






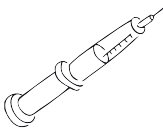
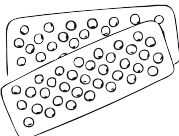
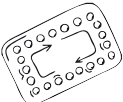


Per a més informació, demana visita amb la llevadora i/o el ginecòleg del teu centre d'atenció primària.

Mètode anticonceptiu	Què és? Com funciona?	Probabilitat de quedar-se embarassada	Avantatges	Inconvenients
----------------------	-----------------------	---------------------------------------	------------	---------------

► Anticoncepció reversible de llarga durada

Implant 	<ul style="list-style-type: none"> La progesterona s'allibera a través d'una vareta implantada sota la pell del braç. Fa més espès el moc del coll uterí i impedeix que els ovaris alliberin un òvul cada mes. 	<ul style="list-style-type: none"> Menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> Dura 3 anys. Poden utilitzar-lo les dones que tenen contraindicada la píndola anticonceptiva combinada. És útil per a les dones que de vegades s'obliden de prendre la píndola. 	<ul style="list-style-type: none"> Pot produir sagnats irregulars que sovint milloren amb el temps o amb medicació.
DIU de coure 	<ul style="list-style-type: none"> Es col·loca a l'úter. Dificulta que l'esperma fertilitzi l'òvul o s'implanti a l'úter. 	<ul style="list-style-type: none"> Menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> Dura de 3 a 5 anys. No interfereix en les relacions sexuals. 	<ul style="list-style-type: none"> Pot provocar regles més llargues i/o abundants. Escàs risc d'infecció pelviana..
DIU hormonal 	<ul style="list-style-type: none"> Es col·loca a l'úter. Conté progesterona. 	<ul style="list-style-type: none"> Menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> Dura de 3 a 5 anys. No interfereix en les relacions sexuals. Es pot fer servir per al tractament de regles abundants o que produeixen anèmies. 	<ul style="list-style-type: none"> Pot provocar sagnats irregulars en els primers mesos o absència de la regla. Hi ha un risc lleu d'infecció pelviana quan es col·loca el DIU.

► Anticoncepció hormonal

Injecció hormonal 	<ul style="list-style-type: none"> És una injecció de progesterona, generalment trimestral. Impedeix que els ovaris alliberin un òvul cada mes. 	<ul style="list-style-type: none"> A l'inici: 3% Després de la segona dosi: menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> La injecció protegeix durant 3 mesos. Pot desaparèixer la regla durant aquests 3 mesos. No interfereix en les relacions sexuals. És útil per a les dones que tenen contraindicada la píndola combinada. 	<ul style="list-style-type: none"> Hi pot haver períodes sense regla o sagnats irregulars. Hi pot haver un augment de pes. La fertilitat es recupera als 6 mesos després de l'última dosi.
Píndola combinada 	<ul style="list-style-type: none"> Conté dues hormones: estrògens i progesterona. Impedeix que els ovaris alliberin un òvul cada mes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ús en la població general: 8% Si s'utilitza perfectament: menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> És fàcil de prendre. Les regles són més curtes i menys abundants i/o doloroses. Hi ha menys risc de càncer d'úter i ovari. Es pot prendre fins a la menopausa si la dona no té factors de risc. No interfereix en les relacions sexuals. 	<ul style="list-style-type: none"> Pot tenir efectes sobre la salut: risc lleu de malaltia tromboembòlica (més probable en dones fumadores majors de 35 anys, obeses o amb antecedents familiars). No l'han d'utilitzar les dones fumadores majors de 35 anys Cal recordar-se de prendre-la cada dia. Pot provocar sagnats irregulars.
Píndola de progesterona 	<ul style="list-style-type: none"> Només conté progesterona. Fa més espès el moc del coll uterí i impedeix que els ovaris alliberin un òvul cada mes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ús en la població general: 8% Si s'utilitza perfectament: menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> No interfereix en les relacions sexuals. Pot ser utilitzada per les dones que donen el pit. És útil per a les dones que no poden prendre estrògens. Es pot utilitzar a qualsevol edat. 	<ul style="list-style-type: none"> Pot provocar sagnats irregulars. Cal recordar-se de prendre-la cada dia. No es fa cap descans. Quan s'acaba una caixa es comença una altre sense cap dia de descans.
Anella vaginal 	<ul style="list-style-type: none"> Conté estrògens i progesterona. Es col·loca dins de la vagina. Impedeix que els ovaris alliberin un òvul cada mes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ús en la població general: 8% Si s'utilitza perfectament: menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> Es col·loca en la vagina al principi del cicle i als 21 dies es retira. Es fan 7 dies de descans i el 8è dia s'insereix un de nou. És útil per a les dones que de vegades s'obliden de prendre la píndola. 	<ul style="list-style-type: none"> Té els mateixos possibles efectes sobre la salut que la píndola combinada.
Pegat hormonal 	<ul style="list-style-type: none"> Conté estrògens i progesterona. S'enganxa a la pell. Impedeix que els ovaris alliberin un òvul cada mes. 	<ul style="list-style-type: none"> Ús en la població general: 8% Si s'utilitza perfectament: menys d'un 1% 	<ul style="list-style-type: none"> És útil per a les dones que de vegades s'obliden de prendre la píndola. Cada pegat dura 1 setmana: després de 3 setmanes, es deixa una setmana de descans. No interfereix en les relacions sexuals. 	<ul style="list-style-type: none"> Té els mateixos possibles efectes sobre la salut que la píndola combinada.

Mètode anticonceptiu	Què és? Com funciona?	Probabilitat de quedar-se embarassada	Avantatges	Inconvenients
----------------------	-----------------------	---------------------------------------	------------	---------------

► Anticoncepció de barrera

Preservatiu masculí (condó)



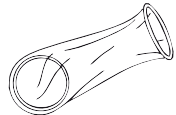
- És una funda prima i elàstica, freqüentment de làtex, que es col·loca al llarg del penis quan està erecte, de manera que el cobreixi totalment abans de la penetració.
- Impedeix que l'esperma entri en contacte amb la vagina.

- Ús en la població general: 15%
- Si s'utilitza perfectament: 2%

- És fàcil d'utilitzar.
- Només es fa servir quan es necessita.
- Protegeix contra les infeccions de transmissió sexual (ITS).

- Pot trencar-se.
- Hi ha persones que tenen al·lèrgia al làtex.
- S'ha de col·locar abans de cada relació sexual.
- No es pot utilitzar amb lubricants de base aquosa o cremes.

Preservatiu femení (condó vaginal)



- És una petita bossa de plàstic fi (poliuretà) prelubrificada que es col·loca a la vagina.
- Impedeix que l'esperma entri en contacte amb la vagina i el coll de l'úter.

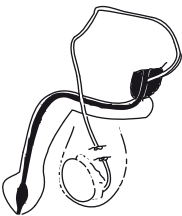
- Ús en la població general: 21%
- Si s'utilitza perfectament: 5%

- Només es fa servir quan es necessita.
- Protegeix contra les infeccions de transmissió sexual (ITS).

- S'ha de col·locar abans de cada relació sexual.

► Mètodes irreversibles

Vasectomia i esterilització tubària



- Vasectomia: operació quirúrgica en què se seccionen els conductes deferents dels òrgans sexuals masculins perquè no permetin el pas d'espermatozous.
- Esterilització tubària: operació quirúrgica en què se seccionen i es lliguen les trompes de Fal·lopi (els conductes que comuniquen els ovaris amb l'úter).

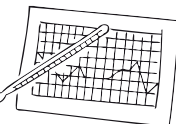
- Menys d'un 1%

- Són mètodes permanents.

- Requereixen una operació (la vasectomia es pot fer amb anestèsia local a la consulta; l'esterilització tubària necessita un quiròfan i anestèsia general).
- No són mètodes fàcils de revertir en cas que la persona vulgui tornar a poder tenir fills.
- Poden tenir efectes sobre la salut: riscos quirúrgics i anestèsics.

► Mètodes naturals

Mètodes de reconeixement del període fèrtil



- Tenen com a objectiu saber quan s'ovula per tal de no tenir relacions sexuals els dies fèrtils.
- La dona ha de tenir en compte la temperatura basal, el moc cervical i el cicle menstrual.

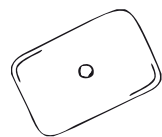
- No es consideren mètodes d'alta eficàcia.
- Depenen de la regularitat del cicle menstrual i de les habilitats de la dona per reconèixer el seus períodes fèrtils.
- No són recomanables si els cicles són irregulars.

- Un cop s'aprenen els mètodes, no calen més visites mèdiques.
- Ajuden la dona a saber com funciona el seu cos.

- Cal aprendre molt bé els mètodes i utilitzar-los perfectament.
- Cal mesurar la temperatura i observar el moc cervical cada dia.
- No es poden tenir relacions sexuals durant els períodes fèrtils.
- Els senyals del cos poden ser difícils d'interpretar.

► Mètodes d'emergència

Píndola de l'endemà o anticonceptiu postcoital



- Evita o retarda l'ovulació i espessa el moc cervical.
- Conté progesterona.

- Menys del 2%.
- Si la dona té sobrepès: 6%

- Com abans es prengui (després de la relació sexual), més fiabilitat té.
- Pot ser utilitzada fins a 72 hores després de la relació sexual sense protecció. En el cas de la píndola d'acetat d'ulipristal, fins a 5 dies després.
- Es pot utilitzar si altres mètodes han fallat (per exemple, trencament del preservatiu).

- La píndola no es pot prendre després de les 72 hores posteriors al coït (o de 5 dies en el cas de l'acetat d'ulipristal).

Col·locació d'un DIU (dispositiu intrauterí) a l'úter

- Dificulta la implantació.

- Es pot fer servir fins a 5 dies després de la relació sexual de risc.

- No és recomanable passats aquests 5 dies.