

dr n. med. Grzegorz Południewski

ginekolog, położnik

Absolwent Akademii Medycznej w Białymstoku. Adiunkt Instytutu Położnictwa i Ginekologii Akademii Medycznej w Białymstoku do 2000 r. Wiceprezes Towarzystwa Rozwoju Rodziny w Warszawie. Członek Krajowego Zespołu Planowania Rodziny przy Ministerstwie Zdrowia.

prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta

ginekolog, położnik, endokrynolog, seksuolog

Kierownik Katedry Zdrowia Kobiety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu SUM w Katowicach. Przewodnicząca Sekcji Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, Wiceprzewodnicząca Sekcji Menopauzy i Andropauzy PTG.

Uhonorowana prestiżową nagrodą „Lekarz – Przyjacielem Kobiety”.

Marta Niedźwiecka

Pierwsza w Polsce certyfikowana sex-coach

Specjalizuje się w coachingu relacji intymnych, seksualności i związków. Prowadziła projekt edukacji i rozwoju seksualności kobiet - Pussy Project.

Oprócz pracy jako coach, prowadzi warsztaty m.in. dla Fundacji MaMa oraz w Instytucie Pozytywnej Seksualności. Prowadzi blog na portalu hellozdrowie.pl, także własny serwis sex-coach.pl.

Współpracuje z licznymi mediami w zakresie popularyzacji nowoczesnego, pozytywnego modelu seksualności.

Pierwszym pytaniem, które zadaje pacjentce zainteresowanej antykoncepcją jest: kiedy Pani chce mieć dziecko?

dr n. med. Grzegorz Południewski
ginekolog, położnik

Dobór metody antykoncepcyjnej powinien być dokonany przez pacjentkę po konsultacji z lekarzem ginekologiem. Lekarz, na podstawie wywiadu oraz wyników podstawowych badań medycznych, przedstawi metody, które najbardziej odpowiadają potrzebom pacjentki. Oprócz predyspozycji zdrowotnych kobiety, bardzo istotną kwestią są jej plany życiowe, dlatego zawsze pytam moje pacjentki o to, czy i kiedy chcą zajść w ciążę.

Jeśli aktualnie pacjentka skupia się na pracy, studiach czy podróżach i nie myśli o potomstwie na przestrzeni kilku najbliższych lat, to doskonałym rozwiązaniem dla niej będzie antykoncepcja długoterminowa. Natomiast, jeśli jest to dopiero początek seksualnych doświadczeń pacjentki lub w niedalekiej przyszłości chce zajść w ciążę, to najbardziej odpowiednie mogą być rozwiązania krótko działające.

W dzisiejszych czasach wiele młodych kobiet prowadzi intensywny tryb życia. Jeśli odkładają macierzyństwo na później i koncentrują się np. na karierze, to istotne jest zaproponowanie im takich rozwiązań, które zapewniają jak największy komfort, skuteczność i bezpieczeństwo. Również młode matki, nieplanujące kolejnego potomstwa (choćby przez najbliższe kilka lat), potrzebują poczucia pewności i bezpieczeństwa, aby móc w pełni skupić się na macierzyństwie.

Odpowiedzią na ich potrzeby są nowoczesne metody długoterminowe jak np. implant i hormonalny system wewnątrzmaciczny. Rozwiązania te cechuje wysoka skuteczność, komfort stosowania, a co więcej, uniknięcie powszechnego błędu stosowania, który jest jedną z przyczyn nieplanowanych ciąż. Najnowsze metody długoterminowe są kompleksowe i co ważne, rekomendowane zarówno nieródkom, jak i kobietom, które rodziły. Dlatego podczas wizyty warto zapytać lekarza o najnowsze rozwiązania długoterminowe.

Pamiętajmy również, że raz wybrana metoda wcale nie musi być odpowiednia „na zawsze”. Wraz ze zmianami zachodzącymi w życiu, zmieniają się też potrzeby kobiet w obszarze antykoncepcji.

Antykoncepcja długoterminowa spełnia oczekiwania najbardziej wymagających kobiet, dlatego to trend doceniony na świecie.

prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta

ginekolog, położnik, endokrynolog, seksuolog

Antykoncepcja długoterminowa od lat jest bardzo popularna wśród kobiet na świecie. Rozwiązania te są doceniane, ponieważ są wygodne i minimalizują ryzyko popełnienia błędu, który często jest powodem nieplanowanych ciąż – pamiętajmy, że według badań, nawet co druga kobieta, stosująca antykoncepcję doustną, pomija jedną tabletkę hormonalną na cykl. Dostępnych jest wiele różnorodnych metod pozwalających zapomnieć o rutynowej aplikacji przez kilka lat. Do najnowszych rozwiązań długoterminowych należą implant podskórny oraz hormonalny system wewnątrzmaciczny.

Hormonalny system wewnątrzmaciczny zawiera najmniejszą dawkę hormonu, dzięki czemu może być stosowany także przez kobiety palące papierosy czy, te które obawiają się problemów z zakrzepicą. Mogą z niego korzystać także matki karmiące piersią. Dodatkowo miejscowe działanie hormonalne systemu wewnątrzmacicznego sprawia, że rozwiązanie to nie wpływa na libido.

Nowoczesna antykoncepcja długoterminowa zapewnia kobietom wygodę i komfort. Ważne, że posiada korzystny bilans korzyści do ryzyka.

Zalety najnowszych rozwiązań długoterminowych potwierdzają organizacje zajmujące się zdrowiem reprodukcyjnym. Aktualne kryteria organizacji międzynarodowych takich jak np. Brytyjskie Towarzystwo Ginekologów i Położników wskazują, że nowoczesne rozwiązania długoterminowe mogą stanowić równoważną opcję przy doborze przez lekarza odpowiedniej metody antykoncepcyjnej, także dla młodych kobiet, które jeszcze nie rodziły. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne podkreśla również, że hormonalna antykoncepcja wewnątrzmaciczna w najwyższym stopniu spełnia cechy antykoncepcji idealnej – posiada korzystny bilans korzyści do ryzyka, jest skuteczna, prosta w użyciu, może być szeroko dostępna, oraz jest w pełni odwracalna.

Wolność od rutyny sprzyja zdrowiu seksualnemu i nie tylko...

Marta Niedźwiecka

certyfikowana sex-coach

Kontrola płodności daje kobietom możliwość wyboru odpowiedniego momentu na macierzyństwo i świadomego realizowania swojej seksualności. Stosując antykoncepcję chcą mieć pewność, że wybrana przez nie metoda jest skuteczna, nie ma wpływu na ich zdrowie i relacje z partnerem. Dlatego każda z nas powinna wybrać rozwiązanie, z którym czuje się dobrze, co oznacza, że antykoncepcja nie ogranicza ich wyborów, daje właściwe poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia kobiecość. Poczucie pewności sprzyja dobrostanowi seksualnemu. Bez niego trudno wyobrazić sobie harmonijne relacje między partnerami.

Podejmowanie świadomych decyzji antykoncepcyjnych oznacza, że każda kobieta zapoznaje się z różnymi metodami i poszukuje dla siebie najwłaściwszej. Naturalnym wyborem powinny być te, które mają najmniejszy wpływ na organizm.

W Polsce wciąż niedoceniane są metody długoterminowe, od lat popularne na świecie. Implant czy hormonalny system wewnątrzmaciczny mają wysoką skuteczność. Nie bez znaczenia w przypadku tych metod jest fakt, że kobieta nie musi się martwić aplikacją antykoncepcji ani narażać się na pomyłki w jej stosowaniu, co bezpośrednio podnosi poziom jej komfortu osobistego.

Najnowszy system hormonalny działa miejscowo i zawiera niewielką ilość hormonu. Dlatego właśnie w niewielki sposób modyfikuje gospodarkę hormonalną kobiety. Minimalizuje to negatywny wpływ na kobiece libido, często spotykany przy okazji stosowania innych, hormonalnych form antykoncepcji.

Takie rozwiązania dają kobietom poczucie wolności i samostanowienia. Co ważne są dyskretne, proste w aplikacji i odpowiednie dla różnych grup kobiet – od studentek poprzez kobiety realizujące się zawodowo, po młode mamy, które aktualnie nie planują kolejnego potomstwa.

Świadomość i wiedza na temat rozwiązań antykoncepcyjnych jest dla kobiet podstawowa. Odpowiednio i indywidualnie dobrana metoda sprawia, że kobiety czują się bezpiecznie, pewnie, wygodnie, a nawet bardziej atrakcyjnie. Każda kobieta jest inna i ma inne oczekiwania wobec seksu i swojego życia intymnego, a co za tym idzie również wobec antykoncepcji.