**Jak długo można bezpiecznie brać tabletki antykoncepcyjne?**

**Stosowanie tabletek antykoncepcyjnych ma wiele zalet. Największą z nich jest wysoka skuteczność, wynosząca ponad 99%\*\*! Dodatkowo, odpowiednio dobrane, mogą przynieść ekstra korzyści: ładniejszą cerę, zmniejszenie bólów miesiączkowych, lepsze samopoczucie. To wszystko tłumaczy, dlaczego zaufała im już co trzecia Polka\*. Jak długo można je bezpiecznie przyjmować? Czy płodność wraca zaraz po odstawieniu? Na te pytania, odpowiemy wraz z ekspertem portalu „Zdrowa ONA”, ginekologiem, prof. dr hab. n. med. Violettą Skrzypulec-Plintą.**

Nowoczesne tabletki antykoncepcyjne są bezpieczne i można je stosować pod opieką lekarza ginekologa, nieprzerwanie przez bardzo długi czas: Na rynku istnieje duży wybór metod antykoncepcyjnych, dlatego wspólnie z lekarzem ginekologiem każda kobieta może znaleźć coś dla siebie.

**Jak długo można brać pigułki?**

Tabletki możemy przyjmować tak długo, jak tego potrzebujemy. Warto podkreślić, że jest to bezpieczna antykoncepcja nawet dla nastolatek – na rynku istnieją np. tabletki z bardzo niską dawką hormonów, odpowiednie dla młodych pacjentek. Przyjmowanie hormonów w postaci tabletek antykoncepcyjnych jest również jedną z form terapii w trakcie menopauzy – dzięki nim można złagodzić nieprzyjemne dolegliwości, takie jak np. uderzenia gorąca.

*Nowoczesną antykoncepcję można przyjmować przez długi czas. Jeśli nie ma medycznych wskazań antykoncepcję można przyjmować stale, bez potrzeby robienia „przerwy”, która często może zadziałać niekorzystnie i zaburzyć gospodarkę hormonalną. Antykoncepcję możemy przyjmować przez bardzo długi czas pod warunkiem, że będziemy pamiętać o regularnych badaniach i wizytach u lekarza-ginekologa. Kiedyś panował mit na temat tego, że powinno się co któryś cykl robić przerwę od antykoncepcji „dla dobra organizmu”, a później wracać do brania tabletek. To przestarzale podejście do tematu. Dobierając antykoncepcję do indywidualnych potrzeb kobiety, szyjemy ją niemalże na miarę bez ograniczenia czasowego do jej stosowania* – komentuje prof. Violetta Skrzypulec-Plinta.

**Kiedy wraca płodność?**

Powrót płodności to temat szczególnie istotny dla kobiet, które myślą o macierzyństwie. Tabletki hormonalne są antykoncepcją odwracalną, a więc po jej odstawieniu organizm powraca do stanu przed przyjmowaniem tabletek. Zwykle na powrót organizmu do naturalnego cyklu czekamy około trzech miesięcy. Jest to wynik uśredniony: u jednych ten okres trwa dłużej, u innych krócej. Zdarzają się przypadki, w których kobiety zachodzą w ciążę nawet podczas pierwszego cyklu po odstawieniu. Jest to sprawa bardzo indywidualna.

*Nieprawdą jest, że po antykoncepcji hormonalnej można mieć problemy z zajściem w ciążę. Najczęściej już około trzech miesięcy po odstawieniu powracają naturalne cykle, które pozwalają zajść w ciążę. Część kobiet może mieć wrażenie, że ma problemy z zajściem w ciążę, jednak nie jest to w żaden sposób powiązane z odstawianiem tabletek antykoncepcyjnych, a raczej z obecnie panującym stylem życia. W dzisiejszych czasach pary coraz później decydują się na zakładanie rodziny. Kiedy już odstawią antykoncepcję, ich płodność jest w wieku, który wynika z metryki. Nie cofniemy się do momentu sprzed czasu rozpoczęcia stosowania antykoncepcji i właśnie, z to może skutkować dłuższym okresem starania się o dziecko –* tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”.

**\*** Ogólnopolskie badanie pt. „Skuteczna antykoncepcja a kobiece potrzeby” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. dla  portalu „Zdrowa Ona”, przeprowadzone
w dniach 12.03-14.03.2018r. metodą wywiadów on-line (CAWI)  przez agencję
SW RESEARCH.  Badaniem objęto łącznie 635 kobiet w wieku powyżej 18. roku życia.

\*\* WHO, http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/en/