

# Kuidas end kaitsta?

**FAKT**  
Naine võib olla  
elu jooksul  
rasestumisvastaseid  
vahendeid kasuta-  
mata keskmiselt  
kuni 15 korda  
rase.

**Sa pole varem rasestumisvastaseid vahendeid kasutanud, soovid oma praegust meetodit vahetada või ei tea täpselt, milline vahend võiks sinu keha ja elustiiliga sobida? Cosmo seletab sulle kõik lahti.**

## HORMONAALSED VAHENDID

Hormoonid aitavad reguleerida organismi loomulikke protsesse, sealhulgas viljakust.

### Kombineeritud pillid

Vahend sisaldab östrogeneeni ja kollaskehahormooni. Kombineeritud pille kasutatakse kindla skeemi järgi: 21 päeva võtad ja siis teed 7päevase pausi või kasutad toimeaineta tablette. On olemas ka pillid, mille võtmiskeskem on 24 päeva toimeainega ja 4 päeva toimeaineta tablette.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Lisaks rasestumisvastasele toimele reguleerivad mõned pillid rasunäärmete aktiivsust, pärsivad naha ja juuste rasvasust ning leevendavad aknet. Lisaks võivad need vähendada emakavälise raseduse ja aneemiaohtu ning kõrgema östrogeneenisaldusega pillide kasutamine vähendab riski haigestuda emakalimaskesta- ja munasarjavähki. Mõningad andmed viitavad, et rasestumisvastaseid pille võtvate naiste hulgas esineb harvemini ka käärsoolevähki, munasarjatsüste ja endometrioosi. Arvesta, et pille pead võtma iga 24 tunni tagant võimalikult samal ajal.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

### Tuperõngas

Tuperõngas sisaldab kollaskehahormooni ja östrogeneeni – need imenduvad läbi tupe vereringesse. Vahendi paned ise sisse, hoiad seda seal kolm nädalat ja teed seejärel nädalase pausi.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Samaselt pillidele muudab tuperõngas igakuised veritsemised regulaarseks ja vähendab päevadega seotud vaevusi. Mõned naised ja nende partnerid tunnetavad vahendit ka vahekorra ajal.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

### Plaaster

Plaaster kinnitatakse nahale (alاکõhule, tuharatele, selja ülaosale, käsivarrele) ja hormoonid imenduvad läbi naha verre. Plaastrit tuleb vahetada kord nädalas kolme nädala vältel – sellele järgneb üks plaastri-vaba nädal.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Mõned rasestumisvastase plaastri kasutajad on kurtunud peavalu, pingetunnet rinnades ja nahaärritust.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

### Süstitav hormonaalne vahend

Süst sisaldab ainult kollaskehahormooni. Arst teeb lihasesse süsti iga 12 nädala tagant.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Jah, kui sa ei soovi pikemas perspektiivis lapsi saada. Pea meeles, et viljakuse taastamiseks võib pärast viimast süsti kuluda kuni paar aastat. Kõrvalnähud võivad kesta pikemat aega, kuna neid põhjustavat ainet ei saa organismist kiiresti eemaldada.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

### Minipillid

Vaid kollaskehahormooni sisaldavat pilli peab võtma iga päev ilma 7päevaste pausideta.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** See meetod sobib, kui östrogeneeni sisaldavate kombineeritud pillide kasutamine on sinu puhul vastunäidustatud. Vaid kollaskehahormooni sisaldavaid

## PEA MEELES

Kõik hormoone sisaldavad rasestumisvastased vahendid (välja arvatud vaskspiraal) on retseptiravimid, mida naistearst määrab ainult pärast põhjalikku meditsiinilist läbivaatust. Enne kasutamist tuleb kindlasti läbi lugeda pakendi infoleht, et osata end jälgida võimalike kõrvaltoimete suhtes. Ja pea meeles: see, mis sobib sinu sõbrannale, ei pruugi sobida sulle.

pille kasutatakse rinnaga toitmise ajal.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

### SOS-pillid

See ei ole vahend, mida pidevalt kasutada, kuid kui sul oli kaitsmata vahekord või kui näiteks unustasid pilli võtmata või kondoom purunes, siis on sellest kindlasti abi.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** See on hädaabimeetod, mida peaksid kasutama võimalikult kiiresti pärast kaitsmata vahekorda – vahend toimib, kui võtad selle sisse kuni 72 tundi pärast vahekorda. Sisaldab vaid kollaskehahormooni.

**TÕHUSUS:** mõõduka usaldusväärsusega (kui võtad sisse kuni 72 tundi pärast seksimist, väheneb risk rasestuda 75%).



## EMAKASISESED VAHENDID

Kui plaanid rasedust pikaajaliselt vältida, võiksid kaaluda emakasise vahendi paigaldamist.

### Hormoonspiraal

Hormoonspiraali paigaldab emakasse arst. Kollaskehahormooni sisaldavat vahendit saab kasutada kuni viie aasta jooksul. Ja kuigi selle hind võib alguses kõrge tunduda, siis arvestades, et see kaitseb sind soovimatu raseduse eest viis aastat, tuleb ühe kuu hind madalam kui teistel hormonaalsetel rasestumisvastastel vahenditel.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Kollaskehahormooni sisaldav hormoonspiraal annab pärast emakasse paigaldamist naisele viieks aastaks rasestumisvastase kaitse. Kui soovid rasestuda enne viie aasta möödumist, siis arst eemaldab hormoonspiraali varem ja su viljakus taastub kohe.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

### Vaskspiraal

Kuigi tegu pole retseptiravimiga, on vajalik eelnev günekoloogiline läbivaatus ja konsultatsioon nais-tearstiga. Vaskspiraali toime kestab viis aastat. Kui naisel tekib varem soov rasestuda, tuleb spiraal eemaldada.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Kui menstruatsioon on väga vererohke, vali mõni muu vahend. Samuti tee siis, kui sa ei ole sünnitanud või sul on kehvveresus. Vaskspiraali võib kasutada ka hädaabivahendina kuni viis päeva pärast kaitsmata vahekorda.

**TÕHUSUS:** väga usaldusväärne.

**UURI LISA!**

[www.amor.ee](http://www.amor.ee)  
[www.meeles-pea.net](http://www.meeles-pea.net)  
[www.sinu-elu.com](http://www.sinu-elu.com)

## BARJÄÄRIMEETOD

See variant sobib sulle, kui sa ei saa hormonaalseid vahendeid kasutada.

### Kondoomid

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Kui sul on mitmeid partnereid või sa ei usalda enda või partneri varasemaid seksuaalkontakte, on kondoom kindel vahend, mis teid mõlemat kaitseb.

**TÕHUSUS:** mõõduka usaldusväärsusega, kuna võib vahekorra ajal puruneda või peenise pealt ära tulla.

### STERILISEERIMINE

Selle meetodi toime on pöördumatu. See on operatsioon, mille käigus suletakse munajuhad, et munarakk ei saaks kokku seemnerakuga.

**KAS SEE SOBIB SULLE?** Jah, kui oled absoluutselt kindel, et sa ei soovi enam kunagi lapsi saada.

**TÕHUSUS:** ülimalt usaldusväärne. Meestele tehtava steriliseerimisprotseduuri käigus suletakse seemnejuhad, et takistada seemnerakkude väljumist.

## Väheusaldusväärased meetodid

### KATKESTATUD SUGUÜHE

**BIOLOOGILINE MEETOD** (päevade lugemine, temperatuuri mõõtmine)

**SPERMITSIIDID** (need vahendid sisaldavad keemilisi ühendeid, mis halvavad tupes seemnerakkude liikumise)

## LEIA OMA MEETOD

Endale sobiva vahendi leidmiseks konsulteeri kindlasti günekoloogiga või pöördu noorte nõustamiskabinetti (kuni 24aastastele (k.a) tasuta).