

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Αντισύλληψη στην εφηβεία

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ

Εφηβεία είναι..

Χρονική περίοδος που το σώμα ενός παιδιού αλλάζει σταδιακά ώσπου να μοιάσει με το σώμα ενός ενήλικα

Οι αλλαγές αρχίζουν περίπου από την ηλικία των 10 ετών και ολοκληρώνονται περίπου στα 18.



Image credit: these are the days i remember, via Flickr Creative Commons, 2008

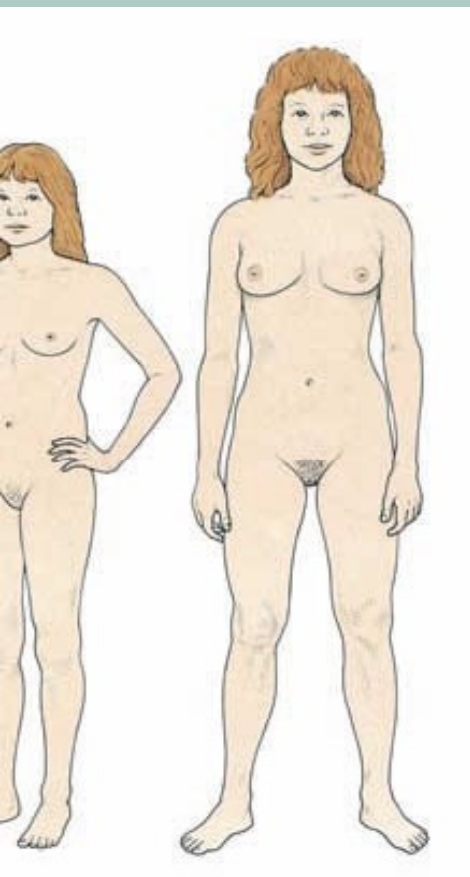
Αλλαγές στην εφηβεία

Κατά την περίοδο της εφηβείας συμβαίνουν

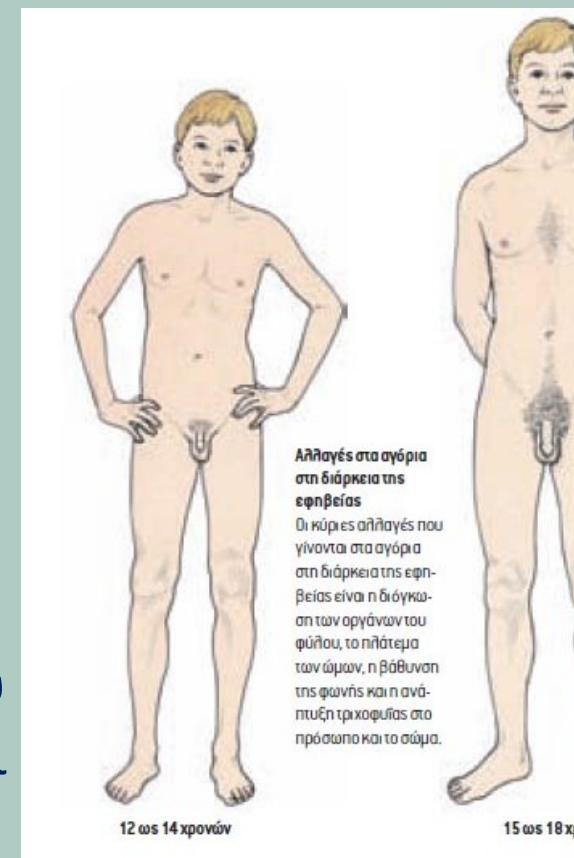
- σωματικές
- ψυχοσυναισθηματικές και
- κοινωνικές μεταβολές

Αναπτύσσονται τα χαρακτηριστικά του φύλου (στήθος στα κορίτσια, αλλαγές στη φωνή, ανάπτυξη τριχοφυΐας κ.λπ.) καθώς και τα γεννητικά όργανα.

Αυτές οι αλλαγές, όπως και η ανάγκη του ατόμου για σεξουαλική έκφραση, οφείλονται κατά κύριο λόγο στις **ορμόνες**.



online.gr



Ygeiaonline.gr

Συχνά αναρωτιέσαι πότε είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσεις
μια σεξουαλική σχέση

Υπάρχει «κατάλληλη ηλικία»;

Δεν υπάρχει !!

Δώσε χρόνο στον εαυτό σου!

Μεγαλώνω σημαίνει ότι αποφασίζω
εγώ..

- Έχεις κάνει πολλές σκέψεις και έχεις μερικά ερωτήματα: συζήτησέ τα με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι....
- Αν τελικά νομίζεις ότι είναι η κατάλληλη στιγμή, τότε **ενημερώσου και προστατεύσου** από:
 - ▶ Μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
 - ▶ Τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις
- **Ενημερώσου και χρησιμοποίησε** την αντισυλληπτική μέθοδο που είναι καλύτερη για σένα

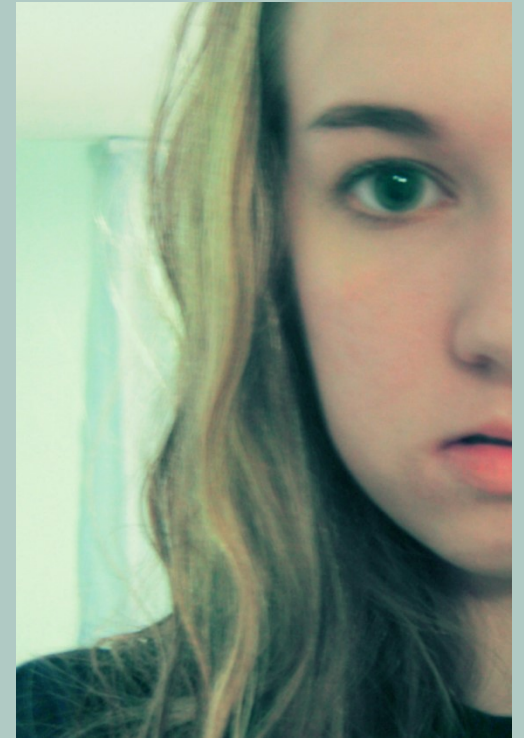


Image credit: awkward adolescence, via
Flicker Creative Commons, 2010

Αντισύλληψη

- Η αντισύλληψη είναι ένας όρος που αναφέρεται σε μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της εγκυμοσύνης
- Μέθοδοι αντισύλληψης χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα, όμως, αποτελεσματικές και ασφαλείς μέθοδοι έγιναν διαθέσιμες μόνο κατά τον 20ο αιώνα



Image credit: Think contraception, via Flickr Creative Commons, 2007

Μέθοδοι αντισύλληψης



Image credit: anqa, via Flickr Creative Commons, 2007

Οι πιο συνηθισμένες και αποτελεσματικές είναι:

- Το ανδρικό προφυλακτικό
- Τα αντισυλληπτικά χάπια

Μέθοδοι αντισύλληψης



credit: contraception, via Flickr Creative Commons, 2009

- Υπάρχουν και άλλες μέθοδοι
άλλες είναι αποτελεσματικές, όπως:
 - το κολλικό διάφραγμα
 - ο κολλικός δακτύλιος
 - το γυναικείο προφυλακτικόκαι άλλες όχι τόσο αποτελεσματικές, όπως:
 - η διακεκομμένη συνουσία
 - η μέθοδος του ρυθμού
 - η θερμομέτρηση
- Τα σπερματοκτόνα (κρέμα, αφρός, υπόθετο) δεν αποτελούν αντισυλληπτική μέθοδο, αλλά χρησιμοποιούνται συνδυαστικά με άλλες αντισυλληπτικές μεθόδους για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα

Αντισυλληπτικά χάπια

- Τα αντισυλληπτικά χάπια περιέχουν γυναικείες ορμόνες (οιστρογόνα και προγεστερόνη) σε συνθετική μορφή
- Δρουν αναστέλλοντας το φυσικό μηχανισμό παραγωγής ορμονών με αποτέλεσμα να αναστέλλουν την ωορρηξία



Image credit: shutterstock_22557388, via Flickr Creative Commons
2014

Αντισυλληπτικά χάπια



Image credit: maria wax, via Flickr Creative Commons, 2015

Η σύσταση και η επιλογή του κατάλληλου χαπιού θα γίνει από τον ιατρό

Η μέθοδος αυτή χρειάζεται **συνέπεια !!**

**Αν ξεχάσεις να πάρεις το χάπι μια ημέρα ακολούθησε τις οδηγίες που θα βρεις στη συσκευασία
Ή
επικοινωνήσε με τον γιατρό σου!**

Προφυλακτικό

- Είναι κατασκευασμένο από latex ή πολυουρεθάνη
- Δεν χρειάζεται ιατρική συνταγή
- Έχει χαμηλό κόστος
- Είναι απλό στη χρήση του, χρειάζεται όμως εξοικείωση
- Προστατεύει από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις



Image credit: condom mania, via Flickr Creative Commons, 2007

Χρυσοί κανόνες χρήσης ανδρικού προφυλακτικού

Προσέχω!!

Τη σήμανση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (CE)
Την ημερομηνία λήξης
Τη συσκευασία (να είναι κλειστή και αδιαφανής)
Τις συνθήκες αποθήκευσης (να μην φυλάσσεται σε μέρος με υψηλή θερμοκρασία)

Υπάρχουν διαφορετικά μεγέθη, υλικά κατασκευής, κ.λπ. Θα χρειαστεί να πειραματιστείς ώστε να καταλήξεις σε αυτό που είναι κατάλληλο για σένα..

Αγοράζω τα προφυλακτικά από σημεία πώλησης όπου διασφαλίζεται η σωστή φύλαξή τους

Πώς τοποθετείται σωστά το προφυλακτικό

1. Το ανοίγεις με το χέρι, από την εγκοπή



2. Πιέζεις με τον δείκτη – αντίχειρα την κορυφή του προφυλακτικού για να μην μπει αέρας



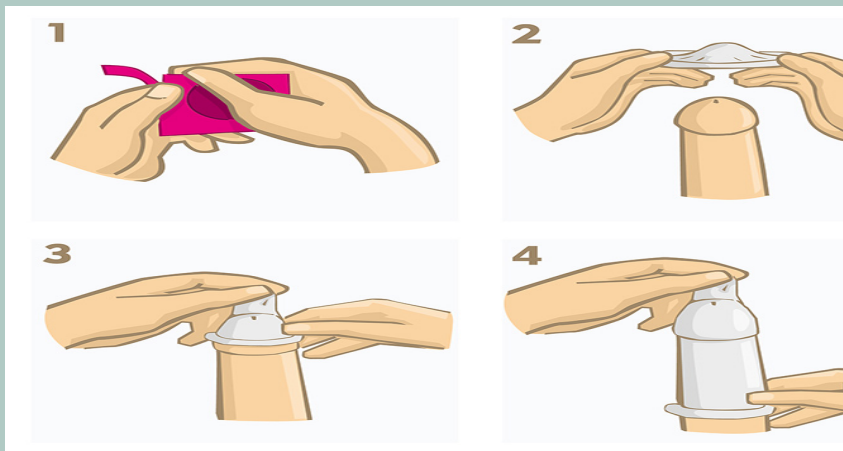
3. Τοποθετείς στο πέος που βρίσκεται σε στύση, από την αρχή κάθε επαφής με τα γεννητικά όργανα και το ξετυλίγεις μέχρι τη βάση του



4. Αν και είναι πολύ ανθεκτικό θα πρέπει να προσέχεις να μην σχιστεί κατά την τοποθέτηση, από αιχμηρά αντικείμενα (νύχια, κοσμήματα κ.λπ.)



5. Σε περίπτωση που βγει κατά τη διάρκεια της συνουσίας, χρησιμοποίησε καινούργιο προφυλακτικό



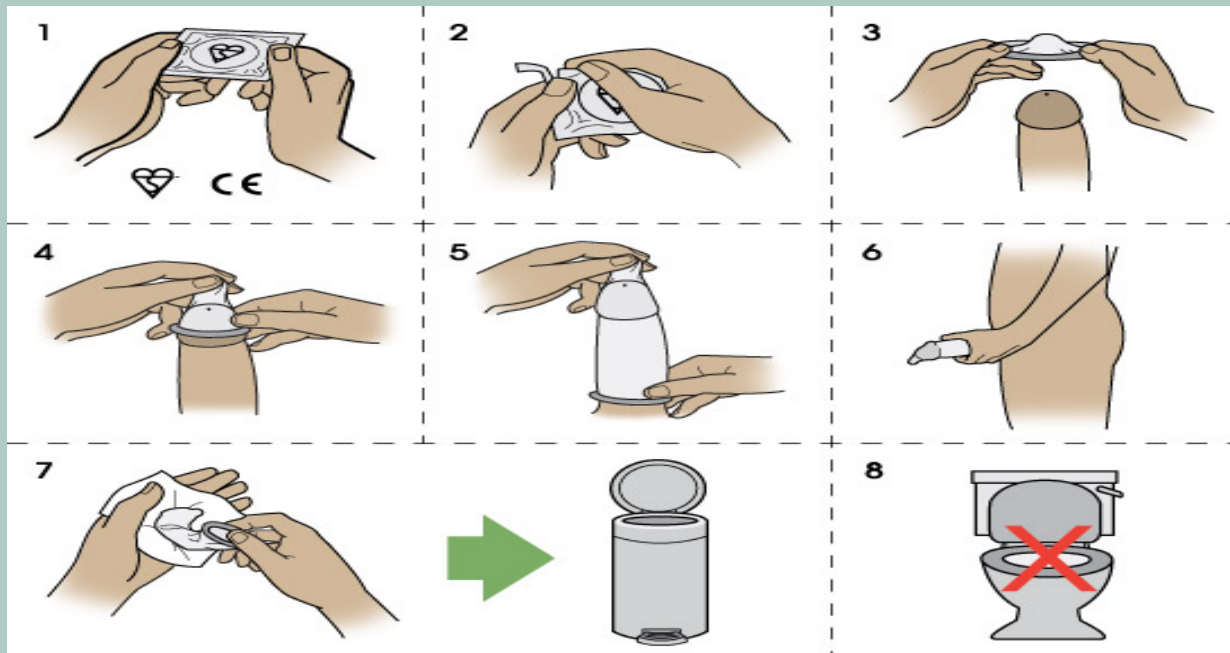
<http://uomo.fidelity.com>

Πώς αφαιρείται σωστά το προφυλακτικό

1. Μετά την εκσπερμάτιση και κρατώντας τη βάση (το δακτύλιο) περιμετρικά, το αφαιρείς χωρίς να το γυρίσεις ανάποδα, τραβώντας με το άλλο χέρι προς τα πάνω



2. Αφού αφαιρεθεί, το τυλίγεις προσεκτικά σε χαρτί και το πετάς στα σκουπίδια



Ποια είναι η καλύτερη μέθοδος αντισύλληψης;

- Ο ιδανικός συνδυασμός αντισυλληπτικών μεθόδων για τα πρώτα χρόνια της σεξουαλικής ζωής των νέων, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι η **ταυτόχρονη χρήση του ανδρικού προφυλακτικού με το αντισυλληπτικό χάπι**, εφόσον το συστήνει ο γιατρός
- Ο συνδυασμός αυτός προστατεύει τόσο από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις όσο και από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

«Χάπι επόμενης ημέρας»

- Χρησιμοποιείται σε ειδικές περιπτώσεις όταν δεν έχουν ληφθεί άλλες μέθοδοι αντισύλληψης **αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως αντισυλληπτική μέθοδος**
- Έχει παρενέργειες, όπως ναυτία, εμετό, πονοκέφαλο, αίσθημα κόπωσης
- Είναι ορμόνη σε μεγάλη δόση και η συχνή χρήση μπορεί να είναι ιδιαίτερα **επιβαρυντική για την υγεία**

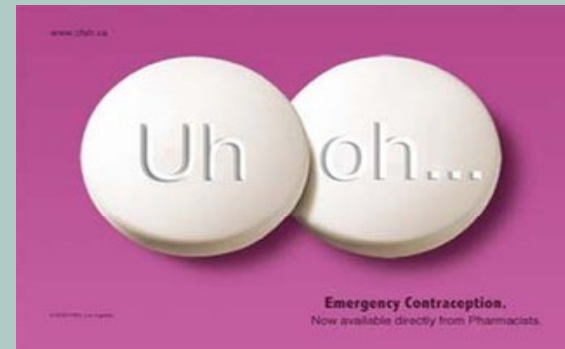


Image credit: Emergency Contraception, via Flickr Creative Commons, 2006

Εφηβεία και ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

- Η εγκυμοσύνη στην εφηβεία δεν είναι σπάνιο γεγονός
- Αποτελεί ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία
- Η μεγάλη πιθανότητα ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης στην εφηβεία οφείλεται κυρίως στην **ελλιπή ενημέρωση των εφήβων σε θέματα αναπαραγωγικής υγείας**

Μύθοι

- ♀ *Δεν μπορώ να μείνω έγκυος εάν κάνω μπάνιο μετά την επαφή*
ΜΥΘΟΣ: Το μπάνιο δεν είναι μέθοδος αντισύλληψης!!
- ♀ *Δεν μπορώ να μείνω έγκυος εάν ο σύντροφός μου «τραβηχτεί» πριν εκσπερματίσει*
ΜΥΘΟΣ: Αυτή η μέθοδος δεν είναι αποτελεσματική γιατί τα υγρά πριν από την εκσπερμάτιση μπορεί να περιέχουν σπερματοζωάρια.
- ♀ *Είναι η πρώτη μου φορά, οπότε δεν μπορώ να μείνω έγκυος*
ΜΥΘΟΣ: Μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος από τη στιγμή που έχει έμμηνο ρύση.

Μύθοισυνέχεια



Είμαι προστατευμένη από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη αμέσως μόλις αρχίσω να παίρνω τα αντισυλληπτικά χάπια

ΜΥΘΟΣ: Στις περισσότερες γυναίκες, χρειάζεται να περάσει κάποιος καιρός ώστε το χάπι να αρχίσει να είναι αποτελεσματικό. Για την αποφυγή «ατυχημάτων» πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες που έχει δώσει ο γιατρός ή που υπάρχουν στο ενημερωτικό φυλλάδιο που βρίσκεται μέσα στη συσκευασία του φαρμάκου.



Μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποια αυτοσχέδια προστασία που θα δράσει το ίδιο σαν ένα προφυλακτικό

ΜΥΘΟΣ: Τα προφυλακτικά αντέχουν και δε σκίζονται εύκολα. Επίσης, περνάνε από πολλούς ελέγχους για τη διαπίστωση της ασφάλειας και της λειτουργικότητάς τους.

Θυμήσου...

- ✓ Η αντισύλληψη δεν είναι παιχνίδι!
- ✓ Η αντισύλληψη είναι τρόπος προστασίας που αποτρέπει την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- ✓ Η σωστή και υπεύθυνη πληροφόρηση για την αντισύλληψη μπορεί να νικήσει τη λάθος επιλογή!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

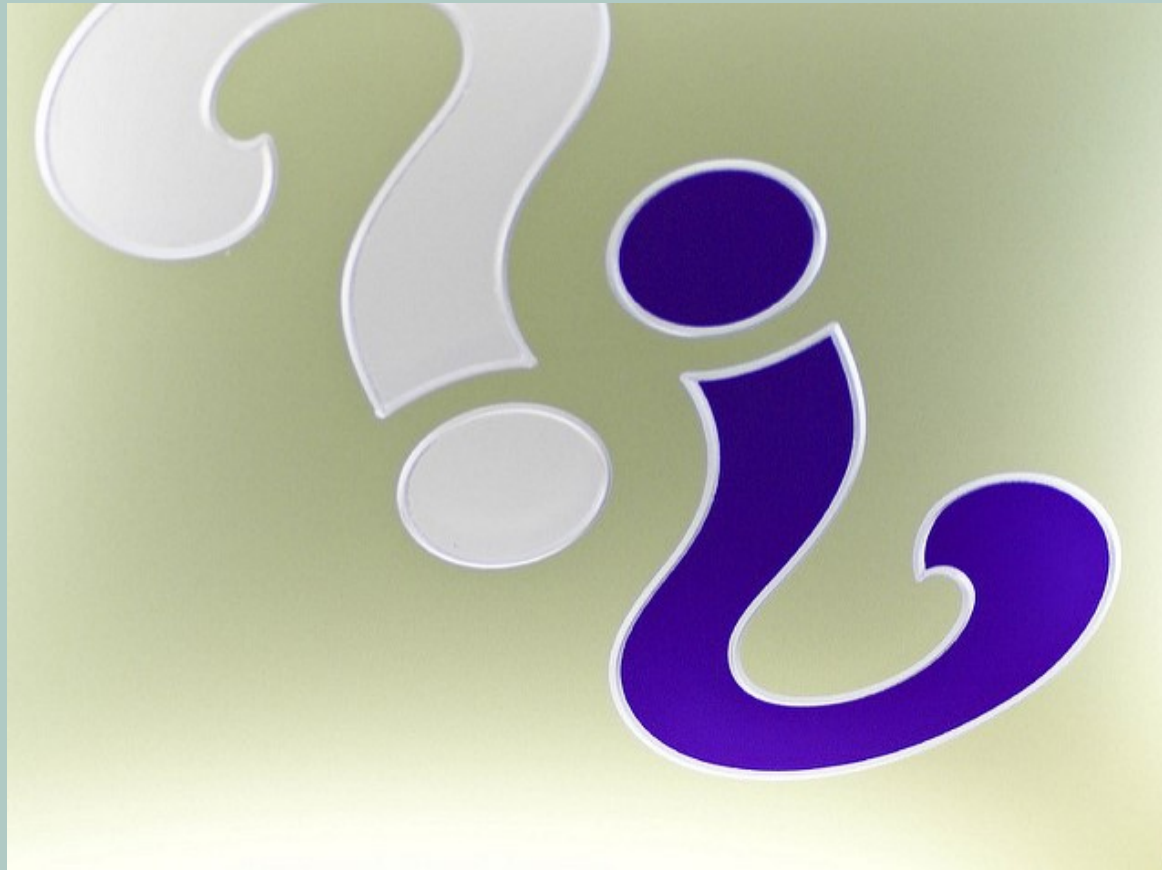


Image credit: Valerie Everett , via Flickr Creative Commons, 2008