



Kontracepcija pēc *dzemdībām*

BĒRNA PIEDZIMŠANA IR LIELS UN PRIECĪGS NOTIKUMS, UN MAZULIS PAŅEM LAUVAS TIESU MĀMIŅAS UZMANĪBAS. TOMĒR ŠAJĀ RŪPJU UN PRIEKA PILNAJĀ LAIKĀ NEDRĪKST AIZMIRST PAR TIKKO DZEMDĒJUŠO SIEVIETI. ARĪ JAUNĀ MĀMIŅA VĒL IR ĻOTI SAUDZĒJAMA.

Kad piedzimis bērns un izdalījusies placenta, sākas pēcdzemdību periods, kā laikā sievietes organismā pakāpeniski izbeidzas grūtniecības un dzemdību radītās pārmaiņas visās orgānu sistēmās. Lai ķermenis atgrieztos ierastajā formā un orgāni atsāktu darboties tā, kā tas bija līdz grūtniecībai, ir nepieciešamas vismaz 6–8 nedēļas. Sievietes organisms šajā laikā ir ļoti vārgs, tāpēc rūpīgi jāievēro dzemdību speciālistu ieteikumi.

PĒCDZEMDĪBU PERIODA PĀRMAIŅAS

Visstraujākās pārmaiņas sievietes organismā norit pirmajā nedēļā pēc dzemdībām, kad ievērojami savelkas dzemde, kas grūtniecības pēdējos mēnešos bija pamatīgi iestiepta. Sieviete sāk no krūtīm izdalīties piens. Notiek milzīga hormonāla pārkārtošanās. To dēvē par agrīno pēcdzemdību periodu.

Dzemes kakla kanāls pamazām slēdzas 2–3 nedēļu laikā pēc dzemdībām, bet tā audi pilnībā atjaunojas tikai pusotra, divu mēnešu laikā. Maksts glotāda un muskulatūra atjaunojas pēc 3–4 nedēļām, taču hormonālo izmaiņu ietekmē glotāda nereti ir sausa, kas var apgrūtināt dzimumdzīves atsākšanu.

Pirmajās piecās sešās nedēļās pēc dzemdībām ir paaugstināts jaunu infekciju risks, ko var izraisīt gan vīrusi, gan baktērijas. Dzemes kakls vēl nav pilnībā noslēdzies un nespēj veikt savu aizsargājošo funkciju, kas neļauj mikroorganismiem iekļūt dzemdē. Tieši tik ilgs laiks ir nepieciešams arī, lai atjaunotos maksts glotāda, ko estrogēnu zema līmenis padarījis sausu un gludu. Šajā laikā makstī atjaunojas glotādas krokas, kas aizkavē mikroorganismu iekļūšanu dzemdē, un dabiskā mikroflora, ko rada pienskābās baktērijas.

KAD DRĪKST ATSĀKT MĪLĒTIES

Laiks, kad iespējams atsākt normālu dzimumdzīvi, ir atkarīgs no tā, cik veiksmīgi noritējušas dzemdības, vai un cik labi sadzijušas šuves (ja tādas ir bijušas), kā arī no sievietes pašsajūtas.

Pirmās sešās nedēļās pēc dzemdībām sievietei no maksts var būt pēcdzemdību izdalījumi, nav noslēdzies dzemes kakls un dzemde ir kā vaļēja brūce, kurā no ārpuses ļoti viegli var iekļūt infekcija, tāpēc šajā laikā ārsti iesaka no dzimumdzīves atturēties. Tomēr, ja vēlēšanās pēc seksuālām attiecībām rodas agrāk un citi mīlēšanās veidi nespēj aizstāt vajadzību pēc dzimumakta, tad to var darīt, ļoti respektējot sievietes sajūtas.

Par laiku, kad var atsākt dzimumdzīvi, ginekologu viedokļi mēdz atšķirties, bet noteikti ne agrāk kā trīs nedēļās pēc dzemdībām un tikai tad, ja sievietei tas ir patīkami. Ir ginekologi, kas iesaka nogaidīt sešas nedēļas, doties uz apskati un atkarībā no situācijas saņemt ginekologa atļauju un ieteikumus seksuālo attiecību uzsākšanai. Bieži vien zīdīšanas laikā maksts ir sausa un viegli ievainojama – tad iesaka lietot gelus,

lubrikantus, kas akta laikā mitrinātu un aizsargātu maksti.

Galvenais ir ieklausīties savā ķermenī un nesasteigt!



KAD JĀDOMĀ PAR IZSARGĀŠANOS

Sievietei par kontracepciju jāsāk domāt jau uzreiz pēc bērna piedzimšanas, jo tas, ka baro bērnu ar krūti vai nav atsākušas mēnešreizes, neizslēdz jaunas grūtniecības iespējamību.

Menstruāciju atjaunošanās katrai sievietei norit individuāli. Tās atsākas, kad organisms ir nobriedis atgriezties dabiskajā funkcionēšanas ritmā. Dažkārt pirmās mēnešreizes mēdz būt neregulāras, un to ritms stabilizējas tikai pusgada vai gada laikā.

Sievietēm, kuras nebaro bērnu ar krūti, estrogēnu līmenis atjaunojas daudz straujāk un menstruācijas var atsākties jau pēc pusotra mēneša.

Kamēr sieviete zīda bērnu, hormonālais līmenis var radīt tā saukto laktācijas amenoreju – sievietei mēnešreizes neatjaunojas pat visu zīdīšanas periodu.

Tomēr nav paredzams, kurā brīdī notiks ovulācija – apaugļoties spējīgas olšūnas atbrīvošanās, kas norit labu brīdi pirms mēnešreizēm. Tieši tas ir tas mirklis, kad, pašiem nezinot, ir liela iespēja ieņemt nākamo bērnu – negaidīti, reizēm pat negribēti. Der atcerēties, ka apaugļošanās iespējamība pēc bērna piedzimšanas ir pat vēl lielāka – gan anatomiski, gan hormonāli sievietē ir jo īpaši gatava jaunai grūtniecībai, tāpēc, pat ja mēnešreizes vēl nav atjaunojušās, ir jāizmanto kāda aizsargāšanās metode.

DAŽĀDĀS IZSARGĀŠANĀS IESPĒJAS

Bērna zīdīšanas laikā ir piemērotas visas kontracepcijas metodes, izņemot kombinēto hormonālo kontracepciju (kombinētās orālās kontracepcijas tabletes, riņķīti, plāksteri u. c.).

Ļoti efektīvu kontracepciju pēc dzemdībām nodrošina hormonālās pretapaugļošanās tabletes. Barojot bērnu ar krūti, drīkst lietot tikai progesterīnu saturošās kontracepcijas tabletes (POK), jo tās neietekmē mātes piena daudzumu un kvalitāti, kā arī neatstāj iespaidu uz mazuļa veselību un attīstību. Šos kontracepcijas preparātus ginekologi iesaka sievietēm, kas baro bērnu ar krūti no ceturttās nedēļas pēc dzemdībām. Jebkurā gadījumā, pirms sākt šo tablešu lietošanu, ginekologam jāveic apskate un jāizslēdz iespēja, ka jau būtu iestājies grūtniecība.

Bērna zīdīšanas laikā var izvēlēties arī kādu no barjermetodēm – prezervatīvus, sūkļus, diafragmu. Var izmantot arī spermicīdus jebkurā to formā (krēms, svečītes, gels u. c.). Viena no aizsargāšanās metodēm, ko lieto pēc dzemdībām, ir spirāle – gan hormonālā, gan nehormonālā. To var ievietot, jau sākot no ceturttās pēcdzemdību nedēļas.

Ja sieviete bērnu nebaro ar krūti, viņa jau no ceturttās nedēļas var sākt lietot kombinētos orālos kontracepcijas (KOK) līdzekļus jeb kontracepcijas tabletes. ■

Pirms atsākt dzimumdzīvi, ir svarīgi apmeklēt ginekologu un pārrunāt šim dzīves brīdim piemērotāko kontracepciju!



JAUTĀJUMS / ATBILDE

Vakar sāku lietot kontracepcijas tabletes un vēlējos pajautāt, vai tabletes atšķiras cita no citas. Man mēnešreizes sākās piektdien, un šodien netīšām sajaucu un iedzēru ceturtdienas tableti. Vai tas ietekmē kaut ko, un kā man tālāk rīkoties? Paldies jau iepriekš!



ATBILD ĀRSTE, GINEKOLOĢE, DZEMDĪBU SPECIĀLISTE LĀSMA LĪDAKA:

Tas, vai tabletes atšķiras un kā rīkoties, ir atkarīgs no konkrētajām tabletēm, tāpēc neklātienē risinājumu diemžēl nebūs iespējams ieteikt. Citās reizēs noteikti varī izlasīt instrukcijā (tur parasti tas ir rakstīts) vai arī pavaicāt jebkurā aptiekā – aptiekāri zina šīs lietas un var ieteikt, kā rīkoties. Papņem tikai līdzī tabletes, lai aptiekārs zinātu, par kurām tieši ir runa.