

	Prezervatyvas	Spermicidai, diafragma, gimdos kaklelio gaubtuvėlis, kempinė	Sudėtinės kontraceptinės tabletės (SKT)	Transderminis kontraceptinis pleistras	Kontraceptinis makšties žiedas
<b>Gydytojo konsultacija</b>	Nebūtina		Būtina		
<b>Patikimumas</b>	81%	≤81%	91%	91%	91%
<b>Privalumai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teisingai naudojant jų apsaugos efektyvumo rodiklis siekia net 98%;</li> <li>• Galima nusipirkti ne tik vaistinėse, bet ir įprastose maisto parduotuvėse bei degalinėse;</li> <li>• Kainuoja pigiau nei dauguma kitų kontraceptinių priemonių;</li> <li>• Apsaugo ne tik nuo neplanuoto nėštumo, bet ir nuo daugelio lytiškai plintančių ligų ir infekcijų;</li> <li>• Padeda kontroliuoti priešlaikinį sėklos išsiliejimą.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinka paauglėms, kurių lytiniai santykiai nereguliarūs;</li> <li>• Padeda išvengti kai kurių lytiškai plintančių infekcijų.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labai efektyvi priemonė, jei naudojama tinkamai;</li> <li>• Mėnesinės tampa mažiau gausios, reguliarios, mažiau skausmingos;</li> <li>• Sumažėja geležies stokos anemijos, mažojo dubens uždegimo, negimdinio nėštumo, kiaušidžių vėžio rizika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Užtikrina gerą kontraceptinį efektą;</li> <li>• Patogu naudoti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patikima priemonė;</li> <li>• Užtikrina slaptumą;</li> <li>• Nedirgina virškinamojo trakto ir kepenų;</li> <li>• Nesukelia pykinimo, vėmimo.</li> </ul>
<b>Trūkumai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gali sumažinti jautrumą, alergiškiems žmonėms sukelti niežulį. Jei taip nutiktų, naudok prezervatyvus be spermicido, vietoje lubrikanto naudok vandenį. Jei infekcijos nėra, o niežulys nepaieina, pasirink kitą kontracepcijos priemonę;</li> <li>• Neteisingai naudojant gali plyšti ar nuslysti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nėra labai veiksmingos, neužtikrina didelio kontraceptinio efekto;</li> <li>• Dirginama makštis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reikia tiksliai laikytis vartojimo nurodymų;</li> <li>• Sunku užtikrinti konfidencialumą;</li> <li>• Galimi šalutiniai reiškiniai (pykinimas, šleikštulys, galvos skausmas, neciklinis kraujavimas);</li> <li>• Neapsaugo nuo LPI;</li> <li>• Brangesnės nei dauguma kitų priemonių.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų;</li> <li>• Neužtikrina slaptumo;</li> <li>• Netinka apkūnioms, daugiau kaip 90 kg sveriančioms merginoms.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neapsaugo nuo LPI.</li> </ul>
<b>Kaip naudoti</b>	<p>Prieš pradėdamas naudoti prezervatyvą patikrink:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jo galiojimo laiką, kurį rasi ant kiekvieno pakelio;</li> <li>• ar prezervatyvas atitinka visus jam keliamus reikalavimus ir yra pažymėtas CE ženklu;</li> <li>• ar neišsileidęs oras pakelio viduje.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezervatyvo pakelį atidaryk atsargiai – nenaudok jokių aštrių įrankių (žirklių, peilio.), savo dantų ar nagų.</li> <li>2. Prezervatyvą maukis prieš pat lytinį aktą, kai varpa yra erekcijos būsenoje, įsitikink, kad jį dedi reikiama puse.</li> <li>3. Kad sumažintum prezervatyvo plyšimo tikimybę, pradėdamas jį dėti vienos rankos pirštais suspausk patį galiuką.</li> <li>4. Suspausto galiuko nepaleisk ir kitos rankos pirštais išvyniok prezervatyvą visu varpos ilgiu. Jei supainiojai puses ir jis neišsivyniojo iki galo, būtinai prezervatyvą išmesk ir naudok kitą.</li> <li>5. Lytinio akto metu karts nuo karto patikrink, ar prezervatyvas nėra nusmukęs. Jei taip nutiktų, užsidėk naują.</li> <li>6. Po spermos išsiliejimo prezervatyvą nusiimk tik tada, kai įsitikinsi, jog iki galo ištraukei varpą iš makšties. Traukiant nepamiršk prilaikyti prezervatyvo, kad jis nenusmuktų.</li> <li>7. Po panaudojimo prezervatyvą išmesk tiesiog į šiukšliniadėžę, prieš tai jį tvirtai surišęs ir suvyniojęs į popierinį rankšluostėlį. Nepamiršk, kad prezervatyvą galima naudoti tik vieną kartą!</li> </ol>	<p>Šios priemonės naudojamos prieš lytinius santykius. Į makštį įsidėk spermicidinio kremo, želės ar žvakutė, gimdos kaklelio gaubtuvėlis su spermicidu. Spermicidas veikia kontraceptiškai, nužudydamas spermatozoidus ir (ar) neleisdamas jiems judėti ir patekti į gimdą.</p>	<p>SKT vartojimo pradžia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pirmoji tabletė vartojama pirmąją mėnesinių dieną;</li> <li>• pirmoji tabletė pirmąjį sekmadienį savaitės, kada prasideda mėnesinės;</li> <li>• pirmoji tabletė šiandien, jei nesi nėščia;</li> <li>• po persileidimo, aborto – iš karto;</li> <li>• 6 savaitės po gimdymo, jei nemaitini krūtimi.</li> </ul> <p>Jei pamiršai išgerti tabletę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• praleidus 1 dieną, išgerk tabletę iš karto atsiminius, toliau gerk kaip įprasta, tačiau 7 dienas naudok papildomą kontracepciją;</li> <li>• praleidus 2 dienas iš eilės – gerk dvigubą dozę 2 dienas, naudok papildomą kontracepciją 7 dienas;</li> <li>• praleidus 3 ir daugiau tablečių – vartojimą nutrauk (prasidės kraujavimas); naudok kitą kontraceptinę priemonę.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pleistras klijuojamas 3 savaites iš eilės po 7 dienas, paskui daroma 7 dienų pertrauka;</li> <li>• Klijuok ant sėdmenų, pilvo, išorinės žasto dalies arba nugaros.</li> </ul>	<p>Šis žiedas makštyje yra laikomas 3 savaites, paskui daroma pertrauka, kurios metu kraujuoja. Žiedą įsidėti ir išsiimti turėtum pati.</p>