

Jakie są zasady przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych?

Tabletki antykoncepcyjne uważane są za jedną z najbardziej skutecznych metod zapobiegania ciąży. Jednakże wybór tego sposobu wiąże się z odpowiedzialnością, dyscypliną i systematycznością, dlatego warto pamiętać o kilku zasadach prawidłowego przyjmowania pigułek.



Podstawową zasadą obowiązującą przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej jest systematyczność. Po pierwsze należy pamiętać, żeby przyjmować je codziennie. Przesunięcie kilkugodzinne jeszcze nie wpływa decydująco na osłabienie zabezpieczenia, ale już doba może mieć znaczenie. Podobnie sytuacja wygląda w przerwie między opakowaniami. W przypadku systemu 21+7 należy pamiętać, że zakończenie opakowania np. w poniedziałek oznacza, że w kolejny wtorek trzeba rozpocząć nowe. Obecnie dostępne są tabletki antykoncepcyjne w systemie 24+4, które stosuje się bez żadnej przerwy – mówi prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

O czym warto pamiętać?

- **Pierwszą tabletkę z opakowania powinno się przyjąć pierwszego dnia krwawienia miesięczkowego.** Rozpoczęcie antykoncepcji w inne dni wpływa negatywnie na jej skuteczność.
- **Warto ustalić sobie godziny przyjmowania tabletek.** Z jednej strony zapewnia to stałe 24-godzinne przerwy między tabletkami. Z drugiej pomoże w systematyczności i wyuczeniu automatycznego zachowania. Obecnie większość opakowań tabletek antykoncepcyjnych zawiera podpisy z dniami tygodnia, co również pomaga w zachowaniu systematyczności
- **Tabletki antykoncepcyjne tak jak wszystkie leki najlepiej popijać wodą,** ponieważ jest neutralna. Szczególnie należy unikać soków cytrusowych, które mogą negatywnie wpływać na skuteczność leków.
- **Ważna zasada – przy stosowaniu dodatkowych leków należy poinformować o tym lekarza.** Niektóre leki mogą powodować spadek skuteczności antykoncepcji lub nieprzyjemne skutki uboczne. Więcej o interakcjach lekowych w antykoncepcji można przeczytać w innym materiale.

Jak reagować w przypadku pominięcia lub zwiększenia dawki leku?

prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”: Podstawowym źródłem informacji o zasadach stosowania danej antykoncepcji hormonalnej jest przede wszystkim lekarz, który ten lek przepisuje oraz ulotka. Obecnie każdy preparat zawiera dokładny opis tego, jak zachowywać się w określonych sytuacjach. Czytając ją warto zwrócić uwagę na kwestie opisane poniżej.

- **Opóźnienie do 12 godzin** – tabletkę powinno się zażyć jak najszybciej, a kolejną przyjąć o standardowej godzinie przestrzeganej do tej pory.
- **Opóźnienie powyżej 12 godzin** – należy przyjąć tabletkę jak najszybciej, nawet jeżeli oznacza to przyjęcie dwóch jednocześnie. Podobnie jak w przypadku krótkiego opóźnia, kolejne tabletki należy brać o ustalonej wcześniej porze. Przez

kilka kolejnych dni (przyjmuje się 7 dni) skuteczność antykoncepcyjna może być zmniejszona, dlatego kobieta powinna zastosować dodatkowe metody antykoncepcyjne. Im więcej tabletek pominięto, tym większe jest ryzyko słabszego działania leku.

- **Przyjęcie dwóch tabletek w odstępie kilku godzin** nie wpłynie na działanie antykoncepcyjne, ale może powodować wystąpienie nudności, wymioty, w rzadszych przypadkach krwawienia z dróg rodnych. W takich sytuacjach najlepiej skontaktować się ze swoim lekarzem. Jeżeli odstęg czasowymi był większy niż kilka godzin i nie zaobserwowano skutków ubocznych, następną tabletkę należy przyjąć o standardowej porze.