**Otwarcie, bez wstydu i ze szczegółami**

**Tak porozmawiaj z ginekologiem z okazji Światowego Dnia Antykoncepcji**

**13% kobiet deklaruje, że dokonało zmiany metody antykoncepcji ze względu na styl życia, jaki prowadzą, a 11% kierowało się skłonnością do zapominania o regularnym przyjmowaniu tabletek[[1]](#footnote-1).**  **Kwestie związane z przyzwyczajeniami i trybem życia mogą mieć poważne znaczenie przy wyborze odpowiedniej metody antykoncepcji. W decyzji tej powinnyśmy poradzić się lekarza, jednak dla wielu kobiet mówienie o nich jest krępujące bądź wydaje się nieistotne. Jak i o czym rozmawiać z ginekologiem przekonuje dr Małgorzata Nowicka, ekspertka kampanii “Bezpieczna na okrągło”.**

**Jak najlepiej rozmawiać z ginekologiem? Szczerze!**

Nikt nie doradzi lepiej w kontekście doboru metody antykoncepcji niż ginekolog. Aby jednak mógł to zrobić jak najlepiej, podczas wizyty warto postawić na szczerość i otwartość. Zwłaszcza decydując się na antykoncepcję hormonalną, należy mieć na względzie to, że jest to lek, dlatego najlepiej podejść do tematu świadomie i odpowiedzialnie. W trakcie wywiadu lekarz będzie pytał o tryb życia pacjentki, stan zdrowia - przewlekłe i przebyte choroby, stosowanie leków i aktywność seksualną, specyfikę cyklów menstruacyjnych.

**Nie bój się pytać**

Nie wstydź się zadawać pytań, nawet kilkakrotnie tych samych. Dla lekarzy nie ma tematów tabu, a każde, nawet intymne pytanie, jest jak najbardziej na miejscu. Warto zapytać o skuteczność, schemat dawkowania, działania niepożądane oraz o to, jak może zareagować organizm. Aby o niczym nie zapomnieć, najważniejsze pytania można zapisać przed wizytą na kartce lub w telefonie. To dobry sposób na to, żeby mieć pewność, że wychodząc z gabinetu, będziesz miała wystarczającą dawkę wiedzy.

**Wstyd zostaw przed gabinetem**

*Na problemy czy dyskomfort płynący z ciała pacjentki powinny patrzeć jak na problem medyczny i w taki sposób rozmawiać o tym z lekarzem. Jako profesjonalistom nic nie jest nam obce, dziwne czy krępujące. Staramy się zawsze przekazać komplet szczegółowych informacji i rozwiewać wszelkie wątpliwości, ale w dużej mierze to od pacjentki i jej otwartości zależy, czy dowie się wszystkiego, czego chciała. To ona ostatecznie decyduje o wyborze metody antykoncepcji, warto więc, by wiedziała jak najwięcej, aby podjąć dobrą decyzję o przyjęciu leku, kontynuowaniu lub jego zmianie* - przekonuje dr Małgorzata Nowicka.

**Powiedz wprost o swoich oczekiwaniach**

Wielu pacjentkom oprócz zapobieganiu ciąży zależy na dodatkowych korzyściach, jakie może nieść ze sobą antykoncepcja. Metody hormonalne mogą wpływać na: poprawę wyglądu skóry, zmniejszenie łojotoku i zmian trądzikowych, złagodzenie napięcia przedmiesiączkowego (PMS), regulację cyklu miesiączkowego, zmniejszenie objętości krwawień i bólu w trakcie miesiączki. Masz problem z trądzikiem o podłożu hormonalnym? Borykasz się z obfitymi i bolesnymi miesiączkami? Da się coś z tym zrobić! Koniecznie powiedz o tym swojemu lekarzowi - postara się uwzględnić Twoje potrzeby i dobrać odpowiedni lek.

**Każdy szczegół na wagę złota**

Niektóre z nas są zapominalskie, innym regularność nie sprawia trudności, niektóre uwielbiają spędzić weekend na imprezach, inne w domowym zacisku. - *To wszystko mogą być pomocne informacje przy wyborze optymalnej metody antykoncepcji.* *Na przykład panie, które nie chcą pamiętać o codziennym przyjmowaniu tabletki mogą wybrać pierścienie antykoncepcyjne, które zawierają te same hormony, co tabletki, ale zakłada się je raz na miesiąc. To mało znana metoda, a dla niektórych może mieć wiele dodatkowych zalet, m.in. polecana jest paniom, które często mają problemy gastryczne, ponieważ hormony nie przechodzą wtedy przez układ pokarmowy. Zaletą stosowania pierścieni jest również to, że ani wymioty ani biegunka nie wpływają na wchłanianie. Dlatego nawet jeśli u kobiety wystąpią tego typu dolegliwości ze strony układu pokarmowego, poziom wchłanianych hormonów pozostaje na tym samym poziomie i nie ma ryzyka zmniejszenia skuteczności metody antykoncepcyjnej -* mówi ekspertka.

Panie, które przed pójściem do lekarza chciałyby sprawdzić, która metoda antykoncepcji będzie najbardziej dopasowana do ich oczekiwań, mogą odwiedzić  [specjalną stronę internetową](https://bezpiecznanaokraglo.pl/), na której oprócz informacji na temat dostępnych metod zapobiegania ciąży znajduje się również quiz, który przeanalizuje ich potrzeby.

***Adres www strony:*** [***https://bezpiecznanaokraglo.pl/***](https://bezpiecznanaokraglo.pl/)

**O kampanii:**

Kampania “Bezpieczna na okrągło” skupia się wokół edukacji kobiet na temat dostępnych metod antykoncepcji i zasad jej doboru. W ramach kampanii powstanie strona internetowa o antykoncepcji, na której kobiety znajdą quiz, z pomocą którego mogą sprawdzić jakie metody antykoncepcji będą dla nich najlepsze, artykuły dotyczące różnych metod oraz lista najczęściej pojawiających się pytań o antykoncepcję wraz z odpowiedziami. Kampania ma poszerzyć wiedzę kobiet zwłaszcza w zakresie mniej znanych metod antykoncepcji, jak pierścień dopochwowy. Kampania realizowana jest przez firmę Exeltis.

Kontakt dla mediów:

Weronika Rudecka

weronika.rudecka@mslgroup.com

+48 533 533 869

1. Badanie „Analiza wiedzy i opinii kobiet na temat antykoncepcji oraz metod antykoncepcji, jaką jest pierścień antykoncepcyjny” przeprowadzone przez SW Research dla firmy Exeltis, czerwiec 2021. Dostęp do pełnego badania można uzyskać przez kontakt z firmą Exeltis lub dla mediów pod adresem: weronika.rudecka@mslgroup.com. [↑](#footnote-ref-1)