

KONTRATSEPTSIOON. *Minu asi!*

Usu või ära usu

Müüdid ja tegelikkus
raseduse vältimise kohta



Rasedusest
hoidumine –
see on ju kõige
loomulikum asi
maailmas...

KONTRATSEPTSIOON. *Minu asi!*

...miks siis ei tea naised veel täna-
päevalgi kaugeltki mitte kõike oma
kuutsükli, viljakate päevade ja hormoo-
nide mõju kohta? Ja miks levib veel
21. sajandil kontratseptsiooni kohta
loendamatu hulk müüte, mis pärinevad
kaugest ja hämarast minevikust? Mõnda
arusaama on juba põlvkondade viisi tõe
pähe edasi antud – vahest seetõttu, et
mõned neist kõlavad vägagi usutavalt.
Meie eesmärk on hajutada kõige “popu-
laarsemaid” eksiarvamusi rasedusest
hoidumise kohta. Edasi lugedes võite ära
tunda teooriaid, mida hiljaegu veel isegi
uskusite...

Loodame, et leiate siit enda jaoks nii
mõndagi huvitavat, ja pidage meeles:
muutke kontratseptsioon enda asjaks!



MÜÜT NR 1

Igakuine
menstruatsioon
on naisele vajalik.

KONTRATSEPTSIOON. *Minu asi!*

TEGELIKKUS

Juba kuupuhastuse nimi ise ütleb, et seda seostatakse tihtilugu keha puhastumisega, mille käigus pisikud või surnud rakud väljuvad emakast. Tegelikuses ei ole igakuisest veritsusest aga meditsiinilises mõttes mingit kasu. Seega pole mingit häda sellest, kui hormonaalsed rasestumisvastased vahendid muudavad menstruatsiooni lühemaks või kergemaks.

Ajaloolisest perspektiivist pole naistel kunagi olnud nii palju menstruatsioone kui tänapäeval: elu jooksul kuni 450! Möödanikus esines naistel märksa rohkem menstruatsioonivabu aegu, kuna nad olid sagedamini rasedad ja veetsid pikki perioode lapsi imetades.

TEGELIKKUS

Endiselt võib kohata vanamoelist arvamust, et suukaudsete kontratseptiivide pikaajalised kasutajad peaksid pillide kasutamisse regulaarselt mõnekuulise vaheaja tegema, et lasta organismil neis sisalduvatest hormoonidest "puhata". See on põhjus, miks mõned naised pillide kasutamise mitmeks nädalaks või kuuks katkestavad. Praeguseks on teada, et selleks pole mingit põhjust ning see võib lausa kahjulik olla.

Nimelt on tromboosi tekke oht kõige suurem vahetult pärast suukaudsete rases-tumismvastaste vahendite kasutamise algust ning väheneb seejärel järk-järgult. See tähendab, et iga kord, kui hakkate pärast pausi pille uuesti kasutama, suureneb tromboosi risk. Selliste pauside tegemine ei paranda ka teie viljastumisvõimet: see, kui kaua te pille kasutate, ei mõjuta teie viljakust mitte mingil moel.

MÜÜT NR 2

Pillide kasutamisse on soovitatav aeg-ajalt pause teha.

MÜÜT NR 3

Imetamise ajal ei tohi hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid kasutada.

TEGELIKKUS

Hormonaalsed rasestumisvastased meetodid on imetamise ajal kindlasti lubatud, aga mitte kõik: kasutada ei tohi östrogeeni sisaldavaid tooteid, sest östrogeenide toimel võib muutuda rinnapiima koostis ning väheneda selle kogus. Seevastu progestageenid on lubatud – eriti seesugused, mille toime avaldub paiksetl, nagu näiteks (mini)hormoonspiraal. Need ei mõjuta rinnapiima kogust ega koostist. Imetavate naiste muude rasestumisvastaste võimaluste hulka kuuluvad veel kolmekuise mõjuga süstid, ainult progestageeni sisaldavad pillid ehk minipillid ja hormoonimplaantid. Küsige nõu oma günekoloogilt.

MÜÜT NR 4

Menstruatsiooni ajal seksimine on ohutu – rasedumine on välistatud.

TEGELIKKUS

Päevade ajal seksimine ilma rasestumisvastaste vahenditeta on ohtlik mäng: viljastumine võib aset leida ka selles menstruaaltsükli faasis! Menstruaaltsükli pikkus jääb eri naistel 21 ja 35 päeva vahele. Ovulatsioon toimub pea alati umbes kaks nädalat enne menstruatsiooni, st tsükli 7. ja 21. päeva vahel. Kuivõrd seemnerakkude eluiga on (sõna otseses mõttes) ennustamatu, võib kaitsmata vahekord viia raseduseni juba alates menstruatsiooni esimesest päevast.

Veel üks asi: mõned naised peavad vaheveritsust ekslikult menstruatsiooniks ja arvavad, et võivad ohutult seksida. Nii et kui te ei soovi rasedaks jääda, peaksite rasestumisvastaseid vahendeid kasutama kogu aeg.



MÜÜT NR 5

(Mini)hormoon-
spiraalid ehk emaka-
sisesed süsteemid
(ESS-d) ei ole
sobilikud noorte
naiste jaoks.

TEGELIKKUS

Tegelikkuses ei ole ESS kasutamiseks mingit "miinimumiga". Kui pillid või muud meetodid mingil põhjusel ei sobi (näiteks östrogeenitalumatuse tõttu), võib hormonaalne ESS kujutada endast head alternatiivi: tõhus rasestumisvastane kaitse, igapäevase meelepidamise vajaduse puudumine ning kergemad ja ühtlasi valutamad menstruaatsioonid võivad elu noorte naiste jaoks ka märksa lihtsamaks muuta.

Kui naine otsustab, et tahab lapsi saada, on võimalik hormonaalne ESS eemaldada, pärast mida võib ta rasestuda juba järgmisel kuul. Kui soovite välja selgitada, kas ESS võiks teile sobida, küsige nõu oma günekoloogilt.



MÜÜT NR 6

Menstruaalvalu on paratamatu.

KONTRATSEPTSIOON. *Minu asi!*

TEGELIKKUS

Kõhukrambid, pea- ja seljavalu, rinnade tundlikkus, meeleolu kõikumine ja iiveldus – paljude naiste jaoks tähendab menstruatsioon regulaarseid kannatusi. Ent te ei peaks ränka ebamugavust mitte mingil juhul vaikides taluma. Pöörduge oma günekoloogi poole, et ta saaks võimalikud põhjused välja selgitada, ning küsige nõu, kuidas menstruaaltsükliga seotud valusid leevendada. Mõned hormonaalsed rasestumisvastased meetodid, nagu pillid või (mini)hormoonspiraal, võivad muuta menstruatsiooni kergemaks ja seega talutavamaks, sest nad vähendavad emaka limaskestast paksenemist. Enamasti tähendab see ühtlasi vähem valu ja vähem piiranguid, näiteks seoses reisimisega, trenni või seksiga.

TEGELIKKUS

Emakasisene vahend ehk vaskspiraal ja emakasisene süsteem ehk (mini)hormoonspiraal on väga erinevad rasestumisvastased meetodid. Ühine on neil vaid see, et mõlemad paigaldatakse emakasse günekoloogi poolt ning nad kaitsevad pikaajaliselt rasestumise eest.

Vaskspiraali puhul on T-kujulise raami vertikaalse osa ümber vasktraat. Vaskspiraali toime põhineb vase ioonidel, mis pärssivad seemnerakkude liikuvust. Lisaks mõjutatakse emaka limaskesta kergekujulise põletikulise reaktsiooniga, mis ei lase viljastatud munarakkudel pesastuda. Tänapäeval on vaskspiraali alternatiiv emakasisene süsteem ehk (mini)hormoonspiraal, mille toimeviis on sarnasest nimest hoolimata teistsugune.

Günekoloog sisestab vahendi, mis on painduvast plastist valmistatud väike T-kujuline vahend, mis sisaldab hormoonireservuaari, kust vabaneb (olenevalt vahendist) kas kolme või viie aasta jooksul pidevalt imeväikeses koguses progestageeni. Hormoon avaldab toimet paiksest emaka sees. Selle tulemusel emakakaela lima pakseneb ning ei lase seemnerakke läbi. Ühtlasi õheneb emaka limaskest, mis takistab viljastunud munarakkude pesastumist. Kuna hormoonid avaldavad oma toimet paiksest emaka sees, mitte vereringe kaudu, siis jääb loomulik menstruaaltsükkel üldjuhul alles ning mõju hormonaalsele tasakaalule on väike.

MÜÜT NR 7

Kõik emakasisesed vahendid ja – süsteemid on ühesugused.



MÜÜT NR 8

Imetamise ajal
ei saa rasedaks
jääda.

TEGELIKKUS

Väärarusaam (mis on nii mõnelegi lapsele väikevenna või -õe kinkinud), et naised ei saa imetamise ajal rasestuda, on endiselt äärmiselt levinud. Imetamine avaldab tõepoolest viljakusele ja ovulatsioonile pärssivat mõju. Ent imetav ema saab alles tagantjärele kindla peale teada, kas tal on tekkinud ovulatsioon – nimelt siis, kui tal algab esimene menstruatsioon.

Siis, kui hakkate lapsele lisaks rinnapiimale andma ka muud toitu, suureneb ovulatsiooni ja viljakuse taastumise tõenäosus. Kui te ei taha riskida, peaksite rasestumisvastaseid vahendeid kasutama ka imetamise ajal. Teie günekoloog annab teile nõu sobivate kontratseptsioonimeetodite kohta.

**MÜÜT NR 9**

Pillid on ainus “turvaline” rasestumisvastane meetod.

TEGELIKKUS

Tänapäevased pikaajalised rasestumisvastased meetodid, eelkõige hormonaalsed emakasisesed süsteemid ja hormoonimplantaadid, on pillidest juba ammu rasestumisvastase kaitse tõhususe poolest ette läinud. Tõhususe kirjeldamiseks kasutatakse Pearl'i indeksit - Pearl'i indeks on 1, kui 100 naisest, kes ühe aasta jooksul vastavat rasestumisvastast meetodit kasutavad, rasestub 1. Seega, mida madalam on rasestumisvastase meetodi Pearl'i indeks, seda usaldusväärsema meetodiga on tegu. Kõige madalam Pearl'i indeks on hormoonimplantaatidel (0–0,08) ja hormonaalsetel emakasisestel süsteemidel (0,16). Pillide Pearl'i indeks on märksa kõrgem, keskmiselt 0,1–0,9. Mis on selle põhjus? Pillide rasestumisvastase kaitse tõhusust võivad kahjustada mitmesugused tegurid, nagu näiteks kõhulahtisus, oksendamine või koostoime muude ravimitega (nt antibiootikumid, naistepuna ekstraktid, krambivastased ravimid ja antidepressandid).

Lisaks on Saksamaal läbiviidud uuringust selgunud, et iga teine naine, kes kasutab suukaudseid rasestumisvastaseid vahendeid, unustab kolme kuu jooksul pilli enam kui ühel korral võtmata! Tänapäevaste pikaajaliste kontratseptiivide kasuks räägib niisiis ka tõsiasi, et naistel ei jää mitme aasta jooksul ükski annus saamata.

Veel kurioosumeid kontratseptiooni müütide maailmast:



Kas tampoon suudab seemnerakkude tee blokeerida?

Tampoon ei ole rasestumisvastane vahend ega paku rasestumise eest kaitset. Seemnerakkudel on kindel siht ning nad leiavad tee selleni.



Kuumas vees seksides ei saa ju rasedaks jääda, ega?

Seemnerakud on visa hingega. Sortsuke kuuma vett neid juba ei heiduta!

KONTRATSEPTSIOON. *Minu asi!*



Kas tupe loputamine koolajoogiga tapab seemnerakud?

See on rumalus!



Kui mees on ettevaatlik, siis ma ei saa ju rasedaks jääda, ega?

Ärge hakake parem rääkimagi. Sest kes kavatseb lapse eest hoolt kanda?

www.meelespea.net –
ainulaadne veebileht naistele,
kes soovivad saada informatsiooni
tervise, efektiivse kontratseptsiooni
ja pereplaneerimise kohta

