

לשחק על בטוח

- אמצעי מניעה לצעירות -

לא בטוחה? עברי דף



מוגש מאת עמותת נשים לגופן

ייעוץ מדעי: ד"ר תמר שלם

עיצוב ואיור: אביב בראונשטיין

היי, אנחנו עמותת נשים לגופן

עמותה המובילה שינוי חברתי כולל בתפיסות הבריאות של נערות ונשים בישראל.

העמותה הוקמה ב-2005 ופעילות בה מאות נשות מקצוע מתחומי הרפואה, החינוך והבריאות מכל רחבי הארץ.

מה אנחנו עושות?

כתיבה, הפקה והפצה של ידע אודות בריאות, גוף ומיניות של נשים ונערות.



מרכז מומחיות "נערות לגופן" המהווה קורת גג מקצועית בכל הנוגע לבריאות ולמיניות של נערות בישראל.

מידע נוסף
תוכלי למצוא כאן:
www.wtb.org.il



מה אנחנו מציעות לך?

בעלון זה נפרוס בפנייך את מגוון אמצעי המניעה שיכולים להתאים לך ולהגן עליך מפני מחלות המועברות במגע מיני והריון לא רצוי.

חלק מאמצעי המניעה מצריכים מרשם רופא/ה, אך לא מחייבים בהכרח בדיקה גינקולוגית מלאה.

חלק מאמצעי המניעה ניתן לרכוש בכל בית מרקחת ללא מרשם, חלקם מצריכים למידה והיכרות עם הגוף שלך, חלקם פחות -



הכי חשוב שתבחרי את מה שהכי מתאים לך כאן ועכשיו!



הקונדום הוא אמצעי המניעה הנפוץ והממולץ ביותר בקרב שני המינים.



הקונדום מגן גם מפני מחלות המועברות במגע מיני וגם מפני הריון לא רצוי.



נערות שנמצאות ביחסים עם בן זוג לא קבוע, ושני בני הזוג לא קיימו בדיקות מקיפות לאיתור מחלות מין ואיידס - מומלץ להן להשתמש בקונדום.



כ-10% מהנשים רגישות ללטקס ממנו עשויים מרבית הקונדומים, ניתן למצוא קונדומים ללא לטקס.



שימוש נכון בקונדום כולל :

שמירת הקונדום במקום יבש ומוצל



בדיקה ומעקב אחר תאריך התפוגה



יש להמנע מהלבשת שני קונדומים זה על זה



פתיחה זהירה של האריזה ללא ציפורניים ומכשירים חדים





התקן תוך רחמי המיועד לצעירות, נכנס לשימוש בשנים האחרונות.

קיים גם התקן נחושת וגם התקן המכיל הורמון (פרוגסטרון). ישנם מספר הבדלים ביניהם ומומלץ להיוועץ עם הרופא/ה.

ההתקן לצעירות מכיל הורמון, מפחית דימום וסתי.



ההתקן הוא קטן, בעל מוליך צר, מינון הורמונלי נמוך ומיועד לנשים צעירות שלא ילדו.



נחשב לאמצעי מניעה יעיל לטווח ארוך (שימוש של עד 3 שנים).



ניתן להוציאו בכל זמן, איננו מורגש על ידי המשתמשת או על ידי בן זוגה.



ההתקנה נעשית ע"י גינקולוג/ית. בדרך כלל, ההתקנה היא לאחר תקופה של פעילות מינית.



ההתקנה כרוכה בכאב מסוים ואי נעימות.

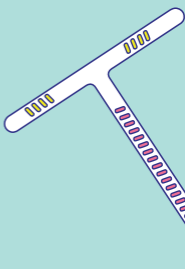
מומלץ על ידי ארגון הבריאות העולמי.



עלות ההתקן היא כמה מאות שקלים, בהתאם לסוג ולביטוח הבריאות.



אינו מגן מפני מחלות המועברות במגע מיני.

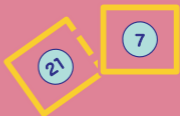




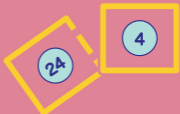
הגלולות הן האמצעי מניעה הנפוץ ביותר בקרב צעירות. מחייבות ביקור אצל גינקולוג/ית.

בישראל קיימים 3 סוגים עיקריים של גלולות:

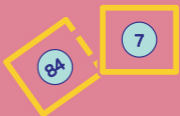
הניטלות 21 ימים ולאחריהן מתקיים שבוע הפסקה.



הניטלות 24 ימים ולאחריהן מתקיימים ארבעה ימי הפסקה.



הניטלות 3 חודשים ברציפות ולאחר מכן מתקיים שבוע הפסקה.



בשימוש נכון, הגלולות מספקות



ההגנה מפני הריון יורדת במקרים הבאים:

פספוס גלולה.



הקאה או שלשול תוך שעתיים מנטילת הגלולה.



לקיחת אנטיביוטיקה.



נטילת הגלולה שלא לפי ההוראות.



יש מקרים בהם הרופא/ה ימליצו על נטילת גלולות לצורך טיפול:

באקנה

בכאבי וסת

בהסדרת המחזור.

אינן מגינות מפני מחלות המועברות במגע מיני.



גלולות אינן מתאימות לצעירות הסובלות ממגרנות עם אאורה, למעשנות ולבעלות נטייה לקרישיות יתר.





הטבעת הווגינלית מוחדרת

על-ידי המשתמשת לנרתיק.

מחייבת בדיקה וקבלת הסבר ע"י גינקולוג/ית.

משחררת מינון נמוך של
הורמונים באופן רציף
במהלך שלושה שבועות.



לאחר שלושת השבועות יש להוציא את
הטבעת מהנרתיק ולעשות שבוע
של הפסקה בשימוש.
במהלך השבוע יופיע הדימום החודשי.



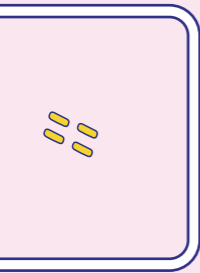
היעילות ותופעות הלוואי
דומים לאלו של הגלולות.



אינה מגינה מפני מחלות
המועברות דרך מגע מיני.



אמצעי מניעה זה מתאים לצעירות
המכירות את גופן ויודעות לאן
להחדיר את הטבעת.



המדבקה העורית השבועית

אמצעי מניעה שמודבק על העור באיזור
יבש ונקי (בירך, בזרוע או בעכוז).

מחייבת בדיקה וקבלת הסבר ע"י גינקולוג/ית.



במהלך החודש יש להחליף מדבקה
אחת לשבוע ולעשות שבוע של
הפסקה בשימוש. במהלך השבוע
יופיע הדימום החודשי.



היעילות ותופעות הלוואי
דומים לאלו של הגלולות.



אינה מגינה מפני מחלות
המועברות דרך מגע מיני.



אמצעי מניעה זה פחות נפוץ בארץ, בגלל
האקלים החמים (המדבקה נופלת).





הדיאפרגמה היא כיפה עשויה מגומי המולבשת על פתח צוואר הרחם כדי לחסום מעבר של זרע מהנרתיק אל הרחם.

את הדיאפרגמה יש להתאים במיוחד למידה שלך אצל גינקולוג/ית או אחיות מיומנות.



חשוב להשתמש בה במשולב עם קוטל זרע.



את הדיאפרגמה, עם קוטל הזרע, יש להכניס כמה שעות לפני כל קיום מגע מיני ולהוציאה כמה שעות אחרי.



אינה מגינה מפני מחלות המועברות דרך מגע מיני.



דיאפרגמה מתאימה לצעירות המכירות את גופן ויודעות לאן להחדיר את דיאפרגמה.



שיטת המודעות לפוריות מאפשרת לך ללמוד את המחזוריות החודשית ולהבין מתי הימים הפוריים שלך – בהם את לא מוגנת מהריון.

אמצעי מניעה זה מתאים לצעירות המכירות את גופן ומוכנות להשקיע בלמידה ומעקב יומיומיים.



השיטה מועברת בקורס מיוחד ומצריכה למידה ומעקב יומיומיים.



אינה מגינה מפני מחלות המועברות דרך מגע מיני.



לא מדובר בשיטות 'הימים הבטוחים' ו'משגל נסוג', שהן דרך מצויינת להכנס להריון בטעות.



אמצעי חירום בישראל ניתן למצוא מספר סוגים של אמצעי חירום שנועדו לשימוש במקרים של אונס, מגע מיני בלתי מוגן או כשלון של אמצעי המניעה (אם נקרע קונדום, שכחת גלולה).

הם אינם מומלצים כאמצעי מניעה, אלא כאמצעי חירום בלבד!

שימי



אמצעים אלו מציפים את הגוף שלך במינון גבוה מאד של הורמונים ופוגעים במחזוריות הטבעית שלך.



יש לקחת את אמצעי החירום בהתאם להוראות:



אחת תוך

5

ימים



אחת תוך

3

ימים

נגיש לרכישה ללא מרשם בבתי המרקחת.



85-95% הגנה בשימוש נכון

היעילות גבוהה כאשר לוקחים את הגלולה כמה שיותר קרוב למגע מיני לא מוגן.

תופעות הלוואי עלולות להיות קשות:

כאבי בטן, בחילות ושלשול.



עיפות וכאבי ראש.



דימום ושינויים בווסת.



חשוב לבצע בדיקת הריון שבועיים לאחר השימוש, כדי לוודא שאת אכן לא בהריון.

