



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Identifikátor materiálu: EU - 7 - 21 Přírodopis, antikoncepce

Anotace	Prezentace, která seznamuje s druhy a metodami antikoncepce
Autor	Mgr. Kateřina Dvorská
Jazyk	Čeština
Očekávaný výstup	Seznamuje žáky s pojmem antikoncepce a jejím vhodným výběrem
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Antikoncepce, sterilizace, kondom, těhotenský test
Druh učebního materiálu	Prezentace
Druh interaktivity	SMART - tabule
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	Základní vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením
Typická věková skupina	12 - 15 let / 8. ročník
Datum vytvoření materiálu	14. 6. 2012

Antikoncepce – druhy a metody

Co je antikoncepce

Antikoncepce je ochrana pro zabránění oplodnění při pohlavním styku. Účelem všech antikoncepčních metod a prostředků, je zabránit tomu, aby se vajíčko setkalo se spermií, která vnikla do pohlavního ústrojí ženy a mohla by způsobit oplodnění.

Antikoncepce umožňuje ženám plánovat početí dítěte na dobu, kdy si to budou skutečně přát.

Užíváním antikoncepce se velice rapidně snižuje i množství potratů. Čím více žen užívá spolehlivou antikoncepci, tím existuje méně nechtěných těhotenství končících právě potratem.

V dnešní době existuje celá **řada antikoncepčních metod a prostředků**, které se v mnohém od sebe odlišují. Záleží vždy na konkrétních požadavcích a zdravotním stavu ženy, jakou z těchto metod si vybere.

Výběr vhodné antikoncepce

V dnešní době se na kvalitu antikoncepčních metod kladou velice vysoké nároky. Aby antikoncepce splnila svůj účel a cíl, musí být vždy přijatelná nejen pro ženu, ale i pro muže. **Při výběru antikoncepce by se měla žena vždy poradit se svým lékařem.** Ten by měl posoudit všechny požadavky ženy, které na antikoncepci má a poskytnout jí vždy zcela individuálně své doporučení a odborné rady.

Při výběru antikoncepce je nutné vzít v úvahu mnoho aspektů.

- spolehlivost antikoncepce
- bezpečnost antikoncepce
- jednoduchost používání
- vedlejší účinky
- přijatelnost antikoncepce
- postoj ženy k antikoncepci
- těhotenství a antikoncepce
- preventivní prohlídky
- věk ženy
- četnost pohlavních styků
- počet sexuálních partnerů
- zdravotní stav ženy
- finanční náročnost

Hormonální antikoncepce

Hormonální antikoncepce patří mezi velmi bezpečné antikoncepční metody ochrany před početím. Jsou velice vhodné pro dlouhodobé užívání. Mají i celou řadu pozitivních účinků na zdraví ženy. Při této formě antikoncepce se **používají hormony estrogenu a gestagenu, které jsou ženskému tělu vlastní.**

Estrogeny potlačují především zrání a uvolňování vajíček z vaječníků, zamezují vzniku ovulace. **Gestageny** ovlivňují především změny hlenu v děložním hrdle. Dochází tak k tvorbě velmi hustého hlenu, který brání průniku spermií do dělohy. Ve vyšším dávkování mohou gestageny zamezit i ovulaci.

Dnešní hormonální antikoncepce je velice efektivní, velmi jednoduchá v užívání, nemá žádný vliv na sex a je naprosto bezpečná.

Tato antikoncepce **je ale nevhodná pro ženy**, které trpí nebo v minulosti trpěly nádorovým onemocněním (rakovina prsu, dělohy, nádory vaječníků), pro ženy, které prodělaly hlubokou žilní trombózu nebo embolii, mají vysoký krevní tlak, trpí chronickým onemocněním jater, nebo trpí vrozenými chorobami zvýšené srážlivosti krve.

- **Kombinované preparáty**
 - Hormonální tabletky (jednofázové, dvoufázové, třífázové)
 - Postkoitální antikoncepce
- **Gestagenové preparáty**
 - Hormonální náplast
 - Podkožní implantát
 - Injekce

Přirozené metody antikoncepce

Metody přirozené antikoncepce jsou kromě metody přerušovaného pohlavního styku **založeny na plodném a neplodném období ženy**. Využívá se zjištění, že žena může otěhotnět jen v některé dny v průběhu menstruačního cyklu. V normálním měsíčním cyklu se vajíčko uvolňuje jen jednou, a to uprostřed mezi dvěma menstruacemi.

Výhodami přirozených metod je jejich jednoduchost, snadná dostupnost a zdravotní nezávadnost.

Mezi jejich nevýhody patří to, že nejsou příliš spolehlivé a neposkytují partnerům ochranu před pohlavními chorobami. Velice při nich záleží na disciplinovanosti partnerů a na tom jak přesně dovedou určit ovulaci ženy.

Přehled všech metod přirozené antikoncepce:

- Metoda plodných a neplodných dnů
- Metoda kontroly děložního hlenu
- Metoda sexuální abstinence
- Přerušovaný pohlavní styk
- Metoda měření bazální teploty
- Laktace jako antikoncepce

Metoda plodných a neplodných dnů

Tato metoda je **založena na omezené době životaschopnosti spermií a vajíčka**. Vajíčko je po ovulaci (uvolnění vajíčka) schopné oplodnění asi 24 hodin. Spermie v těle ženy přežívají až 3 dny.

Plodné období u ženy by tedy mělo být zhruba tři dny před ovulací a jeden den po ní.

Výpočet a zobrazení **menstruačního kalendáře** a tedy i termínů ovulace a plodných dnů najdete na [této stránce](#) na našem sesterské webu naseporodnice.cz.

Metoda kontroly děložního hlenu

Během ovulace (tedy tzv. plodných dnů) **má děložní hlen charakteristickou konzistenci**, která usnadňuje pohyb a přežití spermií v těle ženy. Pro určení ovulace není důležité množství hlenu, ale jeho podoba.

Vlastnosti děložního hlenu se v průběhu cyklu mění. Na začátku cyklu může mít žena pocit sucha, protože v pochvě není prakticky žádný hlen. Před ovulací se objevuje hlen hustý, hrudkovitý a později krémový. Nejplodnější stádium představuje hlen, který je velmi lubrikační, čirý a tekutý. Pokud tento hlen roztáhnete mezi prsty, natahuje se až do délky několika centimetrů. Jeho přítomnost je charakteristická pocitu mokra až slizka v pochvě ženy.

Metoda sexuální abstinence

Při této antikoncepční metodě se **sex provozuje pouze v neplodných dnech**. V plodných dnech se abstinuje.

Přerušovaný pohlavní styk

Jde o přerušování pohlavního styku před ejakulací partnera tak, aby došlo k výronu semene mimo pochvu. Tato metoda patří k nejstarším metodám. V naší republice je tato metoda v současné době velice rozšířená, především u párů, které jsou ještě bezdětné.

Tato metoda je ale velice nespolehlivá, protože klade velice vysoké nároky na sebekontrolu muže.

Metoda měření bazální teploty

Metoda měření bazální teploty je založena na skutečnosti, že **v průběhu ovulace je tělesná teplota ženy o několik desetin stupně vyšší než jindy**. Měření bazální teploty (měření klidové teploty v pochvě nebo v konečníku) provádějte vždy ráno po probuzení. Výsledky jsou pak vzájemně srovnatelné a nejsou ovlivněny denním režimem, teplými nápoji, potravinami apod.

Problém této metody je, že **zvýšení bazální teploty nastává obvykle s mírným zpožděním po začátku ovulace**. Je tedy vhodné kombinovat tuto metodu s jinou metodou (například metoda kontroly děložního hlenu), která vám pomůže přesněji odhalit začátek ovulace.

Přesný **postup měření bazální teploty** najdete na našem sesterském webu naseporodnice.cz včetně popisu předpokládaných naměřených teplotních výkyvů.

Laktace jako antikoncepce

I kojení se může stát antikoncepční metodou, ale **její účinnost není příliš vysoká**. Žena nesmí menstruat, musí kojít minimálně 6x denně a mezi kojeními nesmí být delší časový horizont než 6hodin.

Nitroděložní tělísko

Tato antikoncepční metoda využívá antikoncepčního účinku tělísek zaváděných do dělohy. **Tělísko narušuje pohyb spermií i přesun vajíčka a snižuje tak schopnost jeho oplodnění.** Tělíška svým tvarem kopírují tvar dělohy.

Existuje několik typů nitroděložních tělísek – nitroděložní tělísko s mědí, jejímž pomalým uvolňováním se zvyšuje účinnost tělíška proti spermiím. Nitroděložní tělísko s jiným kovem (např. zlatem) a nitroděložní tělísko s hormonem, který patří mezi novější druhy tělísek, a které uvolňuje hormon gestagen. Ten způsobuje, že hlen v děložním hrdle se zahušťuje a průnik spermií je tak znemožněn. Tím je znemožněno i oplodnění. Tlumí pohyblivost a funkci spermií uvnitř dělohy, brzdí růst děložní sliznice a zabraňuje tak usazení vajíčka.

Nitroděložní tělísko by neměly používat ženy, které trpí silným a nepravidelným menstruačním krvácením, častými záněty pochvy a ženy, které častěji střídají sexuální partnery (riziko infekce).

Výhodami nitroděložní antikoncepce je jednoduchost v používání a dlouhá doba použitelnosti.

Nevýhodami jsou prodloužení a zesílení krvácení při menstruaci, mírné krvácení mezi cykly, určitá pravděpodobnost vypadnutí tělíška z pochvy, zvýšené riziko vzniku mimoděložního těhotenství a častá nutnost lékařských prohlídek.

Ženská sterilizace

Mezi další metody nehormonální antikoncepce patří **sterilizace ženy. Tato metoda je lékařským výkonem při kterém dojde k chirurgickému přerušení vejcovodů u ženy.** Při tomto zákroku nejsou u ženy odstraněny nebo poškozeny vaječníky. Při sterilizaci ženy dojde k uzavření vejcovodů a tím zabránění postupu spermií i transportu vajíčka do dělohy. **Tento stav je však potom už naprosto trvalý a k otěhotnění může dojít pouze cestou umělého oplodnění.**

Tato antikoncepční metoda je velice účinná a s tabletovou hormonální antikoncepcí, je v naší republice nejrozšířenější metodou.

Nevýhodou této metody je, že **o sterilizaci ženy rozhoduje komise, protože proces podléhá zákonu.**

Mužská sterilizace

Na pohlavním ústrojí muže se v tomto případě provede **chirurgický výkon, který znemožňuje oplodnění (dochází k uzavěru chámovodů).**

Výhodou této metody je skoro 100% spolehlivost.

Nevýhodou je, že v případě dalšího zájmu muže o dítě přichází v úvahu pouze metoda umělého oplodnění.

Kondom / kondomy

Kondomy patří mezi nejrozšířenější mužskou antikoncepční ochranu, bezpečný sex si bez nich umí jen málokdo představit.



Kondom je nejčastěji latexový návlek na penis, který má zabránit proniknutí spermií do pohlavních orgánů ženy. Na konci kondomu je rezervoár na zachycení ejakulátu.

Výhodou kondomu je finanční dostupnost, žádné vedlejší účinky a ochrana nejen před nechtěným početím, ale i před pohlavně přenosnými chorobami, mezi něž se řadí na první místo aids.

Nevýhodou je možná alergie na latex, z něhož se kondomy vyrábějí, nebezpečí sklouznutí nebo prasknutí kondomu, pro některé páry rušivý efekt při jeho navlékání.

Návod k použití kondomu

Každý muž, který si aktivně užívá sexu, by měl vědět, jak kondom správně použít.

- Kondom jako ochrana proti ...

Kondom je ochrana proti otěhotnění, ale i proti pohlavně přenosným chorobám. Jeho spolehlivost je 99%, přičemž záleží však na tom, jak se kondom používá. Špatným používáním jeho spolehlivost klesá.

- Kondom je nutnost

Kondom je přímo **nutností při náhodných známostech nebo sexu za úplatu.** U stálých

dlouhodobých partnerů je to ochrana před nechtěným těhotenstvím, hygienická pomůcka v případě zánětu nebo pohotovostní pomůcka v případě vynechání pilulky apod.

- Nákup kondomu

Při nákupu je dobré vždy kontrolovat nejen datum výroby a expirace, kondom nesmí být starší než jeden rok, ale i vybledlá krabička naznačuje fakt, že byl kondom vystaven delší dobu slunci, což kondomům vůbec nesvědčí. Teplo urychluje jejich rozklad a snižuje spolehlivost. Také obal nesmí jevit známky poškození.

- Kdy a jak kondom správně nasadit

Vždy je vhodné, **vyzkoušet si nasazování kondomu nanečisto**. Jistě se vyplatí nějaký kondom tomu obětovat, než později řešit následky sklouzávání a prasknutí kondomu.

Správná doba pro nasazení je mezi dosažením erekce a zasunutím penisu do pochvy. Na měkký pyj se nasadit nedá, po zasunutí je již pozdě. Včas nasazený kondom zachytí i preejakulační tekutinu, která může obsahovat spermie.

Pokud kondom během styku sklouzává, je možné penis vytáhnout a jeho nasazení upravit. **Pokud je už ale v kondomu ejakulát, je potřeba styk ukončit, úprava by byla v tomto případě již dosti riskantní.**

- Spolehlivost kondomu a lubrikanty

Kondomy jsou vyráběny z latexu a **nevhodné lubrikanty by mohly tenkou stěnu kondomu narušit** a tím zmařit jejich spolehlivost. Pokud je lubrikant kompatibilní s kondomem, je to na něm napsané, takže pozorně čtěte!

- Záchranná pilulka "PO" v případě selhání kondomu

V případě, že dojde během styku k porušení kondomu nebo **z nějakých jiných příčin kondom selže**, je dobré mít **k dispozici pohotovostní antikoncepční pilulku "PO"**, která obsahuje velké množství gestagenu. Tato hormonální antikoncepce by se měla používat opravdu jen ve výjimečných případech, má však záruku 5 let, stojí kolem 500,-Kč a mít ji doma se jistě vyplatí.

Spermicidní čípky, krémy a pěny - chemická metoda antikoncepce

Chemické antikoncepční metody jsou založeny na použití antikoncepčních čípků, krémů a pěn, které obsahují spermicidní látky, které **znehynují nebo zabijí spermie**. Aplikují se hluboko do pochvy a zavádějí se bezprostředně před každým pohlavním stykem. Jejich účinnost je 2-10 hodin po aplikaci.

Výhodou je volná dostupnost bez lékařského předpisu, možnost širokého výběru forem, ve kterých spermicidní látky jsou a snadné používání.

Nevýhodami jsou velice časté alergické reakce a nesnášenlivost na spermicidní látky, nepříliš vysoká účinnost a ochrana proti pohlavním nemocem.

Bariérové metody antikoncepce pro ženy

Výhodami bariérové antikoncepce je možnost jejího opakovaného použití a zdravotní nezávadnost.

Nevýhodami je obtížné zavádění, manipulace před stykem, potřeba zručnosti a nácviku. Tyto antikoncepční metody způsobují častější infekce močových cest a nechrání před pohlavními chorobami.

- Poševní pesar
- Vaginální diafragma

Těhotenský test

[zpět na přehled těhotenských termínů](#)

Těhotenský test je test na měření hladiny těhotenského hormonu hCG (choriogonadotropinu), který je obsažen v moči těhotné ženy. Tento test je možné zakoupit i v lékárně.



Spolehlivé výsledky lze naměřit nejdříve až v době plánovaného počátku další menstruace po domnělém oplodnění, jelikož produkce tohoto hormonu začíná až po úplném zahníždění embrya v děložní sliznici, což probíhá zhruba v 6.-8. dni po oplodnění.

Těhotenský test využívají jednak ženy, které se obávají nechtěného těhotenství, ale i ženy, kterým biologické hodiny již bijí na poplach a toužebně očekávané těhotenství stále nepřichází.

Na trhu jsou k dostání **různé typy těhotenských testů**, které se od sebe liší jednak cenově, rychlostí, ale i způsobem manipulace, spolehlivostí a obdobím použitelnosti.

Při zpožděné menstruaci

- **Testovací proužek**, který do 3 minut prozradí více (cca 35,- Kč).

- **Složitější test**, tzv. **testovací kazeta**, při kterém musíte nabrat kapátkem moč a umístit ji do určeného otvoru v kazetě. Pracnější, ale velice citlivý těhotenský test (cca 60,- Kč).

Pokud máte obavy

- **Rychlý test**, tzv. **pero**, který stačí ponořit během močení do proudu moči, výsledek je do minuty (cca 85,- Kč).
- **Pohodlný kvalitní test** na bázi výsuvné testovací tyčinky, snadná manipulace i mimo domov (cca 65,- Kč).

Když se nemůžete dočkat

- **Levný test**, který neslibuje žádnou jistotu, testovací proužek se používá tři dny před předpokládaným termínem menstruace (cca 29,- Kč).
- **Komfortní a velice spolehlivý test** s tyčinkou, která se ponoří do nádoby s močí dva dny před očekávanou menstruací (cca 85,- Kč).
- **2 v 1 náročnější, ale cenově příznivý test**, který se používá v den očekávané menstruace, pracuje na bázi testovacích proužků (cca 36,- Kč).

• Při plánovaném těhotenství

- **Složitější, ale okamžitý test** založený na ponoření testovacího proužku do nádoby s močí, výsledek je asi za 5 vteřin. Balení obsahuje 2 testovací proužky (cca 48,- Kč).

Úplnou jistotu však získáte až u lékaře, protože například ženám, které podstupují umělé oplodnění, je tento hormon hCG aplikována právě v rámci jejich léčby. Domácí test vám také nezjistí, zda nejde o mimoděložní těhotenství a i některá onemocnění, která způsobují opožděnou menstruaci, např. vaječnickové cysty, mají vliv na produkci hormonu hCG. Tedy jak je vidět, **na těhotenský test raději stoprocentně nespolehejte**, pokud se však již pro jeho využití rozhodnete, vyčkejte několik dní, neboť v případě těhotenství roste hladina hormonu hCG každým dnem.

Použité zdroje:

<http://www.naseantikoncepce.cz/pohlavni-choroby/kapavka.php>