

Jak rozmawiać z lekarzem w celu dobrania najlepszej dla Ciebie metody antykoncepcji hormonalnej?

Rodzaj stosowanej antykoncepcji hormonalnej zależy zarówno od aktualnego stanu zdrowia kobiety, jak również od jej stylu życia, potrzeb i dodatkowych oczekiwań względem antykoncepcji. Dobranie odpowiedniego leku wymaga szczegółowego wywiadu, przeprowadzenia badań, a często też obserwacji reakcji na konkretne np. pigułki antykoncepcyjne. Zdarza się, że mimo indywidualnego dobrania rodzaju antykoncepcji hormonalnej, kobieta ma dolegliwości fizyczne lub np. zauważa spadek pożądania. Ważna jest wtedy szczerza rozmowa z lekarzem, która nie zawsze jest prosta – szczególnie, jeżeli problem dotyczy sfery seksualnej. Chcę zachęcić wszystkie kobiety, żeby o swoich wątpliwościach i oczekiwaniach mówiły wprost. Dzięki temu my, lekarze będziemy mogli im pomóc.



prof. CMKP dr hab. n. med.
Romuald Dębski, ginekolog,
ekspert programu „Zdrowa
ONA”

Na co warto zwrócić uwagę podczas rozmowy z lekarzem na temat antykoncepcji hormonalnej?

„Nie stosowałam do tej pory antykoncepcji hormonalnej.”

- Dolegliwości zdrowotne – powiedz lekarzowi o wszystkich swoich chorobach i przyjmowanych lekach. Niektóre leki mogą osłabiać działanie tabletek antykoncepcyjnych. Ginekolog będzie wiedział, który rodzaj antykoncepcji powinnaś zastosować bez obawy przed ich nieskutecznością.
- Dolegliwości związane z cyklem miesięcznym – zwróć uwagę na wszystkie dokuczliwe objawy pojawiające się w określonych etapach cyklu, np. silne bóle i obfite krwawienia miesięczkowe. Odpowiednio dobrana antykoncepcja może pomóc zniwelować te dolegliwości, z drugiej strony lekarz może zlecić dodatkowe badania w celu sprawdzenia, co jest ich przyczyną.
- Zmiany skórne i nadmierne owłosienie – warto powiedzieć lekarzowi o tym, że zależy Ci również na poprawie cery oraz „pozbyciu” się np. wąsika lub zbyt obfitego owłosienia w innych miejscach ciała. Zdarza się, że te problemy są bezpośrednio związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem Twojej gospodarki hormonalnej, a wykrycie źródła problemu pomoże nie tylko w dobraniu odpowiedniej metody antykoncepcji, ale jednocześnie pozytywnie wpłynie na Twój wygląd.

„Stosowana przeze mnie antykoncepcja hormonalna mi nie odpowiada.”

- Nudności – zdarza się, że kobiety w pierwszych cyklach przyjmowania antykoncepcji mają nudności. Czasami wystarczy zmienić porę przyjmowania antykoncepcji (zazwyczaj na wieczorną), ale jeżeli sytuacja się przedłuży i uniemożliwia normalne funkcjonowanie, może okazać się, że konieczne będzie odstawienie lub zmiana metody antykoncepcji.

- Problemy w sferze seksualnej – pamiętaj, że mniejsza lub niska ochota na współżycie czy też brak satysfakcji seksualnej nie musi być „normą” przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej. Jej celem nie jest zmniejszenie częstotliwości współżycia, ale zabezpieczenie Cię przed nieplanowaną ciążą dokładnie wtedy, gdy decydujesz się na zbliżenie. Jeżeli zauważasz u siebie takie zmiany, weź sprawy w swoje ręce i porozmawiaj o nich z lekarzem, który pomoże Ci dobrać odpowiednią antykoncepcję.
- Opuchnięcia, nadwrażliwość piersi, bóle głowy – niektóre kobiety mają wrażenie tzw. puchnięcia. Jest to oznaka zatrzymywania się wody w organizmie. Często pojawia się również nadwrażliwość piersi i ból głowy. W pierwszych miesiącach może to być naturalna reakcja organizmu, ale jeżeli objawy się przedłużają, porozmawiaj o nich z lekarzem. Może np. zmiana tabletek antykoncepcyjnym zniweluje te objawy lub dowiesz się, jak długo mogą się one utrzymywać i kiedy już zaczynają świadczyć o nieprawidłowościach.
- Inne dolegliwości – jeżeli pojawiają się jakiegokolwiek inne dolegliwości, które wiążesz z momentem rozpoczęcia przyjmowania antykoncepcji, koniecznie zgłoś to lekarzowi. Nie lekceważ sygnałów, które daje Ci Twoje ciało. Lekarz na pewno powie Ci, z czego mogą wynikać Twoje objawy lub zleci dodatkowe badania.

Podczas rozmowy z każdym lekarzem pamiętaj o tym, co jest dla Ciebie ważne i czego chcesz się dowiedzieć. Pomaga w tym lista pytań czy wątpliwości, które Ci się nasuwają, kiedy myślisz o swoim zdrowiu i włączeniu antykoncepcji. Nie bój się pytać kilka razy o to samo lub prosić o więcej szczegółów. Zapewne masz określone oczekiwania. Nie każda kobieta ma je identyczne, dlatego należy rozmawiać ze specjalistą, aby wiedział, w jaki sposób udzielić potrzebnych Ci informacji. Lekarz powinien poinformować Cię o skutkach leków, czyli ich pożądanym wpływie a także ewentualnych niekorzystnych następstwach. Warto, byś rozumiała, jak działa tabletki na Twój organizm. Poruszanie tematów z zakresu własnej intymności często wzbudza wstyd lub napotyka na niesprecyzowane opory.

Być może po raz pierwszy będziesz rozmawiała o tym, że boisz się spadku libido lub chciałabyś, aby Twoje potrzeby seksualne były wyraźniejsze. Czasami wstydzimy się mówić o tym, że nie chcemy przytyć, że mamy problemy w sypialni z powodu suchości pochwy lub, że oczekiwaliśmy pozytywnego wpływu na skórę, bo ona wciąż nosi oznaki mocnego trądziku.

Na swoje problemy czy dyskomfort płynący z ciała popatrz jak na problem medyczny i w taki sposób rozmawiaj o tym z lekarzem. W dużej mierze to od Ciebie zależy, jak będzie wyglądała rozmowa, czego się dowiesz. Ostatecznie to Ty decydujesz o przyjmowaniu danej tabletki, wyborze metody antykoncepcji, warto byś wiedziała wystarczająco dużo, aby podjąć wraz informacjami od lekarza dobrą decyzję o przyjęciu leku, kontynuowaniu lub jego zmianie.

„Chcę zajść w ciążę w tym roku, ale jeszcze nie teraz”

Jeżeli planujesz zajście w ciążę w ciągu najbliższych miesięcy, a stosujesz lub planujesz stosowanie antykoncepcji, musisz koniecznie o swoich planach powiedzieć lekarzowi.



Dorota Gromnicka,
psycholog, ekspert
programu „Zdrowa ONA”

W większości przypadków płodność wraca już w pierwszych miesiącach po zakończeniu stosowania antykoncepcji hormonalnej, ale to lekarz będzie wiedział, która metoda antykoncepcji jest w tym czasie dla Ciebie najlepsza i nie przedłuży okresu oczekiwania na poczęcie.