

SINU RASESTUMISVASTASTE VAHENDITE TEEJUHT

MILLE JÄRGI VALIDA RASESTUMISVASTANE MEETOD?



TOETAJAD:



German Foundation for
World Population (DSW)



International
Planned Parenthood
Federation



Population Council



Bayer HealthCare



EESÕNA

EESSÕNA

Sa võid endalt küsida: “Miks ma peaksin rasestumisvastaseid vahendeid kasutama?” Vastus on lihtne. Kui naine ei kasuta ühtegi rasestumisvastast meetodit, võib ta elu jooksul olla kuni 15 korda rase. Rasestumisvastased meetodid hoiavad ära soovimatu raseduse.

“Sinu rasestumisvastaste vahendite teejuht” on osa rahvusvahelise rasestumisvastaste vahendite päeva* raames toimuvast teavituskampaaniast, mille eesmärk on tõsta inimeste teadlikkust rasestumisvastastest vahenditest ja seksuaaltervisest. Voldik annab ülevaate erinevatest rasestumisvastastest meetoditest ning juhib tähelepanu asjaoludele, mida meetodi valimisel silmas pidada. Voldik abistab otsuse langetamisel neid, kes pole varem rasestumisvastaseid vahendeid kasutanud, soovivad rasestumisvastast meetodit vahetada või ei tea, milline meetod nende vajaduste ja elustiiliga kõige paremini sobiks. Lisainformatsiooni saamiseks külasta veebilehte www.sinu-elu.com. Konsultatsiooniks pöördu arsti või ämmaemanda poole.



German Foundation for World Population (DSW)



International Planned Parenthood Federation



Population Council



Bayer HealthCare

*Rahvusvaheline rasestumisvastaste vahendite päev on ülemaailmne algatus, mida veavad seksuaalterviselise edendamisele pühendunud valitsusvälised organisatsioonid, teiste hulgas Marie Stopes International; Population Council; European Society of Contraception and Reproductive Health; Asia Pacific Council on Contraception; Centro Latinoamericano Salud y Mujer ja International Federation of Pediatric and Adolescent Gynecology. Kampaaniat toetavad Eesti Seksuaalterviselise Liit, Eesti Noorteportaal ja Bayer Healthcare Pharmaceuticals, kellel on pikad kogemused naiste tervise valdkonnas ning kes on pühendunud seksuaalhariduse parandamisele.



MILLE JÄRGI VALIDA

RASESTUMISVASTANE
MEETOD?

Rasestumisvastast meetodit valides on oluline arvestada mõlema partneri soovide ja vajadustega. Sobiva vahendi leidmiseks võiksid tutvuda kõigi võimalustega ja kaaluda erinevate meetodite eelseid ning võimalikke puudusi.

Millega tuleks arvestada valikuid tehes:

- Kas rasestumise vältimine on Sinu jaoks väga oluline või poleks sellest midagi, kui jääksid rasedaks?
- Vanus ja tervislik seisund on kõige olulisemad näitajad, mille alusel mõned rasestumisvastased meetodid on vastunäidustatud või eelistatud.
- Valiku tegemisel on oluline suhte tüüp. Kas Sul on üks kindel partner või on neid paralleelselt mitu? Kui tihti oled Sa vahekorras? Kas soovitud lapsed on olemas või soovid järgmise lapse sünni edasi lükata?
- Kas Sa eelistad meetodit, mis ei ole ajaliselt vahekorraga seotud või barjäärimeetodit, mida kasutatakse vahekorra ajal?

Rasestumisvastased meetodid erinevad oma tõhususe poolest.

34. leheküljel on võrdlev tabel, kuhu on märgitud iga rasestumisvastase meetodi efektiivsus. Arvesse on võetud nii meetodi täiuslikku kasutamist kui tüüpilist kasutamist.

Sul on valida suure hulga erinevate meetodite vahel, millest üks sobib kindlasti just Sinu vajaduste ja elustiiliga. Järgnevad leheküljed annavad ülevaate valikuvõimalustest ja erinevate vahendite omadustest.



HORMONAALSED MEETODID

Hormoonid aitavad reguleerida organismi loomulikke protsesse, sealhulgas viljakust.

Saadaval on suur valik erinevaid hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid. Kuigi nende toimeainete annused ja manustamisviisid on erinevad, toimivad need sarnasel moel. Kombineeritud hormonaalsed vahendid sisaldavad östrogeeni ja kollaskehahormooni (progestiini), mis pidurdavad munasarjade tööd ja takistavad munaraku küpsemist.

Ainult kollaskehahormooni sisaldavate vahendite puhul pakseneb lima emakakaelas ja takistab spermatoosoidide liikumist emakasse. Osadel naistel peatub selle meetodiga ka munaraku küpsemine.

Enne hormonaalse meetodi valimist pea nõu oma arstiga, sest meetod võib olla vastunäidustatud üksikute haiguste esinemise ja teatud seisundite korral (näiteks üle 35-aastastele suitsetavatele naistele, traumajärgse piiratud liikumisvõime korral jne). Östrogeeni ja kollaskehahormooni sisaldavad kombineeritud hormonaalsed rasestumisvastased vahendid võivad tõsta tromboosiriski, eriti eelsoodumusega naistel (riskiteguriteks on nt ülekaalulisus ja tromboosi esinemine lähisugulastel). Kindlasti tuleks hormonaalse meetodi kasutajatel külastada naistearsti kord pooleteise-kahe aasta jooksul. Sama peaks tegema iga naine ka siis kui ta rasestumisvastaseid vahendeid ei kasuta.

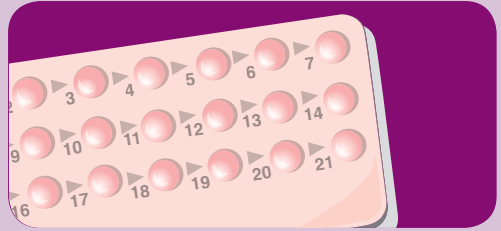
Igal hormonaalsel rasestumisvastasel vahendil on ainulaadsed eelised ja puudused, kuid esmalt võiks abi olla hormonaalsete vahendite üldiste plusside ja miinuste väljatoomisest. Aruta arsti või ämmaemandaga läbi kõik erinevate vahendite poolt pakutavad võimalused.

HEAD OMADUSED

- hormonaalne meetod on väga tõhus soovimatu raseduse vältimiseks
- hormonaalse meetodi kasutajad saavad rasestuda kohe pärast vahendi kasutamise lõpetamist
- vahendid vastavad erinevatele vajadustele - näiteks on võimalik valida erinevate hormooniannuste ja manustamisviiside (tabletid, plaaster, rõngas, emakasisene vahend jne) vahel
- lihtne kasutada
- enamuse vahendite puhul esinevad ka lisaplussid nagu naha ja juuste seisukorra paranemine, lühemad ja vähemate vaevustega menstruatsioonid jne
- osad meetodid vähendavad tunduvalt emaka- ja munasarjavähi riski

PUUDUSED

- hormonaalsed meetodid ei kaitse sugulisel teel levivate haiguste eest ja vajadusel tuleb lisaks kasutada kondoomi
- osal kasutajatest esineb kõrvaltoimeid. Sümptomite põhjused tasub välja selgitada, sest Sulle võib paremini sobida mõni muu rasestumisvastane meetod



MEETOD: KOMBINEERITUD PILLID

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

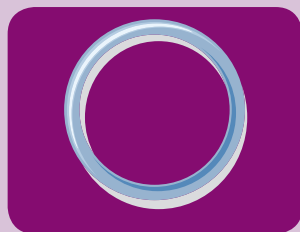
MIS SEE ON?

Kombineeritud pillid sisaldavad östrogeeni ja kollaskehahormooni. Kasutatakse kindla skeemi järgi, mille puhul 21 - päevane kasutamine vaheldub 7 – päevaste pausidega. Võimalik on variant, kus kasutatakse 24 päeva pille, millele järgneb 4 päevane paus. Lisaks on olemas pillid mida võetakse järjest 12 nädalat ning sellele järgneb 7 - päevane paus

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Saadaval on suur valik erinevat tüüpi kombineeritud pille. Lisaks rasestumisvastasele kaitsele kaasnevad kombineeritud pillide kasutamisel regulaarne menstruatsioonitaoline vereeritus, menstruatsiooniga seotud valude ja vaevuste kadumine või leevenemine, lühemad ja kergemad vereeritused, premenstruaalsete vaevuste leevenemine ja juuste ning naha seisukorra paranemine. Uuringute andmetel väheneb kombineeritud pillide kasutajatel risk haigestuda munasarja – ja emakavähki, samuti esineb selle pillitüübi kasutajate hulgas vähem healoomulisi rinnakasvajaid.²

Pillide kasutamise ajal on risk haigestuda rinnavähki mõõdukalt tõusnud, kümme aastat pärast pillide kasutamise lõpetamist on see risk sama suur kui nendel naistel, kes pole pille kunagi kasutanud.^{2,3} Viljakus taastub kiiresti pärast pillide kasutamise lõpetamist. Mõned naised võivad kogeda meeleolumuutusi, seksuaaliga langust, peavalu, vedelikupeetust ja ebaregulaarset veritsust. Kui kõrvalnähud ei kao, saab valida teise koostisega või hormooni sisaldusega pilli. Enamasti esinevad seda tüüpi kõrvaltoimed pillide kasutamise alguses.



MEETOD: TUPERÕNGAS

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Tuperõngas sisaldab östrogeeni ja kollaskeha hormooni, mis imenduvad läbi tupe limaskesta vereringesse. Tuperõngas on alternatiiviks pillidele. Vahendi saab iga naine ise paigaldada, rõngas jääb tuppe kolmeks nädalaks, millele järgneb nädal ilma rõngata.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Tuperõngas on alternatiiv pillidele.

Rõnga peab paigaldama korra kuus. Tuperõngas muudab vereeritused regulaarseks ja vähendab vereeritusega seotud vaevusi.

Harva võib kasutajatel esineda tupeärritust ja tupevoolust, iiveldust ning pingetunnet rindades. Mõned naised ja/või nende partnerid võivad vahekorra ajal rõngast tunda.



MEETOD: RASESTUMISVASTANE PLAASTER

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Plaaster sisaldab östrogeeni ja kollaskehahormooni ning kinnitatakse nahale.

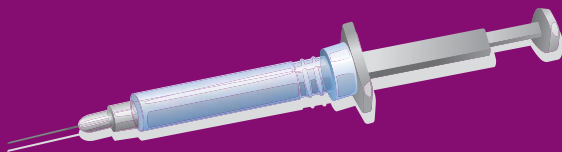
Hormoonid imenduvad verre läbi naha. Plaastrit tuleb vahetada kord nädalas kolme nädala jooksul, sellele järgneb plaastrivaba nädal.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Plaaster on alternatiiviks kombineeritud pillidele. Sarnaselt kombineeritud pillidega vähendab plaaster menstruatsiooniga seotud vaevusi. Plaaster kinnitatakse kas alakõhule, tuharatele, selja ülaosale või käsivarrele.

Kasutamise alguses võib esineda peavalu, pingetunnet rindades, nahaärritust ja ebaregulaarset vereeritust (see ei ole tervisele ohtlik).

Kui need kõrvalnähud ei taandu, saab plaastri vahetada pillide või tuperõnga vastu.



MEETOD: SÜSTITAV HORMONAALNE VAHEND

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

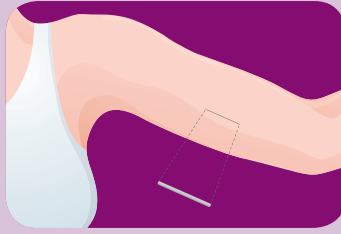
Süst sisaldab ainult kollasekehahormooni. Süsti teeb arst või ämmaemand lihasesse iga 12 nädala tagant.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Vahend pakub tõhusat kaitset naistele, kellel ei ole pikemaajaliselt pereloomise plaane, kuid kes ei soovi igapäevaselt muretseda rasestumisvastase vahendi pärast. Süstitav hormonaalne vahend sobib naisele, kes ei saa kasutada östrogeeni, näiteks rinnaga toitmise ajal. Vähenevad menstruatsiooniga seotud vaevused.

Viljakuse taastumine võib võtta aega kuni paar aasta peale viimast süsti.

Vahendi kasutamise ajal võib esineda peavalu, pearinglust, vistrikke, vedeliku peetust, kaalutõusu, pingetunnet rindades, meeleolumuutusi ning seksuaaliha langust. Kõrvalnähud ei ole tervisele ohtlikud, kuid võivad kesta pikemat aega, sest neid põhjustav aine on organismis ja seda pole võimalik sealt koheselt eemaldada.



MEETOD: IMPLANTAAT

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Tegemist on väikese plastikust silindriga, mis sisaldab kollaskehahormooni ja mille arst paigaldab väikese operatsiooni käigus õlavarre piirkonda naha alla. Implantaat mõjub kuni kolm aastat. Selle saab eemaldada igal ajal, kuid eemaldamiseks on taas vaja väikest operatsiooni.

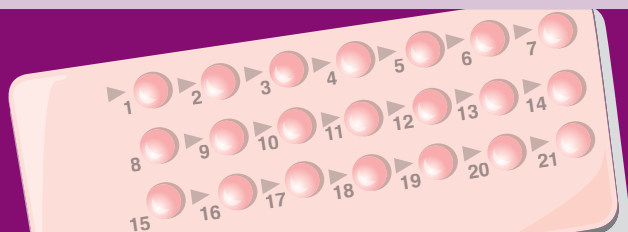
KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

See vahend sobib naistele, kes soovivad pikaajalist ja tõhusat kaitset soovimatu raseduse eest. Implantaat sobib naistele, kes ei saa kasutada östrogeeni, näiteks rinnaga toitmise ajal. Lisaks rasestumisvastasele kaitsesele leevenevad menstruatsiooniga seotud kaebused.

Viljakus taastub kiiresti pärast implantaadi eemaldamist.

Pärast implantaadi paigaldamist võib esineda pingetunnet rindades, peavalu, vedeliku peetust, ebaregulaarset vereeritust.

Hetkel see vahend Eestis saadaval ei ole.



MEETOD: MINIPILLID

(ainult kollaskehahormooni sisaldav pill)

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Pill sisaldab ainult kollaskehahormooni. Naine peab võtma ühe tableti iga päev, ilma 7 – päevaste pausideta.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Saadaval on mitut eri tüüpi progestiine ehk kollaskehahormoone. Ainult kollaskehahormooni sisaldav pill sobib naisele, kes ei saa kasutada östrogeene. Seda võib tarvitada näiteks rinnaga toitmise ajal, sest kollaskehahormoon ei mõjuta rinnapiima.

Minipilli tuleb võtta iga päev enam-vähem samal ajal. Kõrvalnähuna võib esineda ebaregulaarset vereeritust, mis enamasti kaob aja jooksul. Osadel naistel puudub igasugune vereeritus minipillide kasutamise ajal (see ei ole tervisele ohtlik).

Üksikutel kasutajatel võib kõrvalnähuna tekkida peavalu, pingetunne rindades ja vistrikud.



MEETOD: HÄDAABI PILLID

(tuntud ka kui SOS-pillid)

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Mõõduka usaldusväärsusega¹

Kui kasutada 72 tunni jooksul pärast kaitsmata vahekorda, väheneb risk rasestuda 75%. Mida kiiremini pärast kaitsmata vahekorda tabletti võtta, seda kindlam on rasestumisvastane toime.

MIS SEE ON?

Hädaabi pilli võib kasutada kuni 72 tundi pärast kaitsmata vahekorda. Vahend aitab pidurdada munaraku eraldumist munasarjast või viljastumist. Pill sisaldab ainult kollaskehahormooni.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Hädaabi pilli võib kasutada juhul, kui on toimunud kaitsmata vahekord või mõne teise meetodi kasutamine on ebaõnnestunud (kondoom purunes või pilli võtmine ununes jne). SOS-pill ei ole vahend pidevaks kasutamiseks.



EMAKASISESED MEETODID

Naised, kes soovivad rasestumist pikaajaliselt vältida, võiksid kaaluda emakasisese vahendi paigaldamist.

Emakasisesed vahendid võib jagada kahte rühma: hormooni vabastav emakasisene vahend (hormoonspiraal) ja vaske sisaldav emakasisene vahend (vaskspiraal).

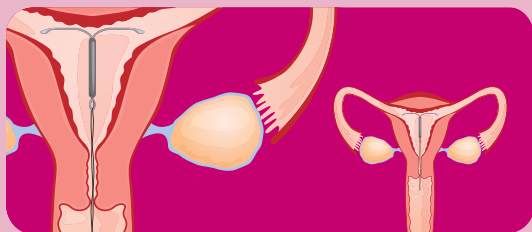
Nii hormoon- kui vaskspiraali paigaldab emakasse arst.

EELISED

- Emakasisesed meetodid on kõige pikema kasutusajaga pöörduvad rasestumisvastased vahendid.
- Kui vahend on paigaldatud emakasse, ei pea vahetult enne või pärast vahekorda või vahekorra ajal rasestumisvastase vahendi kasutamise pärast muretsema.
- Hormoonspiraal võib vähendada menstruatsiooni valulikkust ja erituvat vere hulka, kaitsta vaagnainfektsioonide ja emaka limaskesta vähi eest.
- Vaskspiraali on võimalik kasutada hädaabi rasestumisvastase vahendina.
- Viljakus taastub pärast hormoon- või vaskspiraali eemaldamist kiiresti.

PUUDUSED

- Vaskspiraal võib muuta menstruatsioonid valulikumaks ja vererohkemaks.



MEETOD: HORMOONSPIRAAL

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Hormoonspiraal on T-kujuline plastikust vahend, mis sisaldab kollaskehahormooni. Vahendi paigaldab emakasse arst. Hormoonspiraali kasutusaeg on kuni 5 aastat ning selle võib eemaldada igal ajal.

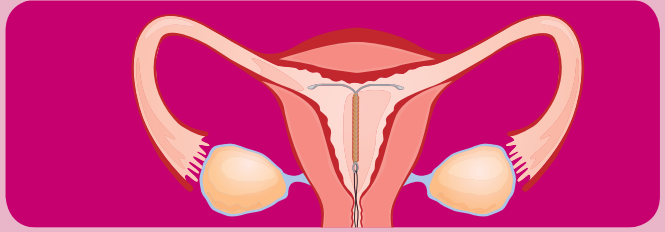
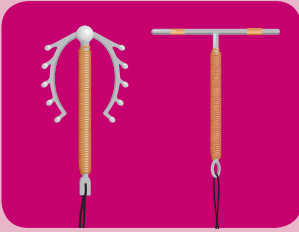
KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Hormoonspiraal sobib naisele, kes soovib pikaajalist kindlat kaitset raseduse eest ning kes ei soovi igapäevaselt rasestumisvastase vahendiga tegeleda.

Vahend sobib ka noortele naistele, sest viljakus taastub pärast vahendi eemaldamist kiiresti. Hormoonspiraal sobib naistele, kes ei saa kasutada östrogeeni, näiteks rinnaga toitmise ajal, sest kollaskehahormoon ei mõjuta rinnapiima.

Hormoonspiraal aitab vähendada menstruatsiooni valulikkust. Osal naistest võib hormoonspiraali kasutamise ajal väheneda eritua vere hulk ja mõnel naisel ei esine üldse vereeritust, mis vähendab aneemia tekkimise ohtu.

Esimestel kasutuskuudel võib esineda ebaregulaarset vereeritust, peavalu, rindade tundlikkust ja iiveldust.



MEETOD: **VASKSPIRAAL**

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Plastikust ja vasest T-kujuline vahend, mis paigaldatakse emakasse arsti poolt.

Spiraal võib jääda emakasse vähemalt 5 aastaks. Vaskspiraal takistab munaraku ja seemneraku ühinemist.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Vaskspiraal kaitseb naist soovimatu raseduse eest pikaajaliselt. Kasutamine ei ole seotud seksuaalvahekorraga ja ei nõua igapäevast meelespidamist. Vahend ei ole esmaseks valikuks naisele, kes ei ole veel sünnitanud või kes kannatab kehveresuse käes.

Spiraal ei sobi naisele, kellel on risk nakatuda seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kasutajal võib esineda alakõhuvalu, pikemaid ja vererohkemaid menstruatsioone.

Vaskspiraali võib kasutada ka hädaabivahendina kuni 5 päeva jooksul pärast kaitsmata vahekorda.



BARJÄÄRI- MEETODID

MEHHAANILISED (KONDOOM JA PESSAAR), KEEMILISED (SPERMITSIIDID)

Barjäärimeetodid võivad olla nii mehhaanilised kui keemilised. Barjäärimeetodite eesmärgiks on takistada seemnerakkude sisenemist emakasse või munaraku ja seemnerakkude ühinemist. Siia kuuluvad mitmed vahendid, millel on nii häid omadusi kui puudusi.

HEAD OMADUSED

- Kondoom on ainus kindel kaitse seksuaalsel teel levivate haiguste eest.
- Barjäärimeetod sobib naisele, kes ei saa või ei soovi kasutada hormonaalseid meetodeid.
- Barjäärimeetodid ei mõjuta menstruatsioonitsükli ja neil ei ole hormonaalseid kõrvaltoimeid.

PUUDUSED

- Kasutamine võib segada seksuaalvahekorra spontaansust.
- Kasutajast sõltuvad meetodid vajavad kogemust.



MEETOD: **MEESTE KONDOOM**

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Mõõduka usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Lateksist või polüüretaanist piklik kotike, mis asetatakse enne suguühet mehe kõvastunud peenisele.

Seemnepurske ajal jääb sperma kondoomi sisse.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

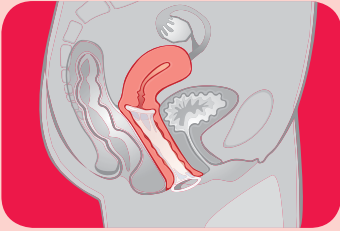
Kondoom kaitseb naist soovimatu raseduse ja mõlemat partnerit seksuaalsel teel levivate haiguste, seal hulgas HIV-i eest. Võimaldab meestel vastutada rasestumisvastase meetodi kasutamise eest.

Soovitatakse kasutada, kui Sul on mitmeid partnereid või Sa ei usalda enda või partneri varasemaid seksuaalkontakte.

Kondoomi kasutamist ei pea pikalt ette planeerima, kondoomi on lihtne hankida.

Vahel võib kondoom vahekorra ajal puruneda või peeniselt ära tulla.

Kondoomiga koos ei tohi kasutada õli sisaldavaid libesteid, sest õli võib muuta lateksi hapraks.



MEETOD: **NAISTE KONDOOM**

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Mõõduka usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

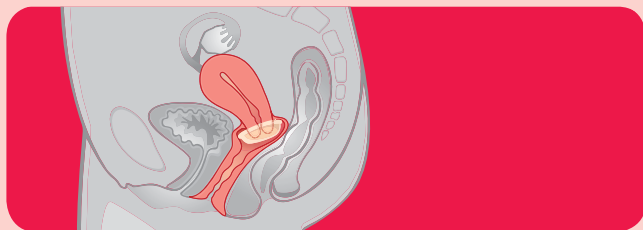
Polüuretaanist kotike, mis asetatakse naise tuppe enne seksuaalvahekorda. Naiste kondoomi mõlemas otsas on rõngad, mis aitavad sellel paigal püsida.

KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Kondoom kaitseb naist soovimatu raseduse ja mõlemat partnerit seksuaalsel teel levivate haiguste, seal hulgas HIV-i eest.

Soovitatakse kasutada, kui Sul on mitmeid partnereid või Sa ei usalda enda või partneri varasemaid seksuaalkontakte. Kondoomi õige paigaldamine võib nõuda vilumust.

Vahend pole hetkel Eestis saadaval.



MEETOD: **PESSAAR JA SPERMITSIIDID**

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Madala usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Pessaar on kummist kausikujuline mehhaaniline vahend, mis paigutatakse enne vahekorda emakakaelale. Koos pessaariga kasutatakse spermitsiide. Spermitsiidid on Eestis saadaval. Nad sisaldavad keemilisi ühendeid, mis halvavad tupes seemnerakkude liikumise.

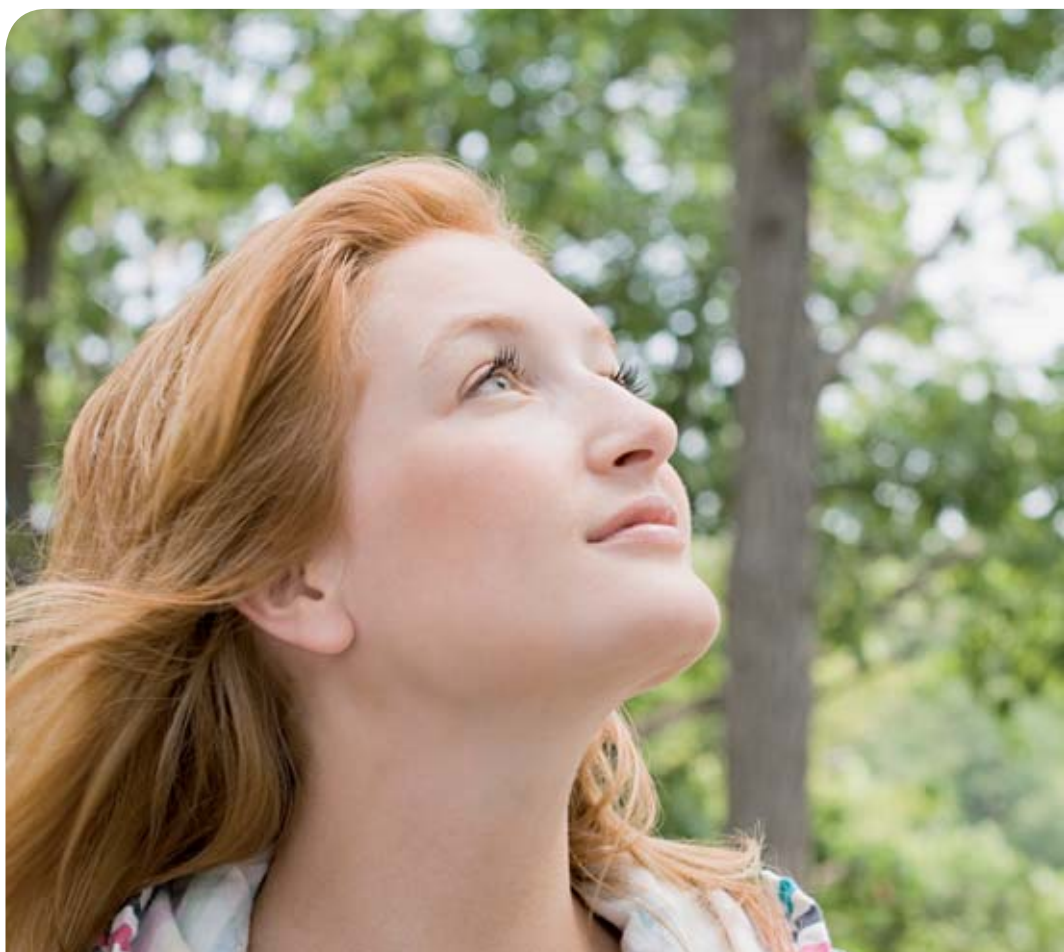
KAS SEE VAHEND VÕIKS MULLE SOBIDA?

Spermitsiididel ei ole enamasti kõrvaltoimeid ning need paigaldatakse tuppe vahetult enne vahekorda. Pessaari kasutamine võib segada seksuaalvahekorra spontaansust, kasutamine nõuab vilumust. Spermitsiidi kasutamisel tuleb väga täpselt jälgida kasutusjuhendit.

Iseseisva meetodina on spermitsiidid mitteusaldusväärne meetod. Spermitsiidid pakuvad täiendavat kaitset koos kondoomiga kasutades.

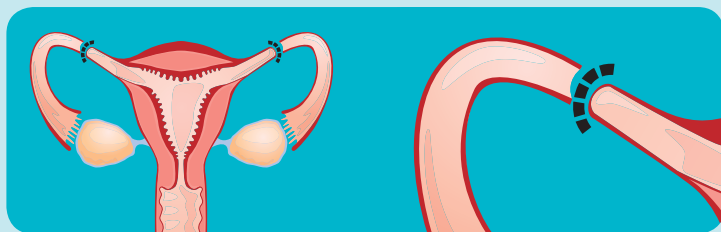
Pessaar ei ole hetkel Eestis saadaval.





STERILISEERIMINE

Nii mehed kui naised võivad lasta end steriliseerida. Steriliseerimine on püsiv rasestumisvastane meetod, mis sobib neile, kes on kindlad, et nad rohkem lapsi ei soovi.



MEETOD: **NAISE STERILISEERIMINE**

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

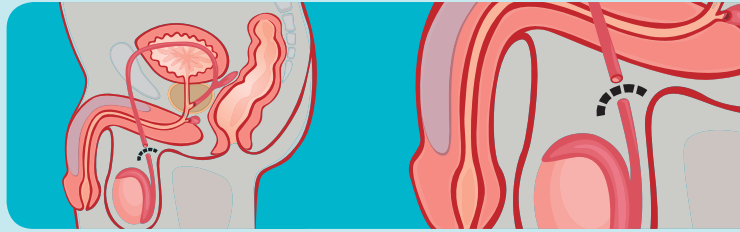
Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Operatsioon, mille käigus suletakse munajuhad, et munarakk ei saaks kokku seemnerakkudega.

KAS SEE MEETOD VÕIKS MULLE SOBIDA?

Steriliseerimine sobib naisele, kes on kindel, et ei soovi rohkem lapsi. See on pöördumatu meetod. Üliharva võib juhtuda, et steriliseerimise läbinud naine ikkagi rasedust. Seriliseerimine ei mõjuta naise seksuaaliha ja seksuaalset võimekust.



MEETOD: MEHE STERILISEERIMINE

(vasektoomia)

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Väga kõrge usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Operatsiooni käigus suletakse seemnejuhad, et takistada seemnerakkude väljumist. Steriliseerimine ei mõjuta mehe seksuaaliha ega seksuaalset võimekust.

KAS SEE MEETOD VÕIKS MULLE SOBIDA?

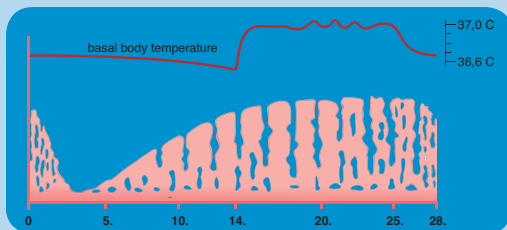
See meetod sobib ainult neile, kes rohkem lapsi ei soovi. Peab arvestama, et meetod on pöördumatu.

Vahetult pärast operatsiooni leidub mehe suguelundites veel seemnerakke. Selleks, et kontrollida, kas seemnevedelik sisaldab veel seemnerakke, tuleb teha üks või mitu spermaanalüüsi. Sel ajal tuleb kasutada muid rasestumisvastaseid vahendeid.



TEISED MEETODID

Teiste meetodite alla kuuluvad füsioloogiline meetod ja katkestatud suguühe.
Pea meeles, et need meetodid ei kaitse sugulisel teel levivate haiguste eest!



MEETOD: FÜSIOLOOGILINE MEETOD

TÕHUSUS ÕIGE KASUTAMISE KORRAL

Madala usaldusväärsusega¹

MIS SEE ON?

Naine jälgib erinevaid tunnuseid, mis viitavad munaraku vabanemisele munasarjast ja hoidub vahekorrast oletataval viljakal perioodil.

KAS SEE MEETOD VÕIKS MULLE SOBIDA?

Meetodi kasutamise eelduseks on regulaarne menstruaaltsükkel ja hoolikas ovulatsioonile viitavate tunnuste (pärasoolest mõõdetava kehatemperatuuri tõus 24 tundi pärast ovulatsiooni, emakakaela lima venivuse suurenemine) jälgimine. Kuna munarakk püsib viljastumisvõimeline tunde, seemnerakud aga päevi naise suguteedes, siis tuleb seksuaalelust loobuda vähemalt neli päeva enne ja neli päeva pärast oletatava ovulatsiooni aega. Kui kasutatakse ainsa meetodina ei taga tõhusat rasestumisvastast kaitset.



MEETOD: **KATKESTATUD SUGUÜHE**

(tuntud ka kui *coitus interruptus*)

TÕHUSUS

Ei ole usaldusväärne¹

Kuigi laialt kasutusel, ei peeta seda rasestumisvastaseks meetodiks, sest naine võib rasestuda ka väikesest kogusest spermast, mis väljub enne seemnepurset.

Allpool on rasestumisvastaste meetodite usaldusväärsust võrdlev tabel*. Esimeses tulpas toodud arv näitab meetodi tõhusust tüüpilise kasutamise puhul (rasestumisvastast vahendit kasutatakse tavalu tingimustes ja aeg-ajalt tehakse kasutamisel vigu). Teine tulp näitab meetodi efektiivsust täiusliku kasutamise puhul (meetodi kasutamisel ei tehta ühtegi viga).

Meetod*	Naiste %, kes rasestuvad meetodi kasutamise esimesel aastal	
	Tüüpiline kasutamine*	Täiuslik kasutamine*
Ei kasuta ühtegi meetodit	85	85
Katkestatud suguühe	27	4
Füsioloogilised meetodid	25	
--standardpäevade meetod		5
--kahe päeva meetod		4
--ovulatsioonimeetod		3
Pessaar	16	6
Kondoom		
--naiste	21	5
--meeste	15	2
Kombineeritud pillid ja minipillid	8	0.3
Rasestumisvastane plaaster	8	0.3
Tuperõngas	8	0.3
Hormonaalne süstitav vahend	3	0.3
Emakasisesed meetodid		
--vaskspiraal	0.8	0.6
--hormoonspiraal	0.2	0.2
Implantaat	0.05	0.05
Naise steriliseerimine	0.5	0.5
Mehe steriliseerimine	0.15	0.1

Allikas

* Trussell J. Contraceptive efficacy. In: Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson A, Cates W, Guest F, Kowal D. Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition. New York, NY: Ardent Media, 2007



Infovoldiku väljaandmist toetab Bayer Schering Pharma AG, kellel on pikad kogemused naise tervise valdkonnas ning kes on pühendunud seksuaalhariduse edendamisele.

TÄHELEPANU!

Selle voldiku eesmärgiks on pakkuda ülevaadet rasestumisvastastest meetoditest ja nende usaldusväärsusest, et aidata inimestel teha teadlikke valikuid. Siin esitatud informatsioon põhineb teaduslikel uuringutel, millele on viidatud vastavalt rahvusvahelisele tavale.

Voldiku koostajad ei vastuta terviseprobleemide eest, mida erinevate meetodite kasutajatel esineda võib.

KASULIKKU LUGEMIST

Kui Sa tahaksid rasestumisvastaste vahendite kohta rohkem teada saada, siis võiksid lugeda järgnevaid materjale:

Guillebaud J. Contraception: Your Questions Answered. Fourth edition. Churchill Livingstone, 2004

www.amor.ee

Revised edition, 2008

Viited

1. Trussell J. Contraceptive efficacy. In: Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson A, Cates W, Guest F, Kowal D. Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition. New York, NY: Ardent Media, 2007.
2. Guillebaud, J. Contraception: Your Questions Answered. Fourth edition. Churchill Livingstone, 2004.
3. Cancer Research UK. Breast Cancer risk factors 2008. Available at:
<http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/breast/riskfactors/> (Vaadatud 12 märts 2008.)

