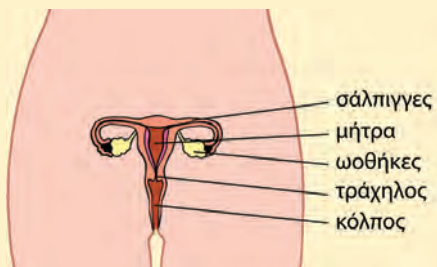


Το έντυπο αυτό σκοπό έχει να σας ενημερώσει για την αντισύλληψη. Δείχνει τις σύγχρονες μεθόδους, εξηγεί τη διαδικασία και τις προϋποθέσεις εφαρμογής τους καθώς επίσης και τα ποσοστά αποτυχίας για την κάθε μέθοδο, έτσι ώστε να σας βοηθήσει να επιλέξετε εκείνη που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.

..... Γνωρίστε το σώμα σας! .....

### Τα εσωτερικά γεννητικά όργανα της γυναίκας



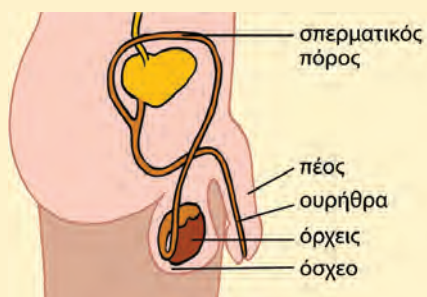
Ο **κόλπος** είναι ένας ινομυώδης σωλήνας, που χρησιμεύει για να υποδέχεται το πέος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Η **μήτρα** είναι ένα μυϊκό όργανο σε σχήμα αχλαδιού, μέσα στο οποίο το γονιμοποιημένο ωάριο εξελίσσεται σε έμβρυο.

Οι **ωθήκες** βρίσκονται αριστερά και δεξιά της μήτρας. Παρά-γουν και απελευθερώνουν ωάρια και ορμόνες.

Οι **σάλπιγγες** είναι δύο ινομυώδεις σωλήνες, που συνδέουν τη μήτρα με τις ωθήκες και μεταφέρουν το ωάριο στην μήτρα.

### Τα γεννητικά όργανα του άνδρα



Το **πέος** είναι το εξωτερικό γεννητικό όργανο του άντρα, τμήμα του ουροποιητικού και του γεννητικού συστήματος από το οποίο γίνεται η διούρηση και εξέρχεται το σπέρμα.

Οι **όρχεις** είναι αδένες οι οποίοι παράγουν τα σπερματοζωάρια και τις ανδρικές ορμόνες.

Οι **σπερματικοί πόροι** είναι λεπτοί σωλήνες μέσω των οποίων το σπέρμα οδηγείται από τους όρχεις στο πέος.

### Θυμηθείτε!

Η σωστή και υπεύθυνη πληροφόρηση για την αντισύλληψη και η υπεύθυνη συμπεριφορά ως προς τη χρήση των μεθόδων, μπορεί να αποτρέψει μία ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και να σας προστατέψει από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις!

Συμβουλευτείτε την/τον ιατρό, τη μαία/μαιευτή, ή την επισκέπτρια/τη υγείας για την εύρεση της πιο κατάλληλης και πρακτικής μεθόδου που θα επιλέξετε μαζί με την/τον σύντροφό σας.

**Η επιλογή είναι δική σας!**

Η αντισύλληψη χρησιμοποιείται για:

- την πρόληψη της εγκυμοσύνης
- τη διαφύλαξη της γονιμότητας
- τον προγραμματισμό της γεννήσης ενός παιδιού.

Η επιλογή της μεθόδου αντισύλληψης είναι διαφορετική για τον καθένα και εξαρτάται από:

- την επιθυμητή διάρκεια (ή μονιμότητα) αυτής
- το ποσοστό επιτυχίας της και
- την αποτελεσματικότητα εφαρμογής της από το ζευγάρι

Για επιπλέον πληροφορίες και συμβουλές απευθυνθείτε στις αρμόδιες υπηρεσίες:

- Οικογενειακού Προγραμματισμού
- Στα εξωτερικά Ιατρεία Γυναικολογικών -Μαιευτικών Κλινικών

# Οι επιλογές σας στην ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ

για γυναίκες και άνδρες

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ:  
Ελληνική Εταιρεία Οικογενειακού Προγραμματισμού Αντισύλληψης  
και Αναπαραγωγικής Υγείας

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:

ΕΘΝΙΚΟ  
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
www.moh.gov.gr

ΑΘΗΝΑ 2018

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΑΘΗΝΑ 2018

## 9 Μέθοδοι Αντισύλληψης για να επιλέξετε εσείς!

### 1. η μέθοδος του ρυθμού

Πρόκειται για την αποφυγή σεξουαλικών επαφών κατά τις γόνιμες μέρες της γυναίκας (πριν και μετά την ωορρηξία). Επειδή η ωορρηξία δεν γίνεται πάντα την ίδια μέρα του μηνιαίου κύκλου η μέθοδος αυτή δεν θεωρείται αρκετά ασφαλής.

Ποσοστό αποτυχίας: 6-25%



\* Τα χρωματισμένα τμήματα δείχνουν τις ημέρες όπου η σύλληψη είναι πολύ πιθανή

### 2. το ανδρικό προφυλακτικό

Το ανδρικό προφυλακτικό είναι ένα σωληνοειδές κάλυμμα από ελαστικό υλικό, το οποίο χρησιμοποιείται για την κάλυψη του πέους την ώρα της συνουσίας.

Τοποθετείται στο πέος όταν υπάρχει πλήρης στύση και πριν από την είσοδο του στον κόλπο. Έτσι το σπέρμα συγκεντρώνεται μέσα στο κάλυμμα, χωρίς να έρθει σε επαφή με τον κόλπο και τον τράχηλο της μήτρας.

Κάθε προφυλακτικό χρησιμοποιείται μόνο μία φορά.

Ποσοστό αποτυχίας: 2-15%

Είναι η πιο δημοφιλής μέθοδος, γιατί παράλληλα προστατεύει και τους δύο συντρόφους από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.

### 3. το γυναικείο προφυλακτικό

Το γυναικείο προφυλακτικό είναι ένας μαλακός «σωλήνας» από ελαστικό υλικό, κλειστός στη μία άκρη και ανοικτός στην άλλη. Στις δύο άκρες υπάρχουν ειδικοί, εύκαμπτοι δακτύλιοι.

Τοποθετείται στον κόλπο πριν από την σεξουαλική πράξη και αφαιρείται αμέσως μετά. Μετά την τοποθέτηση, ο εξωτερικός δακτύλιος μένει έξω από τον κόλπο καλύπτοντας τα χείλη του αιδοίου. Έτσι εμποδίζει το σπέρμα να έρθει σε επαφή με τον κόλπο και τον τράχηλο της μήτρας.

Κάθε προφυλακτικό χρησιμοποιείται μόνο μία φορά.

Ποσοστό αποτυχίας: 2-15%

Προστατεύει και τους δύο συντρόφους από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.

### 4. το αντισυλληπτικό χάπι

Ξεκίνησε να χρησιμοποιείται παγκοσμίως από την δεκαετία του 1960. Σήμερα έχει εξελιχθεί, περιέχοντας ελάχιστη δόση γυναικείων ορμονών, οι οποίες δρουν αναστέλλοντας το φυσικό μηχανισμό παραγωγής ορμονών με αποτέλεσμα να αναστέλλουν την ωορρηξία. Έχει ελάχιστες παρενέργειες εφόσον ακολουθηθούν οι οδηγίες του ιατρού.

Ποσοστό αποτυχίας: 0.1-0.4%



### 5. το διάφραγμα (με σπερματοκτόνο αλοιφή)

Το διάφραγμα είναι ένα ελαστικό «κώμα» σε σχήμα θόλου. Τοποθετείται πριν από τη σεξουαλική πράξη βαθιά στον κόλπο, καλύπτοντας τον τράχηλο της μήτρας και δρα σαν προστατευτικό φράγμα στην διέλευση του σπέρματος στη μήτρα. Αφαιρείται αμέσως μετά τη σεξουαλική πράξη.

Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου βελτιώνεται με την ταυτόχρονη χρήση σπερματοκτόνων ουσιών. Θεωρείται σχετικά δύσχρηστη μέθοδος που τείνει να εγκαταλειφτεί.

Δεν κυκλοφορεί στην Ελλάδα. Μόνο κατόπιν παραγγελίας στα φαρμακεία.

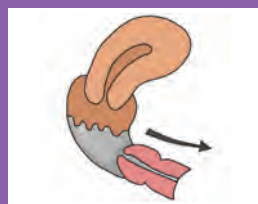
Ποσοστό αποτυχίας: 6-10%

### 6. διακεκομμένη συνουσία

Συνιστάται στην έξοδο του πέους του άνδρα από τον κόλπο και την απομάκρυνσή του από τα έξω γεννητικά όργανα της γυναίκας πριν την εκσπερμάτωση. Η μέθοδος απαιτεί καλό αυτοέλεγχο.

Ενδείκνυται στις περιπτώσεις που δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν άλλες μέθοδοι αντισύλληψης.

Ποσοστό αποτυχίας: 20-30%



Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι μόνες μέθοδοι αντισύλληψης που σας προφυλάσσουν από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις, είναι το ανδρικό και το γυναικείο προφυλακτικό.

### 7. ενδομήτριο σπείραμα (σπιράλ)

Το ενδομήτριο σπείραμα είναι μία μικρή συσκευή από εύκαμπτο υλικό (π्लाστικό ή συνδυασμό πλαστικού και μετάλλου), που τοποθετείται μέσα στη μήτρα, όπου μπορεί να παραμείνει για κάποια χρόνια. Μετά την τοποθέτησή του δημιουργείται ένα περιβάλλον εχθρικό, τόσο για την εμφύτευση του ωαρίου όσο και για την προσπέλαση του σπέρματος.

Η τοποθέτηση και η αφαίρεση του σπιράλ γίνεται εύκολα από τον ιατρό και δεν προϋποθέτει νάρκωση.

Δεν συστήνεται σε νεαρές γυναίκες που δεν έχουν τεκνοποιήσει.

Ποσοστό αποτυχίας: 2%

### 8. στείρωση της γυναίκας

Επιτυγχάνεται με χειρουργικό τρόπο, με τομή ή ραφή των σαλπίγγων εμποδίζοντας έτσι το ωάριο να φτάσει στη μήτρα.

Η μέθοδος θεωρείται μόνιμη και δύσκολα μπορεί να αναστραφεί.

Ποσοστό αποτυχίας: 0.15%

### 9. στείρωση του άνδρα

Επιτυγχάνεται με χειρουργικό τρόπο, αποκόπτοντας την οδό που οδηγεί τα σπερματοζώαρια από τους όρχεις στο πέος και χωρίς να επηρεάζει την διαδικασία της εκσπερμάτωσης κατά τη σεξουαλική πράξη.

Η μέθοδος θεωρείται μόνιμη και δύσκολα μπορεί να αναστραφεί.

Ποσοστό αποτυχίας: Λιγότερο από 0.15%

### Επείγουσα αντισύλληψη

#### «Το χάπι της επόμενης μέρας»

Δεν θεωρείται αντισυλληπτική μέθοδος. Είναι μια λύση έκτακτης ανάγκης στην περίπτωση που έγινε κάποιο λάθος με την αντισυλληπτική μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε, ή δεν έχει ληφθεί κάποια από αυτές, ή σε ειδικές περιπτώσεις. Είναι ορμόνη σε μεγάλη δόση και η συχνή χρήση μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντική για την υγεία. Χορηγείται μέσα σε 24 - 48 ώρες μετά από τη σεξουαλική επαφή.

Έχει παρενέργειες και χορηγείται ΜΟΝΟ με συνταγή ιατρού.

Ποσοστό αποτυχίας: 2-3%