



# ANTYKONCEPCJA NA CZAS



Poradnik dla pacjentek zainteresowanych tematyką

## ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ



## 1. CZYM JEST ANTYKONCEPCJA AWARYJNA?

**Antykoncepcja awaryjna**, zwana inaczej antykoncepcją postkoitalną, stosowana jest w przypadkach nagłych:

- 🕒 po niezabezpieczonym stosunku płciowym,
- 🕒 w przypadku niepowodzenia zastosowanej metody antykoncepcyjnej,
- 🕒 w przypadku, kiedy metoda antykoncepcji została zastosowana nieprawidłowo, np. pękła lub zsunęła się prezerwatywa podczas stosunku.

**Antykoncepcja awaryjna stosowania jest w celu zapobiegania nieplanowanej ciąży.**



## 2. JAKIE SĄ RODZAJE ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ?

Najczęściej stosowaną metodą antykoncepcji awaryjnej są hormonalne tabletki antykoncepcyjne, potocznie nazywane tabletką „**DZIEŃ PO**”.

**Na polskim rynku dostępne są tabletki działające – w zależności od substancji czynnej – do 72 godz. po i do 120 godz. po.**

Drugą metodą jest założenie niehormonalnej wkładki domacicznej (CU-IUD).





### 3. JAK DZIAŁA TABLETKA „DZIEŃ PO”?

Mechanizm działania tabletki „**DZIEŃ PO**” zależy od dnia cyklu, w którym doszło do stosunku i czasu podania tabletki. W zależności od tych parametrów polega na **hamowaniu lub opóźnieniu owulacji**.

**Pigułka utrudnia mechanizm zapłodnienia, co oznacza w praktyce, że do zapłodnienia w ogóle nie dochodzi. Tabletki „DZIEŃ PO” nie ma wpływu na implantację zarodka.**



### 4. JAK JEST SKUTECZNOŚĆ TABLETKI „DZIEŃ PO”

**Skuteczność dostępnych w Polsce preparatów wynosi ok. 84-98%.** Najlepiej jest przyjąć lek w ciągu pierwszych 12 godzin po niezabezpieczonym stosunku. Pamiętaj, im wcześniej zażyjesz tabletkę po stosunku płciowym bez zabezpieczenia, tym większa będzie jej skuteczność.



### 5. W CIĄGU JAKIEGO CZASU PO STOSUNKU BEZ ZABEZPIECZENIA POWINNAM PRZYJĄĆ TABLETKĘ „DZIEŃ PO”?

Tabletki „**DZIEŃ PO**” dostępne na rynku w zależności od substancji czynnej działają do 72 i do 120 godzin.

**Im szybciej zostanie zażyta antykoncepcja awaryjna po stosunku bez zabezpieczenia, tym jej skuteczność będzie większa. Najlepiej jest przyjąć lek w ciągu pierwszych 12 godz.**

Po szczegółowe informacje należy skontaktować się ze swoim lekarzem.





## 6. CZY TABLETKA „DZIEŃ PO” MOŻE NIE ZADZIAŁAĆ?

Tabletka może nie zadziałać, jeśli:

- 🕒 pacjentka jest już w ciąży,
- 🕒 została przyjęta po owulacji lub w czasie dłuższym niż wskazany w ulotce dla pacjenta po niezabezpieczonym stosunku.



## 7. CZY BĘDĘ KRWAWIĆ PO TABLETCE „DZIEŃ PO”?

Do czasu wystąpienia następnego krwawienia miesięczkowego **mogą występować nieregularne krwawienia między miesięczkowe**. Objaw ten nie występuje jednak u wszystkich kobiet, które zażyły tabletkę.





## 8. CZY MOJA MIESIĄCZKA PO TABLETCE „DZIEŃ PO” WYSTĄPI NORMALNIE?

Po zastosowaniu antykoncepcji awaryjnej krwawienie miesięczkowe jest zazwyczaj prawidłowe i rozpoczyna się w tym samym dniu co zwykle. Czasami jednak może wystąpić kilka dni później lub wcześniej i jest to normalne.

Jeżeli krwawienie miesięczkowe rozpoczyna się o ponad 5 dni później niż zwykle lub w tym czasie wystąpi nietypowe krwawienie lub podejrzenie, że możesz być w ciąży, należy wykonać **test ciążowy**.



## 9. CO W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA WYMIOTÓW?

Jeżeli w ciągu trzech godzin od przyjęcia tabletki wystąpią wymioty, **należy przyjąć natychmiast jeszcze jedną tabletkę**.



## 10. CZY TABLETKA „DZIEŃ PO” MA DZIAŁANIE WCZESNOPORONNE?

**NIE.** Środki wczesnoporonne prowadzą do przerwania ciąży i są w Polsce nielegalne.

Mechanizm działania tabletki „DZIEŃ PO” zależy od dnia cyklu, w którym doszło do stosunku i czasu podania tabletki. W zależności od tych parametrów polega na hamowaniu lub opóźnieniu owulacji. Utrudnia mechanizm zapłodnienia – co w praktyce oznacza, że do zapłodnienia w ogóle nie dochodzi.

Jeżeli doszło już do zagnieżdżenia zarodka w macicy, tabletki nie zadziałają. Nie ma również wpływu na rozwijający się w macicy zarodek – ciąża więc utrzymuje się i postępuje prawidłowo, niezależnie od przyjęcia tabletki „DZIEŃ PO”.









## 11. JAK MOGĘ ZDOBYĆ TABLETKĘ „DZIEŃ PO”?

Od lipca 2017 roku antykoncepcja awaryjna w Polsce jest dostępna jedynie na receptę.

Receptę na tabletkę „DZIEŃ PO” może wystawić każda uprawniona do tego osoba, w tym:

-  lekarz za pośrednictwem **E-PORTALU** podczas konsultacji online,
-  lekarz – niezależnie od specjalizacji,
-  farmaceuta – w szczególnych sytuacjach,
-  lekarz zatrudniony w fundacjach wspierających prawa kobiet.



## 12. ILE KOSZTUJE TABLETKA „DZIEŃ PO”?

Koszt tabletki „DZIEŃ PO” waha się od 35 zł do 199 zł w zależności od substancji czynnej.



Warto zapytać farmaceutę o tańszy odpowiednik i poszukać informacji na jego temat.



## 13. JAK CZĘSTO MOGĘ STOSOWAĆ TABLETKĘ „DZIEŃ PO”?

**Antykoncepcja awaryjna** – jak sama nazwa wskazuje – jest metodą awaryjną stosowaną w **przypadkach nagłych**. Pamiętaj, że nie jest to regularna metoda antykoncepcji.

Stosowanie tabletki „DZIEŃ PO” częściej niż jeden raz w tym samym cyklu miesięczkowym może:

-  obniżyć jej skuteczność,
-  zwiększyć ryzyko zaburzeń cyklu miesięczkowego.





## 14. CZY TABLETKA „DZIEŃ PO” JEST BEZPIECZNA?

Działanie i skuteczność tabletek „DZIEŃ PO” zostały przebadane. Leki te są dopuszczone do obrotu w Polsce, co wskazuje na ich bezpieczeństwo.



## 15. CZY TABLETKA „DZIEŃ PO” CHRONI MNIE PODCZAS KOLEJNEGO NIEZABEZPIECZONEGO STOSUNKU?

Jeżeli po zastosowaniu tabletki „DZIEŃ PO” dojdzie do kolejnego niezabezpieczonego stosunku płciowego (także w tym samym cyklu miesięczkowym), tabletki nie będzie miała działania antykoncepcyjnego i istnieje ponownie ryzyko zajścia w ciążę.

Po przyjęciu tabletki „DZIEŃ PO” należy kontynuować stosowanie regularnej antykoncepcji lub należy rozpocząć jej stosowanie najszybciej jak to możliwe. Pamiętaj jednak o użyciu dodatkowego zabezpieczenia np. prezerwatywy do wystąpienia następnej miesiączki.





## 16. CZY ALKOHOL MA WPŁYW NA DZIAŁANIE TABLETKI „DZIEŃ PO”?

Alkohol spożyty przed zażyciem tabletki nie powinien mieć wpływu na jej skuteczność. Należy jednak pamiętać, że wpływa on na nudności i wymioty, które utrudniają prawidłowe wchłanianie tabletki.



## 17. CZY ANTYKONCEPCJA AWARYJNA WPŁYWA NA PŁODNOŚĆ?

Antykoncepcja awaryjna nie wpływa na płodność.



## 18. JAKIE SĄ DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ?

Tabletka „DZIEŃ PO” jak każdy lek może powodować działania niepożądane. Należy pamiętać, że nie u każdej kobiety one wystąpią. Pamiętaj, aby przed zażyciem tabletki „DZIEŃ PO” zapytać lekarza o możliwe interakcje z innymi lekami.

Do najczęściej wymienianych działań niepożądanych zalicza się:

- 🕒 nudności, ból brzucha, wymioty,
- 🕒 nieregularne krwawienia międzymiesiączkowe, które mogą wystąpić do czasu wystąpienia następnego krwawienia miesięczkowego,
- 🕒 ból w podbrzuszu, bolesne miesiączkowanie, bóle miednicy, wrażliwość piersi,
- 🕒 uczucie zmęczenia, wahania nastroju,
- 🕒 ból głowy, bóle mięśni, bóle pleców.

Przed zastosowaniem leku należy przeczytać ulotkę załączoną do opakowania.





## CIEKAWOSTKI

**Pamiętaj, że:**

- 🕒 **Jak najszybsze przyjęcie antykoncepcji awaryjnej** w przypadkach nagłych zwiększa jej skuteczność i szanse na **uniknięcie nieplanowanej ciąży**.
- 🕒 **Antykoncepcja awaryjna nie chroni przed zarażeniem wirusem HIV** lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jedynie stosowanie prezerwatyw może uchronić przed zakażeniem.
- 🕒 **Antykoncepcja awaryjna nie jest tak samo skuteczna jak regularne metody antykoncepcji**. Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat długoterminowych metod antykoncepcyjnych.

**Pamiętaj, że w razie jakichkolwiek wątpliwości związanych ze stosowaniem antykoncepcji awaryjnej, należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.**



Jeśli po zażyciu tabletki „**DZIEŃ PO**” wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, powiedz o tym swojemu lekarzowi.



**Exeltis**

2023/06/132/GIN

