



# Izsargāšanās - iespēja plānot, kad vēlies grūtniecību

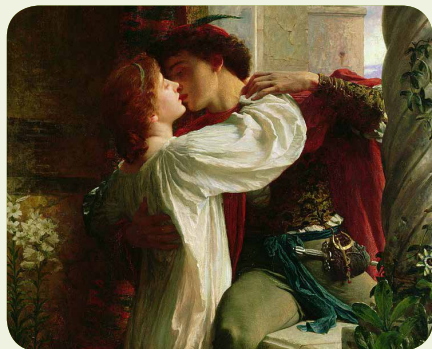
KĀPĒC LATVIJĀ, KUR DZIMSTĪBA JAU TĀPAT IR MAZA, JĀRUNĀ PAR DROŠU KONTRACEPCIJU? TĀPĒC, KA TAS PATIESĪBĀ IR STĀSTS PAR SIEVIEŠU VESELĪBAS UN AUGLĪBAS SAGLABĀŠANU, PAR GRŪTNIECĪBU BRĪDĪ, KAD SIEVIETE UN VĪRIETIS TO VĒLAS UN IR GATAVI BĒRĒMAM, PAR IZVAIRĪŠANOS NO SĀPĪGAS PIEREDZES – ABORTA. IZSARGĀŠANĀS UN EFEKTĪVAS KONTRACEPCIJAS LIETOŠANA IR IESPĒJA IZVAIRĪTIES NO NEVĒLAMAS, NEGRIBĒTAS GRŪTNIECĪBAS, IESPĒJA PLĀNOT SAVU DŽĪVI UN TĀS LIELOS NOTIKUMUS.

## JAU KOPŠ HIPOKRĀTA LAIKIEM

Negribētas grūtniecības ir bijušas visos laikos. Tik ļoti nevēlamas, ka izmantotas sievietes veselību un dzīvību apdraudošas metodes, lai „nodzītu augli”. Par to jau runāts Hipokrāta zvērestā, kas pierakstīts 300 gadu pirms mūsu ēras, – toreiz ārstu ētikas standarti paredzēja cieņu arī pret bērnu mātes miesās,

tomēr grūtniecības pārtraukšanu tajos laikos praktizēja pietiekami bieži.

Vēl pagājušā gadsimta 60. gados daudzas sievietes mira pēc krimināliem abortiem. Lai arī mūsdienās abortus veic ārstniecības iestādē, ir būtiski apzināties, ka aborts nav kontracepcijas metode. To var nepiedzīvot, ja tiek lietota droša kontracepcija.



*Rēti kurš iedomājas, ka Romeo un Džuljētas traģēdija patiesībā ir stāsts par abortu. Toreiz jaunām meitenēm un sievietēm mēdza palīdzēt mūki, kas klostēru dārzos audzēja abortīvās zālītes. Procedūra bija smaga - indīgo augu novārījumam vajadzēja nogalināt sievietes miesas augli, bet pati sieviete arī pamatīgi saindējās un kādu brīdi bija tuvu nāvei. Tieši šo momentu traģiskā kārtā redzēja Romeo un izvēlējās doties nāvē.*

Ir pierādījies — jo sabiedrība ir informētāka par drošām izsargāšanās metodēm, jo mazāk abortu un vairāk veselu, auglību saglabājušu sieviešu. Saskaņā ar *Escapelle (Levoregestrel)* starptautisko pētījumu par izsargāšanos no grūtniecības un avārijas kontracepcijas lietošanu 19 % sieviešu bija norādījušas, ka viņām ir bijis aborts (gandrīz pusei — vairāk nekā viens aborts), kamēr tikai 3 % to bija plānojušas kā iespējamo risinājumu. Taču aborts nav tikai medicīniska procedūra. Daudzām sievietēm tas ir notikums, kas izmaina visu dzīvi un atstāj ne tikai emocionālas, bet arī fiziskas sekas.

## UZZINĀT UN PĀRDOMĀT LAIKUS

Nav vienas izsargāšanās metodes, kas būtu ideāli piemērota visiem, tieši tālab par kontracepcijas veidu vēlams izlemt pirms seksa. Protams, ja sieviete ir gatava grūtniecībai vai arī pieņem tādu kā pašlaušanās stāvokli — ja būs, tad būs labi —, var neizsargāties vai izmantot kādu no nedrošajām metodēm. Bet palauties, ka nepaliksi stāvoklī, neko nedarot lietas labā, nav prātīgi.

*Agrāk vai vēlāk daba parāda konsekvenci - ja ir neaizsargāts sekss, tad ir grūtniecība.*

Atceries — 100 % aizsardzību nodrošina tikai sterilizācija jeb ķirurģiskā kontracepcija vai atturēšanās no seksa.

Mums, cilvēkiem, gandrīz vienmēr ir izvēle, arī savas grūtniecības plānošanā. Nereti sievietes pašas pat neapzinās, ka, izraugoties drošu izsargāšanās metodi, viņas sevi atbrīvo, jo rodas vieta lidojumam un kaislei. Jo bailes kļūdieties pazūd! Viss, kas vajadzīgs, ir apziņa, ka kontracepcija tavā dzīvē ir kas svarīgs, tam sekojoša saruna ar ārstu par piemērotāko kontracepcijas metodi un šīs kontracepcijas metodes apziņģa lietošana.

## KURU?

Kontracepcijas efektivitāti parasti nosaka, izmantojot Perla indeksu. Tas parāda, cik sievietēm no 100 (seksuāli aktīvām reproduktīvā vecumā), izmantojot attiecīgu kontracepcijas metodi, gada laikā tomēr ir iestājusies grūtniecība.

Tā, piemēram, lietojot kontracepcijas tabletes atbilstoši instrukcijai, Perla indekss ir ļoti zems — precīzi tās lietojot, ap 0,4–0,8 % —, kas ir kontracepcijas tablešu lielā priekšrocība salīdzinājumā ar citām metodēm.

*Kontracepcijas tabletes asinīs rada tādu hormonu līmeni, it kā olnīcas savu darbu būtu padarījušas un ovulācija būtu notikusi. Tādējādi nenorīt jauna ovulācija, un, ja nav ovulācijas, grūtniecība nevar iestāties.*

Reproduktīvā sistēma šajā brīdī it kā atpūšas. Papildus šim efektam ir vēl viens — tiek sabiezinātas dzemdes kakla gļotas, kas apgrūtina spermatozoīdam iekļūšanu dzemdē.

Vēl efektīvo kontracepcijas metožu klāstā ir citi hormonālās kontracepcijas līdzekļi — plāksteris, riņķis, injekcijas, hormonus saturoša spirāle, implantī. To, vai un kuras kontracepcijas tabletes vai cits hormonus saturošs kontracepcijas līdzeklis ir vispiemērotākais sievietei, var pateikt tikai ginekologs. Tālab, lai cik laba un zinoša būtu draudzene, par piemērotāko no šā klāsta ir jārunā ar ārstu.

Intrauterīnā kontracepcija jeb dzemdes spirāle ir metode, kas piemērota sievietēm, kuras nevēlas, vai kādu iemeslu dēļ nevar lietot hormonus saturošu kontracepciju. Spirāle rada vietēju, sterilu iekaisuma

reakciju, kas neļauj apauglotai olšūnai ieligzdoties dzemdes gļotādā. Tās Perla indekss ir ap 0,8 %.

Vēl viena kontracepcijas grupa ir barjermetodes — prezervatīvi, diafragmas un uznavas, ko lieto kopā ar spermicīdiem. Šīs metodes neļauj spermatozoīdam sasniegt un apaugļot olšūnu vai padara spermatozoīdus neaktīvus. To Perla indekss attiecīgi ir 6–16 % atkarībā no lietošanas precizitātes, jo šo metožu izmantošana prasa īpaši lielu rūpību un atbildību.

Visnedrošākās kontracepcijas metodes uzreiz pēc pilnībā neaizsargāta dzimumakta ir pārtrauktais dzimumakts un kalendārā metode. To Perla indekss ir attiecīgi 27 % un 25 %. Tas nozīmē, ka ceturtajai daļai sieviešu, izmantojot šīs aizsargāšanās metodes, tomēr iestājas grūtniecība.

Kaut reizēm vīrietim šķiet, ka viņš var kontrolēt visu, tomēr dabu ne vienmēr ir iespējams pakļaut sev. Galvenie iemesli, kāpēc iestājas grūtniecība, ir preejakulāta izdalīšanās, ko vīrietis nemaz neapņē, un savlaicīga dzimumlocekļa neizvādīšana no maksts — vienkārši nepaspēja. Pārtrauktais dzimumakts ir spriedze ne tikai vīrietim, bet arī sievietei. Tā ir neziņa un riskanta paļaušanās, tas ir apzināts vai neapzināts saspringums seksuālo attiecību laikā.

Arī kalendārā metode ir rotaļa ar dabu. Jā, sievietei ir cikls, kam vajadzētu būt regulāram. Vajadzētu. Tomēr sievietei ir tik hormonatkarīga un emocionāla būtne, ka pat pārslodze vai lielāki krenči darbā var nojaukt plānoto ovulācijas datumu.

Tas, ko izvēlēties, ir katras pašas ziņā. Tā ir mūsu dzīve un ķermenis! Arī mēs, sievietes, esam dažādas — kāda paļausies uz likteni neizsargājoties, kādai mīļoties vajag brīvības izjūtu un drošības apziņu, ko sniedz droša kontracepcija. ■