



HUNGARIAN

Útmutató a fogamzásgátláshoz

BHA *for equality
in health
and social care*



Ezt az útmutatót fekete, ázsiai és etnikai kisebbséghez tartozó nők készítették, hogy bemutassák a fogamzásgátlási módszereket.

A fogamzásgátlás a terhesség megelőzésére szolgál. Ha helyesen használod, akkor anélkül élvezheted a szexet, hogy aggódnál amiatt, hogy teherbe esel vagy teherbe ejtesz valakit.

A hormontartalmú fogamzásgátlók alacsony mennyiségű ösztrogént és progeszteront, vagy csak progeszteront tartalmaznak. A hormontartalmú gyógyszerek úgy előzik meg a terhességet, hogy megakadályozzák az ovulációt és/vagy a hatásukra megvastagszik a méhnyak nyákja. Más előnyek is lehetnek, például a menstruációs ciklus szabályozása, a policisztás ovárium szindróma kezelése, a menstruáció enyhítése/kevésbé fájdalmassá tétele, bizonyos fajtájú rákok kockázatának csökkentése, az akné kezelése, a menstruáció előtti panaszok enyhítése, az endometriózis kezelése, és annak lehetővé tétele, hogy a saját feltételeid szerint menstruálj.

Egyes nők nem szeretik a hormontartalmú gyógyszereket, mert mellékhatásaik lehetnek, például hangulatingadozás, vagy mert az a kórtörténetük miatt nem alkalmas. A hormonmentes módszerek elfogadhatóbbak lehetnek azok számára, akiknek a vallásuk vagy kultúrájuk tilt bizonyos módszereket, vagy akik nem szeretnék hormontartalmú fogamzásgátlót szedni.

Hozzáférés a fogamzásgátlókhoz

Az Egyesült Királyságban ingyenes a fogamzásgátlás, és a szolgáltatások bizalmasak. Nem kell bejelentkezned a körzeti orvoshoz ahhoz, hogy egy szexuális egészségügyi klinikán ingyen hozzáférj fogamzásgátlóhoz.

Fogamzásgátlót szerezhetsz körzeti orvosnál, valamint szexuális és családtervezési egészségügyi szolgáltatóknál.

Beszélj egy orvossal vagy nővérrel a fogamzásgátlási igényeidről

A legjobb módszer kiválasztásakor vedd figyelembe a kórtörténetedet, a személyes preferenciáidat és az életmódodat.

Sok különböző fogamzásgátlási mód van, ezért nézz utána a lehetőségeknek, hogy felkészülhess a kérdéseiddel, és megértsd, melyik fogamzásgátlási mód való neked.

Ajgyzeteid

A series of 30 horizontal dotted lines for writing.

A különböző módszerek

Sok különböző fogamzásgátlási módszer közül választhatsz. Válaszd ki az igényeidnek és életstílusodnak megfelelőt.

Fogamzásgátló nélkül jellemzően 100-ból 85 nő egy éven belül terhes lesz.

A fogamzásgátlási módszerek többsége nem véd a szexuális úton terjedő fertőzések ellen. Ne felejts el óvszert vagy női óvszert használni, és rendszeresen teszteltesd magad, hogy te és a partnered is védettek legyetek a fertőzésekkel szemben.

| | Óvszer | Női óvszer | Pesszárium | Kombinált tablettá |
|---|---|---|--|---|
| Fogamzásgátlási módszer |  |  |  |  |
| Hatékonyság <small>Tipikus használat mellett hány nő esik teherbe egy 1 éves periódusban</small> | 18/100 | 21/100 | 17/100 | 9/100 |
| Véd a terhesség és fertőzések ellen | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |
| Csak szex közben kell használni | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| Mindennap használni kell | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ |
| Segíthet a menstruáció enyhítésében | ✗ | ✗ | ✗ | ✓ |
| Nem zavar szex közben | ✗ | ✗ | ✓ | ✓ |
| Hormonmentes | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| Hosszú távon ható visszafordítható fogamzásgátlás | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |

| Csak progeszteront tartalmazó tableta | Implantátum | Injekció | Tapasz | Hüvelygyűrű | Méhen belüli rendszer | Méhen belüli eszköz | Naptár módszer | Sterilizás |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/100 | 1/2000 | 6/100 | 9/100 | 9/100 | 1/500 | 1/125 | 24/100 | 1/200 |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ✓ | X | X | X | X | X | X | ✓ | X |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X | X | X |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| X | X | X | X | X | X | ✓ | ✓ | ✓ |
| X | ✓ | ✓ | X | X | ✓ | ✓ | X | X |



Fogamzásgátlás szülés után

Sok nem tervezet terhesség fordul elő a szülést követő néhány hónapban. Szülés után három héttel el kell kezdened a fogamzásgátlást, bár a szoptatás késlelteti azt, hogy mikor tudsz újra teherbe esni. A fogamzásgátlással kapcsolatos kérdéseiddel fordulj a szülészhez, orvoshoz vagy ápolóhoz.

Fogamzásgátlás a terhesség megszakítása (abortusz) után

Abortusz után 5 nappal már teherbe lehet esni. Ha védekezni akarsz a jövőbeni terhesség ellen, többfajta fogamzásgátlási módot azonnal elkezdhetsz.

A hosszú távon ható visszafordítható fogamzásgátlás nagyon hatékony, mert nem kell emlékezned a beszedésére vagy használatára. Abortusz után sok nő használ hosszú távon ható visszafordítható fogamzásgátlást, mert így nem kell emlékezniük a szedésére mindennap vagy minden nemi aktus alkalmakor.

Más fogamzásgátló módszereknél emlékezni kell a szedésükre vagy a használatukra. Ezek megfelelő használat esetén hatékonyak.

Fogamzásgátlás és menopauza

Menopauza után többé nem menstruálnak a nők és nem tudnak teherbe esni. Ez az öregedés természetes része. Az Egyesült Királyságban átlagosan 51 évesen érik el a nők a menopauzát.

Bár a termékenység változik a menopauza környékén (menstruáció véget érése előtti tünetek), a nők nem teljesen védettek a terhesség ellen, amíg el nem érik a menopauzát, amit 50 év felett az utolsó menstruáció után 12 hónappal, 50 év alatt az utolsó menstruáció után 24 hónappal számítunk. A menopauza végéig megfelelő fogamzásgátlási módszert kell használnod.

A naptár módszert kerülni kell a menopauza környékén, mert a rendszertelen menstruáció nehezíti az ovuláció azonosítását.

Sürgősségi fogamzásgátlás

Ha nem védekeztél szex közben, sürgősségi fogamzásgátlóval megelőzheted a terhességet. Kétfajta sürgősségi fogamzásgátló van:

→ A sürgősségi fogamzásgátló tablettá legfeljebb 5 nappal (120 órával) később szedhető be. Szexuális egészségügyi szolgáltatóknál, körzeti orvosnál, az NHS járóbeteg központjaiban és gyógyszerárakban kapható. A sürgősségi fogamzásgátló tablettát a hatékonyság érdekében minél hamarabb be kell venni. Megfelelő használat esetén 60-75% hatákonysággal előzi meg a terhességet.

→ A méhen belüli eszközt 5 napon belül kell felhelyeznie egy orvosnak vagy ápolónak. Ez a leghatékonyabb fogamzásgátló. Felhelyezés után 99,9%-os hatákonysággal előzi meg



a terhességet, és ha szeretnéd, akkor meg-
tarthatod állandó fogamzásgátlóként.

Nincs korlátozva az, hogy hányszor férhetsz
hozza sürgősségi fogamzásgátlóhoz. De ha
biztosan ki akarod küszöbölni a terhesség
kockázatát, érdemes választanod egy
hatékonyabb fogamzásgátlási módszert. Ha
nem védekeztél, akkor teszteltesd magad
szexuális úton terjedő fertőzésekre.

A sürgősségi fogamzásgátlás nem abortusz
(nem szakít meg terhességet). A sürgősségi
fogamzásgátlás megelőzi a terhességet.

Fogamzásgátlók transz és nem bináris személyeknek

Transznemű férfiak és nem bináris személyek

A fogamzásgátlás ajánlott a transz férfiaknak
és nem bináris (születéskor nőként azonosí-
tott) személyeknek, akik nem estek át méh-
vagy kétoldali petefészek-eltávolításon, és
vaginálisan közösülnek, de nem akarnak
teherbe esni. A tesztoszteronkezelések nem
nyújtanak védelmet a terhesség ellen, sőt, a
magzat rendellenességéhez vezethetnek, ha
ekkor esel teherbe. A csak progreszteront
tartalmazó gyógyszerek, injekciók, im-
plantátumok és eszközök nincsenek hatással
a hormonpótló kezelésre, és további
előnyöket nyújthatnak, például enyhíthetik
vagy megelőzhetik a hüvelyi vérzést.

Az ösztrogént tartalmazó gyógyszerek,
például tabletták, tapaszok vagy hüvely-
gyűrűk nem ajánlottak a tesz-
toszteronkezelést kapó transznemű
férfiaknak és nem bináris személyeknek,
uganis az ösztrogén ellensúlyozza a tesz-
toszteron férfiasító hatását.

Ha szex közben nem védekeztél, és nem
szeretnél terhes lenni, sürgősségi
fogamzásgátlót használhatsz.

Transznemű nők és nem bináris személyek

Ha transznemű nő vagy nem bináris
(születéskor férfiként azonosított) személy
vagy, és nem távolították el a herédet vagy
nem vágták át az ondóvezetékedet, akkor
vaginális szex esetén használj fogamzás-
gátlót, ha a partnered nem szeretne teherbe
esni.

A nőiesítő hormonterápia nem biztosít
fogamzásgátlást vaginális szex esetén.

Ha nem estél át hereeltávolításon, akkor
használj óvszert, mert az nem csak a ter-
hességet akadályozza meg, hanem a
szexuális úton terjedő betegségekkel szem-
ben is véd.

Fogamzásgátlás és jóllét

A hatékony fogamzásgátlás csökkentheti a
terhesség miatti szorongást és aggályokat,
mert lehetővé teszi, hogy te kezeld a saját

reproduktív egészségedet.

Minden nő egyedi, így egyes nők hormontartalmú fogamzásgátló használatakor lehangolttá vagy szeszélyessé válnak, vagy csökken a nemi vágyuk, másoknak viszont javít a hangulatán, ugyanis a gyógyszer enyhíti a menstruáció előtti tüneteket. Ha úgy érzed, hogy a hormontartalmú fogamzásgátlód összeköthető a rossz hangulatoddal, érdemes kipróbálni valami mást.

A körzeti orvosod segít kognitív magatartásterápiát, tanácsadást vagy egészségügyi kezelést kapni, ami segít kezelni a szorongást és a rossz hangulatot. Az alábbi tevékenységek is jelentősen befolyásolhatják az érzéseidet és javíthatják a hangulatodat.

Ha beszélni szeretnél valakivel, ingyen felhívhatod a Samaritans vonalát a 116 123 számon, vagy látogass el a webhelyükre: www.samaritans.org

„Fiatalabb korbanban a tablettát ajánlották, hogy enyhüljön a menstruációs fájdalom, és ez tényleg bevált. Végül az implantátumot használtam 6 évig, ez jobb lehetőség volt, mert nem kellett foglalkoznom vele.”

„Ha a partneremnek van pénisz, akkor a fogamzásgátlóval nemcsak a terhességet, hanem a szexuális úton terjedő fertőzéseket is megelőzőm.”

Mozogj rendszeresen

A testmozgás segít a szorongás, depresszió és rossz hangulat enyhítésében

Tölts időt a szabadban

Legyél szabad levegőn és fedezd fel a természetet

Ne vess

Nézz meg egy vígjátékot, tévéműsort vagy menj a dumaszínházba

Aludj eleget

Pihenj és aludj. Egy jó alvás javít a mentális és érzelmi jóllétünkön

Kövess egészséges, kiegyensúlyozott étrendet

Egyél több teljes kiőrlésű gabonát, gyümölcsöt és zöltséget

Kezdj el jógázni

A jóga és meditálás segít ellazulni és csökkenni a stresszt

Ne dohányozz

Ha dohányzol, akkor itt az ideje leszokni, vagy csökkenteni a mennyiséget

Hallgass vidám zenét

Javíthatja a hangulatodat, feldob és lendületet ad

Használj kevesebb élelénkítőszer

Csökkentsd a bevitt koffein és cukor mennyiségét, mert ronthatnak a tüneteken

Tölts időt a barátaiddal

A barátokkal töltött idő és tevékenységek javítják a hangulatot

Jutalmazd meg magad

A jutalmad lehet egy finom otthon készített étel, egy relaxáló fürdő vagy gyógyfürdő

Kirakózz, rajzolj, vagy írd naplót

A kirakók csökkenthetik a stresszt, megnyugtathatnak és éberré tudnak tenni

Fogamzásgátlóhoz vagy szexuális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáféréskor az alábbiakról is kérdezhetsz.

Védekezés a HIV ellen

A HIV-negatív nők naponta egy PrEP (preexpozíciós profilaxis) tablettá beszedésével rendkívül hatékonyan védekezhetnek a HIV ellen.

Ez egy biztonságos, napi tablettá minden nőnek.

Fentolóra veheted a PrEP szedését, ha:

- nem tudom, hogy a partnereid HIV-negatívak-e és nem használtak óvszert szex közben;
- egy partnered HIV-pozitív, és kimutatható a vírusterhelés;
- több szexpartnered van;
- tudod vagy aggódsz amiatt, hogy a partnerednek vannak más szexpartnerei.

Beszélg egy orvossal vagy ápolóval egy szexuális egészségügyi klinikán, ha érdekel a PrEP és a HIV megelőzősének más módszerei.

Ha úgy gondold, hogy megfertőződhetél HIV-vel, poszt-expozíciós profilaktikus kezelést (PEP) kaphatsz. Ez egy kombinált kezelés a HIV-fertőzés megakadályozására. A működéséhez legfeljebb 72 órán (3 napon) belül, ideális esetben 24 órán belül alkalmazni kell.

Telefonon közvetlenül felkeresheted a szexuális egészségügyi szolgálatot, és kérheted ezt a kezelést.

Ha a szexuális egészségügyi klinika nincs nyitva, pl. hétvégén, akkor menj a legközelebbi sürgősségi klinikára vagy baleseti és sürgősségi osztályra, és ott kaphatsz PEP-et.

„Hormonmentes spirált használtam. Ez azért volt fontos nekem, mert a személyes hitem miatt nem akartam hormonokat szedni, és természetes fogamzásgátlási módszert kerestem. Jó volt, mert fájdalomments volt, és nem kellett foglalkoznom vele.”

„A tablettá szedése volt a legegyszerűbb nekem... több közül is választhatsz.”

„Szeretek női óvszert használni; kezdetben nem volt egyszerű használni, de tetszik benne, hogy belül és kívül is van rajta síkosító. Örülök neki, hogy meg tudom védeni magam, és nem aggódom amiatt, hogy a másik személy gondol-e a fogamzásgátlásra.”



A BHA ingyenes és bizalmas szexuális egészségügyi tájékoztatást és tanácsot ad feketéknek, ázsiaiaknak és etnikai kisebbségek közösségeinek. Ez a kézikönyv általános információkat tartalmaz a fogamzásgátlási módszerekről. Ha többet szeretnél tudni és tanácsra van szükséged, keress fel minket: pash@thebha.org.uk

További információk

A legközelebbi szexuális egészségügyi központ

→ www.nhs.uk/service-search/sexual-health

Fogamzásgátlási módszerek

→ www.sexwise.org.uk

Mentális egészségügyi támogatás

→ www.mind.org.uk

Tanácsadás, támogatás és információ az LMBTQ

+ közösség tagjainak

→ www.lgbt.foundation

Támogatás a menopauzával kapcsolatban

→ www.menopausesupport.org.uk

Illusztrációk: Aliyah Coreana

A tartalmat létrehozta a BHA for Equality, a fókuszcsoporthoz tartozó résztvevői és a The Northern: Contraception, Sexual Health & HIV szolgálat. Design: Jennifer Corcoran 27eleven.co.uk