

# **„Ar meitenēm par sievietēm svarīgo”**



**Biedrība “Dzīvības koks”  
Ārstu prakse “Quartus”**

# Es esmu sievietē

- Menstruālais cikls
  - Kas ir normālas mēnešreizes
  - Kāpēc jāpieraksta menstruālais cikls
- Krūtis
  - Kā pašai izmeklēt
- Izdalījumi

# Es esmu seksuāla būtne

- Erotiski sapņi, fantāzijas
- Masturbācija
- Dzimumattiecības (sekss)



# Es apmeklēju ginekologu

- Cik bieži?
- Kāpēc?
- Kas notiks apskates laikā?

# Dzemes kakla vēža profilakse

- Dzemes kakla skrīnings – regulāra onko citoloģiskā uztriepe
- Vakcinācija

# Es izvēlos drošu seksu

- Prezervatīvs
- Hormonālā kontracepcija
- Abas metodes kopā



# Prezervatīvi

Vienīgā metode, kas pasargā abus partnerus no seksuāli transmisīvajām slimībām



# Hormonālā kontracepcija

- Tabletes – katru dienu
- Plāksteris – vienu reizi nedēļā
- Riņķis – vienu reizi mēnesī
- Avārijas kontracepcija – tikai avārijas gadījumā





# Hormonālās kontracepcijas darbība

- Nomāc ovulāciju (neļauj olšūnai nobriest)
- Rada biezu dzemdes kakla gļotu korķi, kas apgrūtina spermatozoīdu nokļūšanu dzemdē
- Aizkavē apaugļotās olšūnas implantāciju (nostiprināšanos dzemdes dobumā)

# Hormonālās kontracepcijas plusi

- Augsta efektivitāte
- Neietekmē intīmās dzīves dabiskumu
- Samazinās vai izzūd pavisam ar menstruālo ciklu saistītas problēmas
  - Sāpīgas, neregulāras menstruācijas
  - Menstruācijas ilgums un daudzums (menstruālo asiņu daudzums samazinās par 60%)
  - PMS simptomi
  - Ārpusdzemdes grūtniecības iestāšanās risks
  - Akūtas iegurņa iekaisuma slimības attīstības risks, taču **neaizsargā no seksuāli transmisīvām slimībām** un HIV infekcijas

# PMS - premenstruālais sindroms

## Emocionālie simptomi

- Depresija vai nomākts garastāvoklis
- Nogurums, miegainība, apātija
- Spriedze vai nemiers
- Uzbudināmība
- Neveiklība
- Samazinājusies tieksme pret pretējo dzimumu
- Miega traucējumi
- Agresija

## Fiziskie simptomi

- Sāpes krūtīs
- Pietūkuma sajūta - pietūkusi seja, pirksti
- Svara pieaugums
- Galvassāpes
- Ādas izsitumi
- Aizcietējumi vai caureja
- Slikta pašsajūta

# Hormonālās kontracepcijas plusi

- Piemīt daudzas veselību aizsargājošas iedarbības
  - Labvēlīgi ietekmē ādu
  - Par **50%** samazinās risks saslimt ar dzemdes ķermeņa vēzi
  - Par 40 - **80%** samazinās risks saslimt ar olnīcu vēzi
  - Par 90% samazina saslimšanu risku ar labdabīgām olnīcu cistām un cistomām
  - Samazina osteoporozes attīstības risku
  - Par 50% samazina dažādas labdabīgas krūts saslimšanas
  - Samazinās mastalģijas (sāpes krūtīs) biežums

# Hormonālās kontracepcijas netiešie plusi

Sievietes, kuras lieto HK, regulārāk apmeklē ārstu un tiek profilaktiski pārbaudītas, līdz ar to primāri lokalizētais vēža process tiek atrasts biežāk un, ļoti būtiski, agrāk.

# Mīti par hormonālo kontracepciju

- HK ir kaitīga veselībai
- Lietojot HK
  - pieaug svars
  - palielinās apmatojums (izaug ūsas, bārda)
- Sieviete paliek neauglīga
  - viņai nekad nebūs bērni
  - bērni piedzims slimi, kropli, nedzīvi
  - bērniem būs nepareiza seksuālā orientācija

# Hormonālās kontracepcijas mīnusi

- Asiņainu izdalījumu parādīšanās starp menstruācijām lietošanas pirmajos mēnešos
- Slikta dūša, vemšana
- Galvassāpes
- Krūšu piebriešana
- Jāatceras lietot
- **Nav blakus efektu ko nevarētu novērst un tos nevar salīdzināt ar nevēlamas grūtniecības iestāšanās, aborta un dzemdību risku!**

# Grūtniecības pārtraukšanas metodes

- Grūtniecību iespējams pārtraukt ķirurģiski vai ar medikamentiem
- Kriminālie aborti
- Aborti Latvijā, pieejamība, likumdošana
- Abortu komplikācijas
- Maldīgie priekšstati par mākslīgu grūtniecības pārtraukšanu
- Kontracepcija pēc aborta