

KONTRACEPSIONI

është zgjedhja ime

Informatat në këtë broshurë do të ndihmojnë të mbrohes nga shtatzënia e padëshiruar dhe të sjellësh vendime të drejta gjatë planifikimit kur të bëhesh prind, gjegjësisht të vendosësh kur, si dhe sa fëmijë kë kesh.

Pa dallim të moshës, nëse je seksualisht aktive dhe nuk planifikon të mbetesh shtatzënë, ti ke të drejtë të mbrohes dhe ke të drejtë ta zgjedhësh mënyrën më të mirë dhe më të lehtë.

Përdorimi i metodave të cilat e pengojnë shtatzëninë e paplanifikuar, pa u shmangur marrëdhënia seksuale, quhet **KONTRACEPSION**.

Sot ekzistojnë metoda të ndryshme kontrceptive të cilat mund t'i zgjedhësh. Gjejë pak kohë që të informohesh për secilën nga atë, para se të vendosësh cila më së shumti të përgjigjet.

Ja disa pyetje të cilat mund të ndihmojnë në zgjedhjen e kontracepsionit:

- A dëshiron (bashkë me partnerin tënd) të mbetesh shtatzënë në një të ardhme të afërt, pas disa vitesh, ose aspak nuk dëshiron të mbetesh shtatzënë
- Si metoda e zgjedhur kontrceptive më së miri do të inkuadrohet në stilin tënd të jetës dhe shprehitë (duke përfshirë stilin e jetës dhe të partnerit tënd)
- A dëshiron (duke përfshirë edhe partnerin tënd) kontracepsionin ta përdorësh çdo ditë, vetëm kur ke marrëdhënie seksuale ose për periudhë më të gjatë kohore.

Përgjigjet në këto pyetje mund të ndihmojnë të vendosësh çfarë kontracepsioni do të përdorësh. Por, Përgjigjet tua do të ndryshojnë me vitet, siç ndryshon stili jot i jetës dhe lidhjet në të cilat hyjnë. Është e rëndësishme që edhe të bisedosh me mjekun tënd për metodat e ndryshme kontrceptive. Ai/Ajo janë të obliguar që të këshillojnë dhe të ndihmojnë në zgjedhjen e kontracepsionit që më së shumti të përgjigjet.

Tabela në broshurë përmban informata të cilat mund të ndihmojnë në zgjedhjen e metodave kontrceptive që mund të gjenden te ne.

Njohuria se je shtatzënë mund të shkaktojë huti dhe brengosje. Në atë rast duhet të sjellësh vendim çfarë më tej – nëse e vazhdon shtatzëninë ose ta ndërpresësh me abort.

A është aborti legal dhe i sigurt për shëndetin tim?

Po. Sipas Ligjit për ndërprerjen e shtatzënisë (i miratuar më 1974) aborti në Republikën e Maqedonisë është legal dhe i sigurt për shëndetin tënd. Aborti është i lejuar vetëm në kuadër të spitaleve gjinekologjike-akusherike. Sipas ligjit, abortet të cilat bëhen jashtë spitaleve gjinekologjike (për shembull në ordianca gjinekologjike) llogariten për jolegale dhe jo të sigurta. Aplikimi i metodave dhe qasjeve të ndryshme tradicionale (për shembull aplikimi i abortit nga ana e plakave ose oxhëve, shfrytëzimi i thartirave ose substancave tjera, barërave e tjera) gjithashtu janë jolegale dhe me rrezik të madh për shëndetin deh jetën tënde.

A kam të drejtë të sjell vendim që të më bëhet abort?

Po. Ligji për ndërprerjen e shtatzënisë e mbron të drejtën tënde personale që të sjellësh vendim për abortin, me kërkesën tënde dhe më së voni 10 javë nga shtatzënia. Megjithatë për personat e mitur nën 18 vjet është i nevojshëm pëlqim nga prindërit ose kujdestarët. Aborti mund të bëhet dhe pas javës së 10 të shtatzënisë, por me vendim të Komisionit për ndërprerjen e shtatzënisë që formohet në kuadër të spitalit. Gjatë kësaj nëse gruaja ballafaqohet me kushte të vështira personale, materiale ose familjare komisioni do ta pranojë kërkesën e gruas dhe do të sjell vendim për ndërprerjen e shtatzënisë.

Pas abortit a mund të kem fëmijë në të ardhmen?

Po. Gratë të cilat kanë pasur abort kanë raste të njëjta si edhe gratë tjera që të kenë në të ardhmen foshnja të shëndosha. Shumica e grave nuk kanë kurrfarë problemesh dhe komplikimesh pas abortit, veçanërisht nëse është bërë në fazën e hershme të shtatzënisë dhe nga mjek të trajnuar. Komplikimet nga aborti paraqiten te një numër i vogël i grave dhe atë shpesh si gjakderdhje të bollshme, lëndimi i fytit të mitrës, infektive. Në përqindje më të madhe këto komplikime janë të kapërcyeshme dhe nuk lënë pasojë të mëtejshme për shëndetin dhe pjellshmërinë e gruas (të ketë fëmijë në ardhmëri). Gjinekologu që e kryen abortin duhet paraprakisht të informojë për pasojat e mundshme nga aborti dhe të këshillojë. Sipas Organizatës Shëndetësore Botërore është një nga intervenimet më të sigurta mjekësore nëse bëhet në kushte adekuate dhe nga mjek i trajnuar.

Si ndjehen gratë pas abortit?

Gratë vendosin ta ndërpresin shtatzëninë për shkaqe të ndryshme dhe përjetojnë emocione të ndryshme pas abortit të bërë. Këto janë reagime natyrore dhe normale. Pjesa më e madhe e tyre ndjejnë lehtësim pas abortit dhe janë të kënaqura me vendim e tillë. Por, disa prej tyre janë të hutuara dhe të mërzitura dhe ndiejnë nevojë që të bisedojnë me dikë të cilit i besojnë.

Kur mund të filloj me kontracepsion pas abortit?

Nëse nuk dëshiron të mbetesh përsëri shtatzënë, menjëherë mund të fillosh të përdorësh kontracepsion. Spitali dhe gjinekologu që e ka bërë abortin (ose gjinekologu yt amë) është i obliguar që të këshillojë dhe të ndihmojë në zgjedhjen e kontracepsionit që më së shumti do të përgjigjet në të ardhmen që të mund ta përdorësh.

Cili është çmimi abortit?

Çmimi i abortit në spitalet shtetërore gjinekologjike-akusherike është rreth 4500 denarë. Çmimi për abortin në fazën më të vonshme të shtatzënisë (pas javës së 12 të shtatzënisë) është më e lartë. Të gjitha shpenzimet për abortin janë mbi pacientin dhe ky shërbim nuk është i mbuluar me sigurimin shëndetësor. Në klinikat private gjinekologjike çmimi i abortit është rreth 9.000 denarë.

A mund të bëj diçka tjetër përveç abortit në këtë rast?

Mund ta vazhdosh shtatzëninë dhe të lindësh foshnjë. Ky është vendimi yt. Përpigju të gjes mbështetje që do të ndihmojë të sjellësh vendim që për momentin është më i miri për ty.

Nëse je seksualisht aktive, por nuk planifikon të mbetesh shtatzënë, së pari gjithnjë mendo për kontracepsionin

- Me përjashtim të metodave natyrore pjesa më e madhe e mjeteve bashkëkohore kontrceptive nëse përdoren rregullisht dhe vazhdimisht janë efikase deri 99%
- Vetëm kondomi mbron në të njëjtën kohë nga shtatzënia e paplanifikuar dhe nga infektimet seksuale transmetuese
- Mjete të ndryshme kontrceptive u përgjigjen njerëzve të ndryshëm me shprehje dhe stile të ndryshme të jetës
- Ndoshta do të duhet të eksperimentosh me disa metoda para se ta zgjedhësh mjetin kontrceptiv që të përgjigjet më së shumti
- Bisedo me partnerin dhe mjekun tënd për vendimin tënd
- Nevojat për kontracepsionin ndryshojnë me kohë, në periudhë të caktuar të jetës ndoshta do ta ndryshosh kontracepsionin që më parë e ke shfrytëzuar
- Gjithnjë duhet të jesh e përgatitur. Shtatzënia e paplanifikuar mund të ndodh gjithnjë kur ke marrëdhënie seksuale pa përdorimin e kontracepsionit. Mënyra më e sigurt dhe më e lehtë të mos mbetesh shtatzënë është të përdorësh kontracepsion.

Çfarë është kontracepsioni?

Kontracepsioni që përdoret që të shmangët shtatzënia menjëherë pas marrëdhënies seksuale të pambrujtur quhet kontracepsion urgjent. Kjo ndodh në rastet kur nuk është përdorur asnjë mjet kontrceptiv, ose ka ardhur deri te dëmtimi i tij (për shembull kondomi ka rënë ose është grisur) ose pa sukses është aplikuar metoda e "marrëdhënies së ndërprerë" (për shembull mashkulli para hedhjes së spermës në kohë nuk e ka nxjerrë penisin nga vagjina). Kontracepsioni urgjent aplikohet edhe në raste kur marrëdhënia seksuale ka qenë e padëshiruar ose me dhunë.

Kontracepsioni urgjent paraqet tabletë që shkakton ndryshim të mukozës të mitrës që nuk e mundëson pjekjen e qelizës së fekunduar vezë. Duhet të përdoret sa më herët, e më së voni deri 72 orë pas marrëdhënies seksuale.

Sa gjendet?

- Përdoret vetëm në këshillim me mjekun e përgjithshëm ose gjinekologun.
- Nevojitet recetë mjeku.
- Blihet privatisht dhe pa kartonë të kaltër
- Në Maqedoni gjendet në treg me emrin "Norlevo". Çmimi rreth 700 denarë
- Ekziston mundësia që donjëherë mos gjendet në barnatore.
- Ky lloj i kontracepsionit shfrytëzohet vetëm në raste të jashtëzakonshme dhe nuk rekomandohet për përdorim të rregullt.
- Nëse je në moshë deri në 30 vjet ose merr ndihmë sociale paraqitu te Qendrat rinore të HERA "Dëshiroj të di" që ta marrish falas.

Çfarë nëse jam shtatzënë?

- Asnjë metodë kontrceptive nuk është PERFekte dhe nuk mbron 100%.
- Nëse dyshon se je shtatzënë bëj test shtatzënie.
- Nuk është e nevojshme recetë mjeku që ta blesh testin për shtatzëni në barnatore.
- Blihet privatisht dhe pa kartonë të kaltër.
- Testi për shtatzëni mund ta bësh që në ditën e parë kur është vonuar cikli menstrual. Nëse nuk mund ta caktosh saktësisht kur është menstruacioni i ardhshëm, më herët kur mund ta bësh testin për shtatzëni është dita 21 nga marrëdhënia e pambrujtur seksuale.
- Nëse testi për shtatzëni është pozitiv shpesh bëhet EHO kontrolli që të vërtetohet rezultati. Testi pozitiv për shtatzëni mund të vërtetohet edhe me test specifik të gjakut
- Nëse je në moshën deri 30 vjet ose merr ndihmë sociale paraqitu te Qendrat rinore të HERA "Dëshiroj të di" që ta marrish falas testin për shtatzëni.

SERVISI E HERA që ofrojnë shërbime për kontracepsion

• **Këshillorja për HIV/SIDA** •
Klinika për sëmundje infektive dhe gjendje febrile
Rr. Divizioni 50, nr. 6, 1000 Shkup
Tel: 02/3 147 752

• **SOS linja falas** •
për HIV/SIDA dhe Infektive seksuale transmetuese
0800 33-444
nga ora 13.00 – 21.00

• **Këshillorja në teren dhe testimi për HIV** •
Tel: 0800 33-444
e-mail: testiranje@hera.org.mk

QENDRA RINORE
për shëndet seksual dhe riprodhues
"Dëshiroj të di"

• **"Dëshiroj të di – Vodno"** •
Ambulanca Vodno
Elisie Popovski nr. 2
Tel: 02/3 176 950

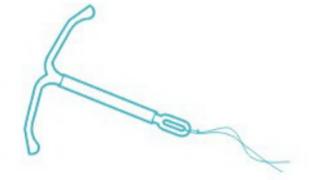
• **"Dëshiroj të di – Shuto Orizari"** •
Ambulanca Shuto Orizari p.n.
Tel: 02/2 651 955



X. E. P. A.

An Associate Member of
IPPF International
Planned Parenthood
Federation
European Network

METODA TË CILAT DUHET T'I APLIKOSH ÇDO DITË EFIKASITETI I TYRE VARET NGA AJO SE SA ME RREGULLSI DHE DREJT I PËRDOR



ZGJEDH	Si përdoret?	Cilat janë përparësitë?	Cilat janë mangësitë?	Kush mund ta përdorë dhe si gjendet?
<p>KONDOMI Është i bërë nga lateksi i hollë natyror (gomë) që e pengon hyrjen e spermës në vagjinë.</p>	Vihet para marrëdhënies seksuale në penis me erekSION	<ul style="list-style-type: none"> Përdoret vetëm kur ke marrëdhënie seksuale Kondomi ka efikasitet prej 98% nëse përdoret sipas udhëzimit Kondomi njëkohësisht mbron edhe nga Infektiveve seksualisht që përcillen Nuk janë të dëmshëm për shëndetin Nuk ka efekte të padëshiruara për pjellshmërinë e gruas (të ketë fëmijë në të ardhmen) 	<ul style="list-style-type: none"> Gjatë vënies së tij mund të ndërpritet akti seksual Mashkulli duhet ta nxjerrë kondorin menjëherë pas ejakulimit dhe para se të zbutet penisi, duke pasur kujdes mos të dale sperma nga kondomi Nëse kondomi nuk përdoret sipas udhëzimit mund të griset gjatë marrëdhënies seksuale ose të mbetet në vagjinë 	<ul style="list-style-type: none"> Mund ta përdorin të gjithë, pa marrë parasysh moshën, statusin e martesës dhe rregullsinë e marrëdhënieve seksuale Gjendet në të gjitha barnatoret dhe markezët e mëdhenj Nuk ka nevojë për recetë nga mjeku që të mund ta blesh Çmimi: prej 10 deri 35 denarëFalas mund të gjendet edhe përmes organizatave joqeveritare të cilat punojnë në edukimin shëndetësor dhe HIV parandalimin Lajmërohu në 0800 33 444 info linjën për HIV/SIDA e H.E.R.A që të informohesh ku mund të marrësh kondor falas përmes serviseve tona
<p>TABLETA TË KOMBINUARA HORMONALE Përmbajnë dy hormone – estrogen dhe progesteron, të cilët e pengojnë ovulimin (pjekjen dhe hedhjen e qelizës vezë në vezëpërçues) dhe e trashin cipën e mukoze në qafën e mitrës, duke mos e mundësuar lëvizjen e spermatozoideve dhe fillimin e shtatzënisë</p>	Merret nga një tabletë çdo ditë, 3 javë në muaj	<ul style="list-style-type: none"> Efikasitet mbi 99% nëse merren me rregull Nuk ka kurrfarë efektësh të padëshiruara për pjellshmërinë. Pjellshmëria e gruas kthehet shumë shpejt pas ndërprerjes së përdorimit të tabletave Është adekuate për duhanpirësit me shëndet të mirë deri në fillim të menopauzës 	<ul style="list-style-type: none"> Nuk u rekomandohet grave me peshë të madhe, grave që ushqejnë foshnja ose duhanpirësve mbi 35 vjet Kohë pa kohe mund të ketë efekte të padëshiruara si dhembje koke, ndryshimi i disponimit, gërditje, gji më të ndjeshme Nëse nuk merren me rregull janë më pak efikase. Nëse tableta merret më vonë është e nevojshme mbrojtje plotësuese (për shembull përdorimi i kondorit) 	<ul style="list-style-type: none"> Janë të dobishme për të gjitha gratë që mund t'i marrin me siguri çdo ditë. Është i nevojshëm këshillim me mjekun Mund të gjenden vetëm në barnatore Të nevojitet recetë mjeku që t'i blesh Blihen privatisht dhe pa kartonë të kaltër Varësisht nga prodhuesi edhe çmimi i tabletave ndryshon mes 150 deri 600 denarë për një paketim Nëse je deri në moshën 30 vjet ose merr ndihmë sociale paraqitu në Qendrat rinore të HERA "Dëshiroj të di" dhe do t'i marrësh falas
<p>METODA NATYRORE Nënkuptojnë identifikimin e ditëve pjellore dhe jopjellore gjatë ciklit menstrual përmes mbajtjes së evidencës të shenjave të cilat tregojnë për pjellshmërinë, gjegjësisht kur mund të kesh seks pa mbrojtje, a gjatë kësaj mos mbetesh shtatzënë</p>	<ul style="list-style-type: none"> Përmes ndjekjes së temperaturës me ndihmën e termometrit të veçantë (për pjellshmëri) Përmes ndjekjes së ndryshimit të sekretit vaginal Përmes numërtimit të ditëve të ciklit menstrual dhe vërtetimit të ditëve të pjellshmërisë 	<ul style="list-style-type: none"> Nuk janë të dëmshëm për shëndetin Nuk ka kurrfarë efektësh të padëshiruara për pjellshmërinë Disa gra e përdorin këtë metodë edhe për të mbetur shtatzënë 	<ul style="list-style-type: none"> Shkallë më e vogël e mbrojtjes nga shtatzënia për dallim nga mjetet tjera kontrceptive Nuk duhet të keni seks gjatë ditëve të pjellshme ose nëse keni duhet të përdorni kondom Kërkon ndjekje të rregullt Dituri e pamjaftueshme, si dhe situata stresse të cilat ndikojnë mbi ciklin menstrual bëjnë këtë metodë të pasigurt. Në periudhën para menopauzës është e pasigurt. 	<ul style="list-style-type: none"> Mund ta përdorin vetëm gratë të cilat kanë njohuri të mira, shkathtësi dhe mbështetje nga partneri. Këto metoda nuk janë adekuate për gratë të cilat nuk kanë cikël menstrual ose kanë cikël të parregullt menstrual Është i dëshiruar këshillim me mjekun

METODAT TË CILAT NUK DUHET T'I APLIKOSH ÇDO DITË EFIKASITETI I TYRE NUK VARET NGA TY

ZGJEDH	Si përdoret?	Cilat janë përparësitë?	Cilat janë mangësitë?	Kush mund ta përdorë dhe si gjendet?
<p>SPIRALA (Mjet intrauterin) – mjet prej plastike dhe bakri e cila vendoset në mitër dhe e pengon spermën të arrijë deri te vezorja dhe ta fekondojë.</p>	Vendoset në mitër dhe ka afat prej 5 viteve	<ul style="list-style-type: none"> Mund të nxirret në cilëndo kohë Nëse dëshironi të mbeteni shtatzënë, pjellshmëria kthehet shpejt pas largimit të spirales nga mitra Nuk ka nevojë të mendoni për kontracëpsionin derisa spiralja është në mitër Efikasitet mbi 99%. Ofron siguri dhe mbrojtje afatgjate 	<ul style="list-style-type: none"> Ciklet menstruale mund të jenë më të gjata dhe më të dhimbshme. Kjo gjendje shpesh përmirësohet pas disa muajve Në një numër të vogël rastesh mund të fitoni infeksion gjatë 20 ditëve të para pas vendosjes 	<ul style="list-style-type: none"> Mund ta përdorin të gjithë, pa marrë parasysh moshën, statusin martesor dhe rregullsinë e marrëdhënieve seksuale Veçanërisht janë adekuate për gratë të cilat kanë vendosur mos të kenë më fëmijë Vendosjen dhe largimin e spirales e bën vetëm gjinekologu. Është i nevojshëm këshillim paraprak. Blihen vetëm në barnatore Është e nevojshme recetë mjeku Blihen privatisht dhe pa kartonë të kaltër Çmimi rreth 1000 denarë. Aplikimi i spirales paguhet dhe nuk hynë në pakon themelore të shërbimeve shëndetësore. Çmimi për aplikim është prej 200 deri 300 denarë Nëse je në moshë deri 30 vjet ose pranon ndihmë sociale kontakto Qendrat rinore të HERA "Dëshiroj të di" që ta marrësh falas. Shërbimi i vendosjes së spirales është falas.
<p>INJEKSIONI KONTRACËPTIV Bazohet në hormonin progesteron i cili e pengon spermën të arrijë në vezore dhe ta fekondojë.</p>	Injektohet në muskul një herë në 3 muaj (12 javë)	<ul style="list-style-type: none"> Nuk ka nevojë të mendoni për kontracëpsion në 3 muajt e ardhshëm nga momenti kur është dhënë injeksioni Efikasitet mbi 99%. Ofron mbrojtje të sigurt dhe afatgjate 	<ul style="list-style-type: none"> Ciklet menstruale mund të ndërpritin, të mos jenë të rregullta dhe më të gjata Ndoshta do të jetë e nevojshme edhe deri në 1 vjet pas ndërprerjes së përdorimit që të mbeteni përsëri shtatzënë. Kohë pas kohe është e mundshme të ketë efekte të padëshiruara si dhembje koke, ndryshimi i disponimit, gërditje, gji më të ndjeshme 	<ul style="list-style-type: none"> Mund ta përdorin gratë të cilat për shkaqe të ndryshme nuk guxojnë të përdorin tableta hormonale të kombinuara, gjegjësisht esrtrogen. Janë adekuate për gra të cilat i ushqejnë foshnjat dhe gratë mbi 35 vjet të cilat pinë duhan. Është i domosdoshëm këshillimi me mjekun Është e nevojshme recetë mjeku Injeksioni shpesh jepet nga ana e gjinekologut në ordinancë shëndetësore Në Maqedoni vetëm një prodhim gjendet në treg, i quajtur "Depo Provera" Blihet privatisht dhe pa kartonë të kaltër Shpesh ndodh që mos gjendet në barnatore Çmimi është rreth 350 denarë