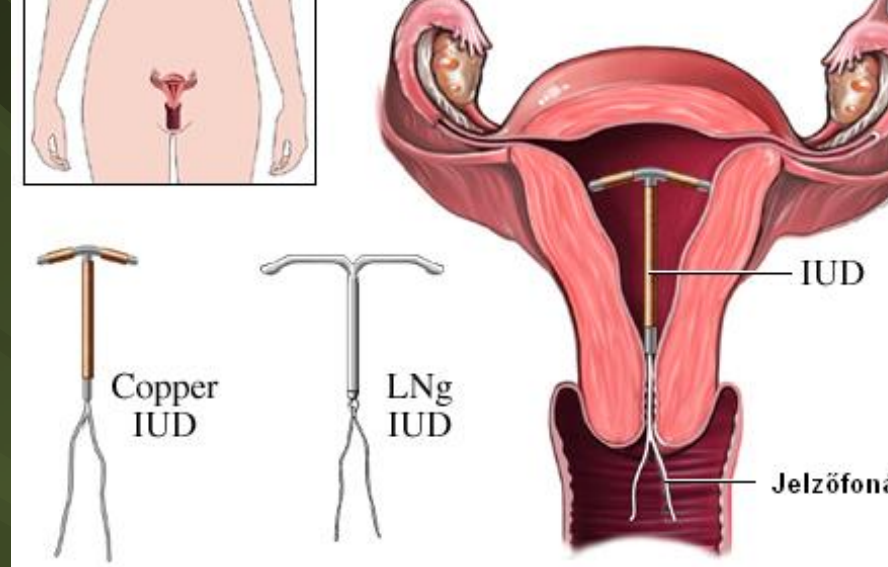
# Méhszájsapka (cervixsapka), pesszárrium

- Hatékonyság: 8-18(cervixsapka), 10-20 (pesszárrium)
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Minden aktus előtt legfeljebb két órával helyezhető fel, nagy gyakorlatot kíván.
- Elviselhetőség: Kissé illúzióromboló, az aktus spontaneitása elveszik.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Minimális védelem!



## Spirál (intrauterin device, IUD):

- Hatékonyság: 0,5-5,6
- Mellékhatás: Hajlam méhenkívüli terjességre, kismedencei gyulladásra.
- Használata: Egyszerű.
- Elviselhetőség: Nem illúzióromboló.
- Hatása: Felfüggeszthető, rövid időn belül vállalható gyermek.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem !!!



# Kémiai módszerek

- Spermicid anyagok
- Hatékonyság: 0.9 (Pharmatex) vagy 12-40 !!!
- Mellékhatás: Nincs.
- Használata: Egyszerű.
- Elviselhetőség: Egyéni. Csak enyhén illúzióromboló.
- Hatása: Felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Egyes kórokozókkal szemben akár 40-60 %-os védelem!





### PHARMATEX® hüvelytabletta



- 10 perc után hatásos
- hatástartama 3 óra
- gazdaságos

### PHARMATEX® hüvelytampon



- azonnal hatásos
- hatástartama 24 óra
- erős megkötőképesség

### PHARMATEX® krém



- azonnal hatásos
- hatástartama 10 óra
- erős síkosító hatás

### PHARMATEX® hüvelykúp



- 10 perc után hatásos
- hatástartama 4 óra
- erős síkosító hatás

# Hormonális módszerek

## Tabletta (orális antikoncipiens) általában:

- Hatékonyság: 5 alatt (lásd később)
- Mellékhatás: Van (lásd később)
- Használata: Egyszerű, bár a rendszeresen szedett tabletták könnyen elfelejthetők.
- Elviselhetőség: Könnyen elviselhető.
- Hatása: Felfüggeszthető.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem !!!

# Hatásmód

- Ovuláció gátlása (GnRH gátlás → FSH és LH csökkenés → nincs ovuláció)
- Méhkürtök mozgásának csökkenése.
- Cervixnyák csökkenése, viszkozitásának növekedése (spermiumok és kórokozók számára kevésbé átjárható cervix).
- Méhnyálkahártya alkalmatlanná tétele a pete beágyazódására.

## Rendszeresen szedhető tabletta:

- **Hatékonyság:** Kombinált tabletta: 0,1-2,0 Minipill:1,5-5,0
- **Mellékhatás:** Lásd később.
- **Használata:** Egyszerű, minden reggel 1 tabletta. Érdemes valamilyen tevékenységhez (pl. reggeli, csipogó) kötni, különben könnyen elfeledhető a bevétele.
- **Elviselhetőség:** Egyéni. Nem illúzióromboló.
- **Hatása:** Bármikor felfüggeszthető a szedése. Abbahagyás után kb. 3 hónap múlva vállalható gyermek.
- **Nemi úton terjedő betegségek:** Minimális védelem!



## Előnyök:

- A fogamzásgátlás leghatékonyabb reverzibilis módszere (-99%).
- Óramű pontosságú, rendszeres ciklusok.
- Csökkenő menstruációs vérveszteség, ritkább vérszegénység (-50%).
- Kisebb menstruációs görcskészség (nem ritkán éppen ennek megszüntetésére írják fel)
- (-50%).
- Csökkenő kockázat méhnyálkahártya- és petefészekrák kialakulására (-40%).
- Csökkenti a kürtelzáródás okozta meddőség előfordulását (-40%)
- Kisebb valószínűség jóindulatú emlőbetegségek (-40%), petefészekciszták (-50-80%), méhenkívüli terhesség (-90%), endometriózis és kismedencei gyulladások létrejöttére
- (-50 %).
- Csontsűrűség fokozódása.
- Szébbé teszi a bőrt (típusa válogatja milyen mértékben, de gyakorlatilag mindegyikre igaz).

## Mellékhatások és szövődmények:

- Enyhébb (1-3 ciklus alatt elmúlnak): áttöréses vérzés, pecsételő vérezgetések, émelygés, fejfájás, hízás, hangulatváltozás, pattanások, postpill amenorrhoea (tabletta felfüggesztése utáni menses kimaradások)
- Súlyosabb: vérrögképződés, embólia, magas vérnyomás, agyvérzés, cervicalis adenocarcinoma, májadenoma, megtermékenyülés késleltetése.

## Abszolút ellenjavallatok:

- Trombózis hajlam (Leiden-mutáció), súlyos cukorbetegség, súlyos migrén, magas vérzsír értékek, tisztázatlan vérzési rendellenesség, agyi érbetegségek, rosszindulatú daganatok, májgyulladás, terhesség.

## Relatív ellenjavallatok:

- Mérsékelt magas vérnyomás, epilepszia, depresszió, emelkedett májenzimek, epehólyag megbetegedés, oligo-amenorrhoea, hüvely gombás megbetegedése, myoma, növekedés még nem fejeződött be, dohányzás (!!!), 35 év feletti életkor.
- A fogamzásgátlót szedő nők esetén a mortalitási arány százezer nőből 15 (dohányzás mellett 50!!!).

## Készítmények:

- Egyfázisú szerek: Ovidon, Rigevidon, Cilest, Marvelon, Regulon, Mercilon, Novynette, Femoden, Minulet, Lindynette, Yadine
- Kétfázisú szer: Anteovin, Gracial
- Háromfázisú szerek: Tri-Regol, Triquilar, Triodena,
- Csak gesztagént tartalmazó szerek: Continuin, Depo-Provera (injekció), Cerazette
- Antiandrogént is tartalmazó: Diane 35, Loette

# A hormonális fogamzásgátlók felírásának feltételei

- Általános nőgyógyászati vizsgálat citológiával, máj- vesefunkciós vizsgálattal.
- Abszolút kontraindikációk hiánya.
- Relatív kontraindikáció esetén haszon-hátrány arány mérlegelése.
- Menarche után 1-1,5 év eltelte.
- Rendszeres menstruációs ciklusok.
- Ovuláció jeleinek megléte.
- A pubertás fejlettsége egy bizonyos szintet (16 pont) már meghaladta.



# Esemény utáni tabletták

- Hatékonyság: 0,1-5
- Mellékhatás: ugyanaz
- Használata: Sürgősségi ambulanciákon, vagy orvos által felírt recept alapján. Csak eseti jelleggel használható, jobb, ha nem apellálunk rá.
- Elviselhetőség: Túl sok izgalommal jár.
- Hatása: Bármikor felfüggeszthető a szedése. Esetlegesen bekövetkező terhesség esetén kiszámíthatatlan következmények.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem!!!
- Típusai: Rigesoft (2x), Escapelle (1x)

# Parenterális fogamzásgátlók

- Tapasz
- Depot-készítmények
  - Injekció
  - Implantátum
- Hüvelyi gyűrű
- Hormon spirál



# Meddővétel

- Hatékonyság: 0,3-6,0
- Mellékhatás: Esetleges műtéti szövődmény.
- Használata: -
- Elviselhetőség: Egyéni. Hosszú távon megéri.
- Hatása: Ún. rekanalizációs műtéttel megkísérelhető a visszaállítás, de csak csekély sikerrel.
- Nemi úton terjedő betegségek: Nincs védelem!!!

# Fogamzásgátlók megválasztásának elvei !