

## Antykoncepcja po 40-stce – wybrane metody i aspekty zdrowotne

**Kobiety po 40. roku życia, które nie planują już dzieci, mogą zastanawiać się, czy antykoncepcja w tym wieku jest im w ogóle potrzebna. Często nieregularne cykle miesięczkowe budzą przeświadczenie, że to już początek menopauzy, a co za tym idzie – koniec płodności. Zmniejszenie liczby owulacji nie oznacza jednak, że nie ma ich wcale, a ciąża nadal jest prawdopodobna. Czy zatem antykoncepcja po 40-tce jest potrzebna? Jeżeli tak, to jaka?**

*Kobieta w okresie przedmenopauzalnym musi mieć świadomość, że zajście w ciążę jest trudne, ale nie niemożliwe. Niestety to właśnie kobiety po 40. roku życia najczęściej decydują się na przerwanie ciąży. Bardzo ważne jest poinformowanie pacjentki o tym, że jeżeli współżyje, powinna stosować antykoncepcję, a ok. 45. roku życia zgłosić się na badania, które pozwolą określić, czy płodność zanikła i czy na przykład jest to odpowiedni moment na włączenie hormonalnej terapii zastępczej – mówi prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*



*Antykoncepcja u kobiet w późnym okresie prokreacyjnym może być tematem tabu. Wynika to z faktu, że rzadziej rozmawia się o potrzebach seksualnych kobiet w tym wieku lub uważa się, że to już za późno na ciążę i nie jest ona możliwa. Wiek wcale nie decyduje o zaniku współżycia, a lekarze podkreślają, że dopóki kobieta ma cykle miesięczkowe, nawet nieregularne, ciągle istnieje możliwość zajścia w ciążę. To, jak przebiega życie intymne, jak wygląda troska o siebie w tym zakresie, zależy przede wszystkim od konkretnych działań, możliwości, sytuacji i refleksji człowieka. Dlatego niezależnie od wieku, od tego, co mówią stereotypy i przekazy medialne trzeba szukać dla siebie dobrych rozwiązań, które pomagają osiągnąć satysfakcję, bezpieczeństwo w najważniejszych sferach naszego życia – dodaje mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

### Jak dowiedzieć się, czy moje cykle są płodne?

W celu sprawdzenia czy kobieta weszła w pierwszy lub drugi okres przekwitania przeprowadzane są badania poziomu hormonów podwzgórzowych FSH i estradiolu. Na tej podstawie lekarz ocenia, czy potrzebna jest nadal antykoncepcja, czy istnieje brak ryzyka zajścia w ciążę.

Część kobiet wchodzących w okres menopauzy może zastanawiać się, po co odstawić antykoncepcję hormonalną, skoro czują się dobrze, wydaje im się, że przedłużają dzięki niej swoją młodość. Tutaj warto podkreślić, że syntetyczne estrogeny dostarczane z zewnątrz może negatywnie wpływać na zdrowie w przypadku kobiet po menopauzie, np. podnosić stężenie cholesterolu. W takich sytuacjach lekarz może przepisać wspomniane już niskie dawki estradiolu, które nie są szkodliwe dla zdrowia.

## **Jaka antykoncepcja hormonalna jest dla mnie najlepsza?**



*Kobiety po 40. roku życia, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych, mogą stosować większość tabletek antykoncepcyjnych, jednak najczęściej w celu antykoncepcji polecamy tabletki o niskich dawkach estradiolu. Czasami pojawiają się pytania od pacjentek, czy niska znaczy mniej skuteczna. Odpowiadam: nie, nadal zabezpiecza przed zajściem w ciążę. Tutaj trzeba wyjaśnić, że dawka zależy od tego, czy dana kobieta ją toleruje i czy przyjmując dane tabletki, czuje się komfortowo –*  
**tłumaczy prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA” i dodaje:**

*Dodatkowo antykoncepcja reguluje cykle i łagodzi pierwsze objawy przekwitania, dzięki czemu pozwala na łagodne przejście do okresu menopauzalnego.*