Pranešimas žiniasklaidai

2025-10-28

**Akušerė-ginekologė: tinkamai parinkta kontracepcija ne tik apsaugo nuo nėštumo, bet ir gerina moters emocinę savijautą**

**Tinkamai parinkta kontracepcija ne tik apsaugo nuo neplanuoto nėštumo, bet ir prisideda prie moters fizinio bei emocinio komforto. Vis dėlto daugelis moterų vis dar ją renkasi pagal draugės patarimą ar internete rastą informaciją, o ne pagal savo organizmo poreikius. Pasak Kauno šeimos klinikos „Meliva“(anksčiau – „InMedica“) gydytojos akušerės-ginekologės Redos Verbickienės, toks pasirinkimas gali būti ne tik neefektyvus, bet ir pakenkti sveikatai.**

„Kiekviena moteris yra unikali – skiriasi sveikatos būklė, hormonų pusiausvyra, amžius, gyvenimo būdas ir net religiniai įsitikinimai. Todėl renkantis kontracepciją svarbu įvertinti visumą: kraujo krešumo ir kepenų būklę, migrenos ar kitų lėtinių ligų buvimą, mėnesinių ciklo reguliarumą. Tik individualus požiūris leidžia parinkti metodą, kuris bus ne tik veiksmingas, bet ir saugus bei tinkantis konkrečiai moteriai“, – pabrėžia gydytoja akušerė-ginekologė.

**Klaidingas pasirinkimas kelia riziką sveikatai**

Pasak R. Verbickienės, kiekvienas organizmas į hormoninius pokyčius reaguoja skirtingai, todėl tai, kas vienai moteriai tinka puikiai, kitai gali sukelti šalutinių poveikių – nuo nuotaikų svyravimų iki kraujotakos sutrikimų.

„Neretai tenka išgirsti moteris sakant: „Draugei šios tabletės tiko, noriu tokių pačių“. Tačiau toks požiūris gali būti pavojingas, nes net ir nedideli sveikatos sutrikimai, tokie kaip padidėjęs kraujospūdis, polinkis į trombozes ar kepenų funkcijos sutrikimai, gali turėti didelės įtakos kontracepcijos saugumui. Jei moteris turi bent menkiausių sveikatos problemų, draugės vartojamos priemonės gali sukelti rimtų šalutinių reakcijų ar pakenkti sveikatai“, – pabrėžia gydytoja akušerė-ginekologė.

Specialistė pratęsia, kad tinkamai parinkta kontracepcija ne tik apsaugo moterį nuo neplanuoto nėštumo, bet ir gali padėti spręsti kitus sveikatos klausimus – sureguliuoti mėnesinių ciklą, palengvinti jų skausmus ar pagerinti odos būklę.

**Įtakos turi ir gyvenimo etapas**

Kontracepcijos pasirinkimą lemia ne tik sveikatos būklė, bet ir amžius bei gyvenimo etapas. Paauglėms pravartu rinktis barjerines priemones – prezervatyvus, nes jos apsaugo ne tik nuo nėštumo, bet ir lytiškai plintančių infekcijų. Tuo metu jaunoms moterims, turinčioms nuolatinį partnerį, dažniau tinka hormoniniai kontraceptikai: tabletės, makšties žiedas, pleistras ar hormoninė spiralė.

„Po gimdymo kontracepcijos pasirinkimas priklauso nuo to, ar moteris maitina krūtimi – tokiu atveju skiriamos spiralės arba vadinamosios „mini piliulės“, kuriose nėra estrogeno. Artėjant menopauzei, kai nėštumo tikimybė mažėja, dažniau pasitelkiamos ilgalaikės priemonės, tokios kaip spiralės, minėtos piliulės ar barjerinės priemonės“, – aiškina R. Verbickienė.

Kontracepcijos veiksmingumui svarbus ne tik amžius ar sveikatos būklė, bet ir hormonų kiekis bei kūno masės indeksas (KMI). Esant didesniam KMI, kai kurie kontraceptiniai pleistrai gali būti mažiau veiksmingi, o preparatai, turintys estrogeno, didinti trombozių riziką. Jei moteris turi polinkį į kraujo krešėjimo sutrikimus, venų varikozę ar tromboflebitą, geriausia vengti estrogenų turinčių preparatų ir rinktis progestininius metodus, pavyzdžiui, hormoninę spiralę ar mini tabletes.

„Jei kepenų funkcija sutrikusi, hormonai gali kauptis organizme ir sukelti nepageidaujamų reakcijų. Tokiais atvejais pravartu rinktis nehormoninius metodus, pavyzdžiui, spiralę su variu“, – teigia R. Verbickienė.

**Tinkamos priemonės suteikia pasitikėjimo**

Gydytojos akušerės-ginekologės teigimu, tinkamai parinkta kontracepcija moteriai suteikia saugumo jausmą, emocinį stabilumą ir pasitikėjimą savimi. Kai pasirinktas metodas atitinka organizmo poreikius, ji geriau jaučiasi savo kūne, o tai natūraliai gerina emocinę savijautą ir santykius su partneriu.

„Tobulos priemonės, tinkančios visoms, nėra, tačiau egzistuoja tobulas metodas kiekvienai moteriai. Kartais tenka išbandyti kelis variantus, kol atrandamas geriausiai tinkantis, tačiau šį procesą gali gerokai sutrumpinti profesionalus gydytojo akušerio-ginekologo vertinimas“, – sako Kauno šeimos klinikos „Meliva“ gydytoja akušerė-ginekologė R. Verbickienė.