

Discuția cu medicul dvs. Despre contracepție

Sunt disponibile multiple tipuri de metode contraceptive. Cea pe care o veți alege depinde de o serie de factori, cum ar fi starea dvs. De sănătate, istoricul medical, stilul de viață și preferința personală. Un medic, ginecolog sau un profesionist din domeniul sănătății specialist în planificarea familială vă poate ajuta să înțelegeți care opțiuni sunt potrivite pentru dvs. Și de ce.

Acest ghid este conceput pentru a vă pregăti pentru conversația cu un profesionist din domeniul sănătății.

Înainte de vizită

Puteți găsi informații despre multiplele tipuri de metode contraceptive disponibile prin documentarea online și discutând cu alte femei.

Unele dintre cele mai frecvente metode contraceptive includ:

- Pilula contraceptivă orală
- Sistemul intrauterin (SIU)
- Plasturii contraceptivi
- Prezervativele
- Injecția contraceptivă
- Diafragma sau cupola cervicală asociată cu spermicid
- Dispozitivele intrauterine (DIU)
- Implanturile

Aspecte importante

- Puteți să vă asumați responsabilitatea de a lua o pilulă la aceeași oră, în fiecare zi?
- Este confortabilă pentru dvs. Ideea de a vă introduce o diafragmă în vagin?
- Ați prefera o metodă contraceptivă la care nu trebuie să vă gândiți odată ce a fost montată, precum un DIU sau implant?
- Ce credeți despre faptul că menstruațiile dvs. Ar putea suferi modificări? Unele metode contraceptive pot cauza menstruații mai abundente, mai puțin abundente, neregulate, sau chiar să le oprească.

Trebuie, de asemenea, să vă gândiți la sănătatea dvs. Sexuală. Prezervativele sunt unica metodă contraceptivă care vă protejează de infecțiile cu transmitere sexuală (ITS) și pot fi folosite în combinație cu alte metode.

În timpul vizitei

- **Medicul s-ar putea să vă pună întrebări legate de istoricul dvs. Medical și orice tip de probleme de sănătate.** Există multiple tipuri de metode contraceptive. Unele sunt metode de tip barieră, altele conțin unul sau mai mulți hormoni. Unele tipuri de metode contraceptive vor fi mai bine adaptate nevoilor dvs. Decât altele. Vârsta și istoricul de fumat, cheaguri de sânge, hipertensiune arterială și diabet reprezintă aspecte frecvente care vor fi luate în considerare pentru a vă asigura alegerea corectă.
- **Medicul vă va adresa întrebări cu privire la nevoile dvs. Privind contracepția.** Este normal ca medicul prescriptor să vă adreseze întrebări legate de partenerul/partenerii sexuali, deoarece aceasta oferă informații pentru alegerea metodei contraceptive recomandate. Medicul este obișnuit să adreseze astfel de întrebări și va utiliza răspunsurile dvs. Pentru a se asigura că beneficiați de metoda contraceptivă adecvată pentru nevoile dvs.
- **Puneți întrebări.** Dacă aveți neliniști sau îngrijorări cu privire la oricare dintre tipurile de contracepție disponibile, împărtășiți-le medicului.
- **Veți lua împreună cu medicul o decizie comună privind tipul de contracepție potrivit pentru dvs.** Trebuie să vă simțiți confortabil și mulțumită cu metoda aleasă, pentru a vă asigura că primiți tipul de contracepție potrivit pentru dvs. Și pentru organism, care vă oferă nivelul de contracepție de care aveți nevoie. Niciun tip de contracepție nu oferă o prevenire a sarcinilor de 100%.
- **Trebuie să înțelegeți modul în care funcționează metoda contraceptivă aleasă.** În cadrul vizitei pentru contracepție veți primi o broșură cu informații pentru pacient pe care să o citiți. Puteți primi și informații sau materiale educaționale de la medicul prescriptor, ginecologul, medicul de planificare familială sau asistenta medicală cărora vă adresați. Este posibil să întrebați cum vă puteți asigura că metoda contraceptivă funcționează și ce să faceți dacă resimțiți reacții adverse sau dacă sunteți îngrijorată că aceasta nu mai este efecace.

Ce se întâmplă ulterior?

- Urmați instrucțiunile medicului cu privire la modul de utilizare a metodei contraceptive, pentru a vă asigura că aceasta este efecace.
- Medicul vă va avertiza în legătură cu orice reacții adverse și cum ar trebui să procedați în caz că acestea apar. Ar putea fi necesar să vă întoarceți la medic dacă simțiți că metoda de contracepție aleasă nu vi se potrivește.
- Protejați-vă sănătatea sexuală prin utilizarea prezervativelor și efectuarea de testări regulate pentru ITS.

Inițierea conversației cu medicul

“

Sunt îngrijorată în legătură cu reacțiile adverse ale pilulei și aș dori să știu ce alternative mai sunt disponibile.

“

Tocmai am născut și alăptez. Ce metodă contraceptivă pot utiliza în siguranță?

“

Am uitat să administrez pilula de câteva ori și sunt îngrijorată că aș putea rămâne însărcinată. Aș putea încerca o metodă contraceptivă de care să nu fiu nevoită să îmi amintesc în fiecare zi?

“

Am luat pilula o perioadă lungă de timp, dar cred că aș dori să fac o schimbare. Ce mi-ați sugera?

“

M-am gândit la posibilitatea de a utiliza un implant contraceptiv, dar sunt îngrijorată că ar putea fi inconfortabil. Îmi puteți explica, vă rog, modul în care acesta este introdus și îndepărtat?

“

Care este diferența dintre un DIU și SIU? Care ar fi mai potrivit pentru mine?