

Saúde Sexual

Guia de Metodos Contraceptivos



INDICE

4	REPRODUÇÃO	
5	O CICLO MENSTRUAL	
8	METODOS CONTRACEPTIVOS	
7	METODOS DE BARREIRA	
15	METODOS QUIMICOS	
16	METODOS HORMONAIIS	
22	METODOS CIRÚRGICOS (ESTERILIZAÇÃO)	
23	ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA EM CIRCUNSTÂNCIAS ESPECIAIS	3
24	METODOS NATURAIS	
26	METODOS NÃO CONFIÁVEIS	

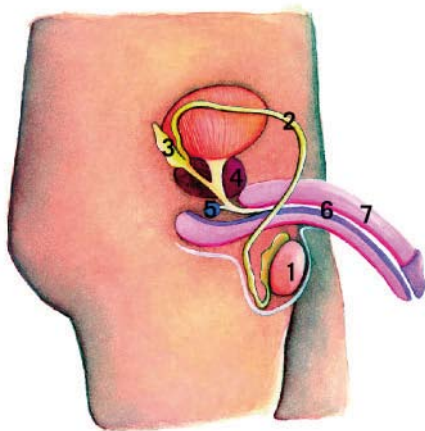


REPRODUÇÃO

O corpo humano possui células responsáveis pela reprodução. O óvulo é a reprodução das mulheres formaram nos ovários. As células espermáticas são formadas eo homem nos testículos.

Na maioria dos espermatozoides masculinos são produzidos continuamente, de modo que cada ejaculação milhões delas são liberados. O espermatozoide pode ficar vivo dentro da mulher até 5 dias, sendo capazes de fertilizar o óvulo durante estes dias e causar uma gravidez.

Na maioria das mulheres um dos ovários libera um óvulo, uma vez por mês, cerca de metade do ciclo menstrual (ovulação). O ovo é de 3 ou 4 dias de vida, que cai durante o tubas uterinas para o útero. Se o seu caminho é fertilizado por um espermatozoide, a gravidez pode ocorrer.



- 1 Testiculó
- 2 Conduto deferente
- 3 Vésicula seminal
- 4 Próstata
- 5 Glândula de Cowper
- 6 Uretra
- 7 Pênis



- 1 Ovários
- 2 Trompas
- 3 Útero
- 4 Vagína
- Percurso do óvulo



Fecundação do óvulo pelo espermatozoide

O CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual é o tempo desde o primeiro dia do Estado até o primeiro dia da seguinte regra.

A duração de cada ciclo menstrual é de cerca de 28 dias, mas são normais ciclos curtos ou longos. Portanto, o dia fértil de cada mulher pode variar, dependendo da duração do ciclo menstrual.

Ciclo menstrual, no final, se não tiver havido gravidez.

Se durante os dias férteis da mulher, mantenha relações sexuais sem utilizar qualquer método contraceptivo, o risco de gravidez é muito elevado.





MÉTODOS DE BARREIRA

São aqueles que impedem a união do óvulo e espermatozóide e, portanto, a possibilidade de gravidez.

O MACHO CAMISINHA OU CAMISINHA

Que é?

O preservativo é um invólucro de borracha (látex) que é colocada sobre o pênis erecto cobrindo-a completamente, de modo a que impede que o espermatozóide ou sêmen passe para a vagina. O método é simples, prático e muito seguro se utilizado corretamente. A segurança desse método também aumenta quando são utilizados produtos espermicidas (cremes, géis, vaginal ovo, etc.)

Vantagens

Além de prevenir a gravidez, os preservativos são o melhor método para prevenir a transmissão de doenças genitais (herpes genital, vírus do papiloma humano, a AIDS). Não tem efeitos colaterais ou contra-indicações. Eles são de utilização única. Pode ser usado sem o aconselhamento médico e comprados sem receita médica.



MÉTODOS DE BARREIRA

Desvantagens

Látex alergia, irritação local possível (nestes casos, é aconselhável usar camisinhas feitas de poliuretano).

Não se ...

Usado mal, de quebra, se o pênis não é retirado antes da ereção e mantém o preservativo na vagina. Recomenda-se mantene-lo em lugar fresco e seco. Deve comprar em estabelecimentos que ofereçam garantias. Deve ser descartada se ele tiver vencido.

Não se esqueça que o gotículas que são expulsos antes da ejaculação pode causar a gravidez, assim que você deve sempre colocar o preservativo antes da penetração.

LEMBRA

Antes

- Guarde em lugar fresco e seco. Evite a exposição prolongada ao calor ou luz solar (no bolso, porta-luvas do carro).
- Verifique se ela cumpre os requisitos sanitários sob a UNE ou RQTS.
- Antes de usá-lo, observando a data de vencimento.

Durante

- Ao abrir o contêiner, não utilize qualquer objeto afiado. Tome especial cuidado para não danificar o preservativo com os dentes, unhas, anéis ou outros objetos.
- Coloca quando o pênis está ereto (antes da penetração). Pegue a camisinha pelo reservatório e mantenha entre polegar eo indicador, de modo que o ar é preso dentro dela. Deixe um espaço na ponta para o depósito de sêmen. Desenrollarlo cuidadosamente cobrindo totalmente o pênis.
- Se você quiser lubrificar, use somente água solúvel nata (glicerina). Nunca substâncias oleosas devem ser utilizadas como vaselina, porque prejudicam o preservativo.
- Use durante penetração.

Após

- Após a ejaculação, o pênis deve ser retirado lentamente até o final do prédio, segurando o preservativo pela base para garantir que ele não permaneça ou a saída de sêmen.
- Retirar o preservativo do pênis, dê um nó e jogue-os fora (nunca ho vaso sanitario). Tem que usar uma nova camisinha para cada relação sexual.



MÉTODOS DE BARREIRA

MODO DE EMPREGO



Comprova que não esteja caduco. Abre a camisinha com cuidado de não rompê-lo com as unhas, você dente ou anéis.

Comprova que a camisinha esteja do direito, soprando através do arro. Se você equivoca, usa um novo.



Põe a camisinha antes de qualquer contato e com o pênis ereto

Aperta com os dedos o depósito para evitar que fique ar no interior e se rompa durante a relação.

Desenróllalo sobre o pênis com o arro para fora



Tira a camisinha quando o pênis ainda esteja ereto e tíralo ao lixo, não ao solo nem ao banheiro.



MÉTODOS DE BARREIRA

O PRESERVATIVO FEMININO

Que é?

É um saco cilíndrico de borracha (poliuretano) lubrificada ao colocar cobri totalmente a vagina. Ter um anel interno (fechado do saco) para fácil posicionamento andaluzia inseri-lo como um tampão e impedem a entrada de espermatozóides, e um anel exterior (open end) permanece fora, na entrada da vagina. Para remover, vire o anel externo é remova gentilmente puxando par fora.

Vantagens

Mesmo que o masculino, mas é mais caro. Eles são de utilização única. Pode ser usado sem o aconselhamento médico e comprados em farmácias.

Desvantagens

É um pouco difícil de colocar que a camisinha masculina, e um pouco estétic ja que causa senbilidade vaginal.

Não se ...

Coloque ruim pausas, ou se ocorreu após a penetração, como o gotículas que são expulsos antes da ejaculação pode conter espermatozóides.

10



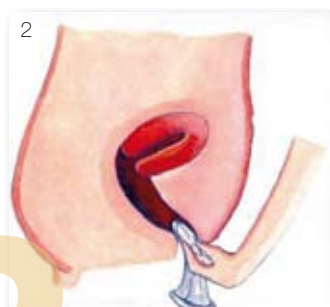


MÉTODOS DE BARREIRA

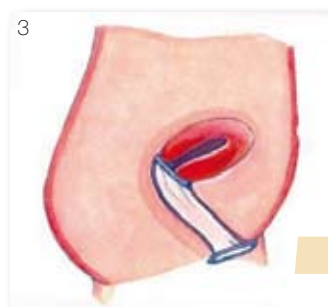
MODO DE EMPREGO



Comprova que não esteja caduco. Abre a camisinha com cuidado de não rompê-lo com as unhas, você dente ou anéis.



Introduzir na vagina como se fosse um tampão.



O preservativo recobre o interior da vagina, uma vez colocado.



Retirar girando o anel exterior e extrayendolo suavemente.

MÉTODOS DE BARREIRA

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Que é?

É um pequeno dispositivo de plástico com um fio de cobre enrolado. É colocado dentro do útero e atua como um agente externo que impede a modificação do ovulo fecundado. Também exerce uma barreira contra os espermatozoides.

Ter diferentes formas, embora o modelo mais comum na forma de um T. O atual projeto não tem cobre e dispõe de um pequeno reservatório que libera progesterona no útero.

Deve ser colocado e retirado por um ginecologista e exige inspeções periódicas.



12

Vantagens



Você pode usar de 3 a 10 anos, de acordo com o modelo sem perder o seu efeito contraceptivo. É removido quando desejar. IUDs reduzem os hormônios que incorporam a menstruação.

Desvantagens

Isso não evita a transmissão de doenças genitais ou AIDS. Menstruação pode causar muita dor durante a ovulação, e há um baixo risco de infecção. Não utilizar em caso de malformações uterinas, miomas ou doença inflamatória pélvica.

Não se ...

Mal posicionada e se move.



O DIAFRAGMA

Que é?

É um disco de borracha (látex) que é colocado dentro da vagina, pelo menos quatro horas antes de iniciar a relação sexual e cobre o colo do útero, impedindo a passagem dos espermatozoides.

É necessário usar o conselho de um obstetra o ginecologista, indicando o tamanho e as medidas necessárias (como muitos como 18 diferentes tamanhos), colocação e instruções para realizar controles.

Uma vez cadastrado, você deve cobrir o colo do útero completamente. Lembre-se que você sempre deve usar com espermicida creme. Cada vez que fizer sexo, você só precisa acrescentar creme espermicida.

Você não deve fazer lavagens vaginais ou perfazer pelo menos 6 horas após a última relação sexual com penetração. Não há nenhuma objeção para tomar um ducha. Não deve ser colocado mais de 24 horas, o risco de infecção.

Vantagens

Ao contrário do masculino, não é uma única utilização. Pode ser lavado com água e sabão e armazenados após a secagem (não use talco) em uma caixa fechada até a próxima vez.

Desvantagens

Pode favorecer a ocorrência de infecções do trato urinário.

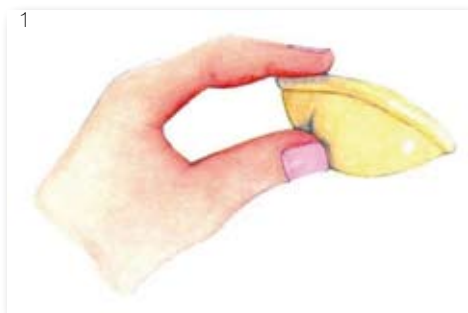
Não se ...

Mal posicionada ou não seguiu corretamente as regras de utilização

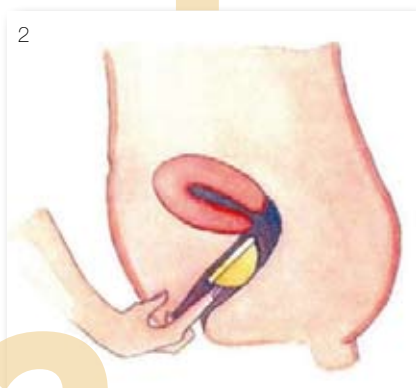


MÉTODOS DE BARREIRA

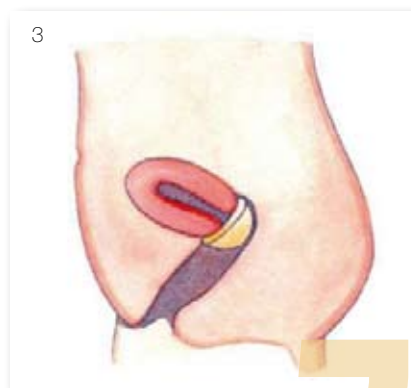
MODO DE EMPREGO



Usar a tampa de diafragma recomendada pelo ginecologo.



Introduzir na vagina como se fosse um tampão.



Não retirar até transcorridas 6 horas da penetração

ESPONJAR

O que é isso?

O esponjar é de poliuretano e tem um funco com uma pequena para o retirar asa. É introduzida nas vagina para evitar o passo do esperma, onde deve permanecer até pelo menos seis horas após contato sexual. É aconselhável utilizar com espermicidas.

Desvantagens

Sua localização é algo mais complicado do diafragma. Não é um método muito eficaz e não impede a doença transmissão genital ou AIDS.



ESPERMICIDAS

Que é?

São cremes, os óvulos ou geles, vaginal supositórios contendo produtos químicos (nonoxynol-9, benzalcônio) accionamento destruyente esperma. I tiene que colocar na vagina sempre antes das relações (um ovo 10 minutos antes). Cada dose é eficaz para 1 hora, o pedido deve ser repetido com cada contato sexual.

Desvantagens

É aconselhável utilizar combinado ou associada a outros métodos naturais ou barreira, uma vez que só não são confiáveis. É recomendado para não fazer lavagem vaginal em 6 horas seguintes a relação. Não existe qualquer objecção a tomar um chuveiro.



METODOS HORMONAIS

A PÍLULA

Que é?

A pílula contém montantes diferenciados de hormonas de forma semelhante à dos que Sintetizaria a agência (estrogéneos e progestins), que inibe a produção e liberação de ovos (ovulação) pelo o ovário. Também atuam engrossado muco cervical, de modo a impedir a passagem do esperma, e o peso da uterino alinhante para que haja a implantação.

Existem vários tipos: a pílula oral combinados e o mini-pílula, que pode ocorrer em casos de 21 ou 28 unidades. Todos são muito seguros do que começar a tomar (primeiro ciclo de comprimidos) sempre a ser feito correctamente (ao mesmo tempo, durante os dias). É aconselhável usar preservativo masculino durante o primeiro ciclo de comprimidos.



16

❖ A indicação e de controlo deve ser feita por profissionais de saúde.

Vantagens

Em muitas mulheres melhora a disorders do ciclo menstrual e o Estado se torne mais curto e sem dor. Não exigir tratamento.

Desvantagens

Não deveria utilizar este método as mulheres com hipertensão, suas paixões cardíaco grave, diabetes ou doenças hepáticas. Não é recomendado para utilização em mulheres com mais 35 anos, especialmente os fumantes. Embora seja um método contraceptivo muito eficaz, não impede a doença transmissão genital ou AIDS.

Não se ...

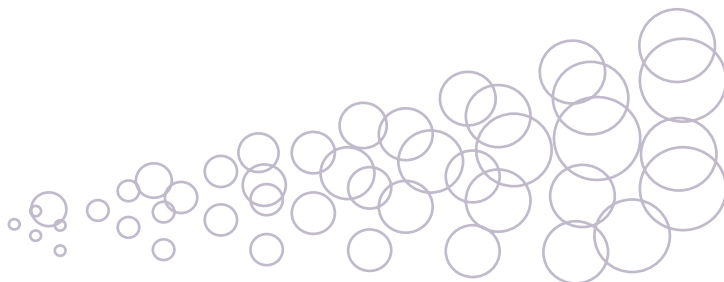
Você esquecer bebente ou vários muito tempo. Também se vomitas ou apresentar diarréia em quatro horas de sua ingestão.





RECOMENDAÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

- Você deverá definir um horário do dia (por exemplo, pequeno-almoço) para tomar a pílula. Isso vai evitar negligências.
- Se você esquecer um dia tomar a pílula em vez da habitual:
 - ou têm gasto menos de 12 horas de tomar o habitual tempo, tomar a pílula. A próxima pílula for tomada antes da hora habitual.
 - ou no caso de terem gasto mais de 12 horas desde o momento da tomada de rotina, saltar o comprimido esquecido e continuar os dias seguintes com a normal demora a concluir o pacote. Também é usado contraceptivo adicional (por exemplo, preservativo) durante 7 dias, porque nesses dias método de segurança não é garantida.
- Se você está tomando outras medicações devem notificar o médico que está a tomar a pílula. Alguns medicamentos diminuem a eficácia da mesma.
- Se tiver vômitos ou diarreia durante as 4 horas após tomar a pílula, tome a outra.



METODOS HORMONAIS

ANEL VAGINAL

Que é?

É um anel plástico flexível que é inserido na vagina, ficando três semanas. Durante este tempo, entre em contato com a mucosa vaginal libera uma dose baixa de hormônios semelhantes aos usados em pílulas anticoncepcionais orais, o que impede a ovulação e engrossa muco cervical.

O anel deve ser inserido durante os primeiros 5 dias após o início da menstruação e é usado continuamente três semanas, após o que deve ser estabelecida uma semana e repouso para produzir sangramento cíclico. O anel contraceptivo é projetado para evitar a gravidez de quatro semanas. Assim, inserir um novo anel em cada mês.



18

Está posicionado à semelhança de um tampão, pressionando as bordas do ringue para tirar uma forma e empurrando suavemente na vagina para a posição onde se sente mais confortável. Para remover, use um dedo para sair. A posição do anel na vagina é essencial para garantir o seu funcionamento. Para garantir a proteção, o anel não deve jamais ser fora da vagina mais de três horas durante as três semanas. Pode ser usado com preservativos ou espermicidas o anel, especialmente durante a primeira semana de uso.

Vantagens

Como el uso del anillo es vaginal y las hormonas no se tienen que absorber a nivel gastrointestinal, si vomitas o tienes diarrea el anillo sigue siendo igual de eficaz.

Desvantagens

Pode causar perda de sangue fora do Estado. É mais caro do que a pílula. Precisa de uma receita. Ela não impede a transmissão de doenças genitais ou AIDS.

Não se ...

Você esqueceu de colocar o novo anel vaginal dentro do tempo estabelecido.



IMPLANTES

Que é?

Eles são bastões de plástico ou cápsulas que são inseridos sob a pele cirurgicamente com anestesia local e constantemente libera doses de hormônios que inibem a ovulação contraceptivo e age sobre o muco cervical e do útero ferro.

Vantagens

Uma vez colocado, o efeito persistiu de 3 a 5 anos. É um dos mais eficazes métodos contraceptivos. Se você deseja engravidar, o médico pode removê-lo dentro de minutos. Indicação e exige acompanhamento médico.

Desvantagens

Pode estar associado com os efeitos que normalmente desaparecem dentro de três meses de utilização (dores de cabeça, ciclo menstrual irregular, alteração no peso corporal ...). O método é caro. Não protege contra doenças genitais ou AIDS.

Não se ...

Sem alteração após o período de tempo.



METODOS HORMONAIS

INJETÁVEL

Que é?

Trata-se de injeções de hormônios para inibir a ovulação contraceptivo. A injeção deve ser administrada por pessoal de saúde no braço, nádegas ou coxas.

Pode ser mensal ou trimestral injeções. O primeiro contém estrógeno e progesterona, enquanto o segundo é de progestins. O método é eficaz para 24 horas de injeção.

Vantagens

Após a injeção, evitando a passagem pelo fígado, por isso tem menos efeitos secundários do que a pílula. A injeção de progestins pode ser administrada após o parto e durante o aleitamento.

Desvantagens

Produz mudanças na freqüência, duração ou quantidade da regra. É contra-indicada em mulheres com câncer de mama ou genital ou sangramento uterino com enxaqueca. Não protege contra doenças genitais ou AIDS.

Não se ...

Não esqueça de repetir a dose na hora certa, com uma margem de sete dias.





REMEMENDO TRANSDERMICO

Que é?

O remendo transdérmico é muito fino e colocados em limpos, pele seca, de preferência nas nádegas, abdômen, braço e tronco superior (com exceção do tórax). Lançamentos estrogênio e progesterona que são absorvidos através da pele e ir diretamente para o sangue. Tem mudado a cada sete dias durante três semanas. Ocorre no quarto período.

Vantagens

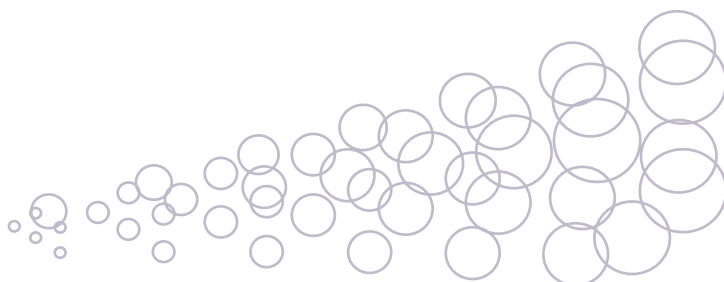
Não se despega na ducha, a piscina nem pelo suor. Tem menos efeitos que a pílula já que evita o passo hepático.

Desvantagens

Mesmo que não se nota com a roupa, pode ser anti-estético. É um método caro. Não protege frente às doenças de transmissão genital nem a AIDS.

Não se ...

Se se coloca logo que, se despega ou não adere bem, e não sabe quanto tempo passou. Em todo caso existe uma margem de segurança de 48 horas.



MÉTODOS CIRÚRGICOS (ESTERILIZAÇÃO)

São métodos permanentes depois dos quais é muito difícil a gravidez.

LIGADURA DE TROMPAS (MULHER)

Que é?

É uma operação cirúrgica na qual se bloqueiam as trompas, que são os condutos por onde passam os óvulos desde os ovários até o útero. A operação requer anestesia e hospitalização. Não produz alterações na atividade sexual nem na menstruação. Na atualidade se estão desenvolvendo novas técnicas que permitem desbloquear as trompas, se se decide ter filhos. Também é possível a fecundação in vitro.



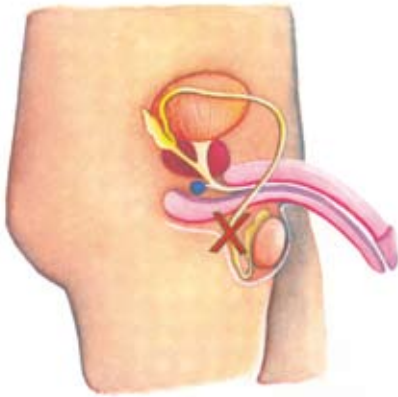
VASECTOMIA (HOMEM)

Que é?

É uma operação cirúrgica na qual se bloqueiam os condutos pelos quais passam os espermatozoides desde os testículos ao exterior. Se costuma fazer com anestesia local e não requer hospitalização.

Não produz alterações na atividade sexual nem na capacidade de ereção, mantendo-se a ejaculação. O sêmen segue tendo o mesmo aspecto à simples vista, mas não contém espermatozoides.

É preciso realizar uma revisão para comprovar que não ficam espermatozoides no sêmen, e até esse momento utilizar outro método anticoncepcional.





ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA EM CIRCUNSTÂNCIAS ESPECIAIS

A pílula postcoital ou do dia seguinte só deve ser utilizada quando por circunstâncias especiais se realizou um coito sem proteção ou falhou o método anticoncepcional habitual.

O método mais usado é o que se basa na utilização da apresentação que contém dois pequenos comprimidos de progestágenos. Para que seja eficaz, o primeiro comprimido deve tomar-se o mais rápido possível e nunca transcorridas mais de 72 horas depois do coito sem proteção, já que a eficácia diminui à medida que transcorre o tempo. O segundo comprimido se tomada às 12 horas do primeiro.

A pílula postcoital não evita a gravidez se não se tomada corretamente, seguindo os prazos estabelecidos. Se a regra se atrasa cinco dias apesar haver tomado a pílula postcoital será necessário realizar uma prova de gravidez. Não interrompe uma gravidez já estabelecido.

A anticoncepção de emergência é um método de uso ocasional. Em nenhum caso deve substituir a um método anticoncepcional convencional. Se você demandou esta pílula em várias ocasiões, acode a teu médico para adotar um método tradicional.



METODOS NATURAIS

Os métodos naturais estão baseados nas mudanças que se produzem na mulher segundo o momento do ciclo menstrual, que permitem identificar os dias férteis do mesmo e evitar manter relações sexuais com coito durante os mesmos.

- Ajudam a conhecer o funcionamento do corpo.
- É necessário uma aprendizagem adequado com assessoria profissional, motivação e autocontrole.
- Se deve observar o ciclo menstrual durante uns meses antes de utilizá-los, para conhecer a regularidade e as mudanças que se produzem no corpo dependendo do momento do ciclo menstrual.
- Usados como método único são pouco seguros, mas sua fiabilidade aumenta se se combinam com algum outro método de barreira.

MÉTODO DE OGINO-KNAUS (MÉTODO DO CALENDÁRIO)

Que é?

Consiste em não realizar o coito durante os dias férteis, levando em conta que estes dias variam em função dos ciclos menstruais de cada mulher.

Se costumam considerar férteis o dia da ovulação, que corresponde com a metade do ciclo, quatro dias antes e três depois.

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
1	1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7 ovulação	8
3	4	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



MÉTODO BILLINGS (METODO DO MUCO CERVICAL)

Que é?

Na vagina se produz um fluxo ou muco vaginal cujo aspecto e consistência varia durante o ciclo menstrual. Durante a ovulação, coincidindo com os dias de mais probabilidade de gravidez, o fluxo se volta mais abundante, transparente, pegajoso e elástico, semelhante à clara de ovo. Durante o resto do ciclo é mais amarelado e espesso ou não há fluxo. Não se devem ter relações coitales (ou usar preservativos) quando o muco é fluído e até três dias depois que tenha deixado de sê-lo.



MÉTODO DA TEMPERATURA BASAL

Que é?

Nos dias mais férteis se produz um aumento da temperatura corporal. O método consiste em tomar-se a temperatura todos os dias ao despertar, antes de levantar-se e realizar qualquer atividade, sempre no mesmo lugar (vagina ou boca).

Se apontará em papel milimetrado a temperatura obtida a cada dia, a modo de gráfica, anotando também qualquer circunstância que possa haver alterado a temperatura (indisposição, tresnoitar, etc). A temperatura sobe ligeiramente nos dias posteriores à ovulação e se mantém assim até a regra. Os dias mais férteis são os 5 dias anteriores e 3 posteriores por dia em que aconteceu o máximo aumento de temperatura.



25

MÉTODO COMBINADO OU SINTOTÉRMICO

Que é?

Combina a observação do muco cervical com a temperatura corporal em repouso e outros signos que acompanham à ovulação (tensão mamária, dor abdominal, etc...)



METODOS NÃO CONFIÁVEIS

COITUS INTERRUPTUS (MARCHA À RÉ)

Consiste em retirar o pênis da vagina antes que se produza a ejaculação. Não é um método confiável já que antes da ejaculação se expulsa um líquido lubrificante que contém espermatozoides e pode produzir gravidez. Seu controle depende exclusivamente do homem.

LACTAÇÃO E AMENORREA

Durante os meses que dura a lactação não costuma haver regra (amenorrea) e a fertilidade na mulher costuma diminuir, mas não desaparece totalmente. A primeira ovulação depois do parto sucede com frequência durante a lactação, por isso há possibilidade de gravidez.

DUCHAS VAGINAIS DEPOIS DO COITO

Com a pressão da água se favorece que os espermatozoides cheguem rapidamente ao pescoço do útero depois da ejaculação, por isso não só não são úteis como método anticoncepcional, mas além disso podem favorecer a gravidez.

RELAÇÕES SEXUAIS DURANTE A MENSTRUAÇÃO

As relações sexuais com penetração mantidas durante a menstruação podem produzir uma gravidez, já que mesmo que é muito pouco frequente, poderia haver outra ovulação além da que se produz na metade do ciclo e que houvessem algum óvulo que pudesse ser fecundado





Castilla-La Mancha