

# BROSHURË INFORMATIVE MBI KONTRACEPSIONIN





Kontracesioni është një e drejtë dhe përgjegjësi si për femrat edhe për meshkujt. **Kontracesion** do të thotë parandalim i një shtatzënie të paplanifikuar gjatë një periudhe kohore të dëshiruar, përmes përdorimit të metodave të ndryshme kontrceptive. Ky koncept njihet ndryshe si planifikimi familjar.

Kontracesioni ju ofron mundësinë që:

- **Të shmangët një shtatzëni e paplanifikuar;**
- **Të përcaktohet numri dhe koha e lindjes së fëmijëve, në varësi të kushteve tuaja më të mira sociale, financiare dhe psikologjike;**
- **Të përcaktohen intervalet ndërmjet lindjeve për të përfituar një hapësirë kohore të përshtatshme, në të mirë të shëndetit të nënës dhe fëmijës.**

Në ditët e sotme, ka më tepër se kurrë më parë mundësi si për femrat dhe meshkujt, për të zgjedhur dhe përdorur **metoda bashkëkohore kontrceptive**. Duke iu përshtatur kushteve shëndetësore, qëllimeve dhe stilit tuaj të jetesës - **Zgjedhja është e Juaja!**

Çelësi i suksesit të kontracesionit është të diskutoni me partnerin/en për të bërë zgjedhjen **më të mirë për ju**, në mënyrë që të shijoni marrëdhëniet tuaja seksuale dhe jetën pa shqetësimin e një shtatzënie të paplanifikuar apo abortit.

Broshura, që keni në dorë ju ndihmon të njihni metodat

bashkëkohore kontraceptive dhe për të bërë zgjedhjen më të përshtatshme për ju. Në fillim, broshura ju prezanton me sistemin riprodhues femëror dhe mashkullor. Më tej, ju njeh me metoda të ndryshme bashkëkohore kontraceptive: çfarë janë e si veprojnë në organizëm, efektshmërinë, përparësitë e kufizimet për secilën nga metodat, si dhe efektet anësore të mundshme. Këto metoda gjenden gjerësisht në Shqipëri në qendra shëndetësore, maternitete dhe farmaci.

**Metodat bashkëkohore kontraceptive janë të sigurt për shëndetin dhe të efektshme kur përdoren në mënyrë korrekte.** Disa metoda shoqërohen me efekte anësore, të cilat janë të zakonshme dhe largohen pas disa muajsh përdorimi të rregullt të metodës. Pjesa më e madhe e metodave, krahas parandalimit të një shtatzënie të paplanifikuar, ofrojnë përfitime të tjera për shëndetin tuaj.

Gjithashtu, është e rëndësishme të dini se prezervativi ofron mbrojtje të dyfishtë nga shtatzënitë e paplanifikuara si dhe nga infeksionet seksualisht të transmetueshme – të njohura shkurt si IST. Këto infeksione përhapen nga një person tek tjetri përmes marrëdhënieve seksuale të pambrojtura. Shembuj të IST-ve janë: klamidia, herpes, HIV, gonorea, dhe sifilizi.

Pasi të keni lexuar këtë broshurë, ju do të jeni më të përgatitur për të marrë një **vendim të informuar** lidhur me metodat bashkëkohore kontraceptive. Edhe personeli shëndetësor apo farmacisti do t'ju ndihmojnë me informacion për zgjedhjen tuaj.

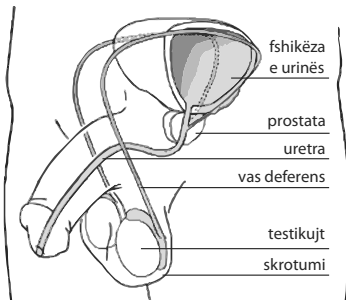


## Trupi JUAJ

Prezantimi i përgjithshëm me sistemin riprodhues tek meshkujt dhe femrat, do t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë se si veprojnë metodat bashkëkohore kontraceptive në parandalimin e një shtatzënie. Prandaj, në vijim do të njihni:

- **Funksionimin e disa prej organeve riprodhuese tek meshkujt dhe femrat ;**
- **Ciklin menstrual tek femrat;**
- **Kushtet për zhvillimin e një shtatzënie.**

**Sistemi riprodhues mashkullor krijon mundësinë që mashkulli të fekundojë vezën e femrës, në mënyrë që të zhvillohet shtatzënia.**



Spermatozoidët (qelizat seksuale mashkullore) prodhohen në testikujt. Në momentin e ejakulimit (daljes së lëngut mashkullor nga penisi) spermatozoidët kalojnë përmes tubave (vas deferens) për në brendësi të penisit dhe pastaj jashtë tij përmes kanalit të quajtur uretra. Gjatë rrugës së

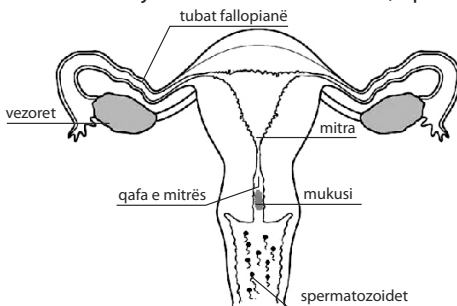


përshkruar lëngut mashkullor, përveç spermatozoidëve, i bashkohet lëng nga vezikulat seminale dhe prostata.

**Sistemi riprodhues femëror** i krijon mundësi femrës të prodhojë vezë, që do të fekondohen nga spermatozoidët. Ai gjithashtu mundëson rritjen dhe zhvillimin e fetusit (bebit). Pjesa e trupit të femrës, ku gjenden organet riprodhuese, njihet si zona e pelvisit.

Trupi i femrës ka dy vezore, që kanë në strukturën e tyre vezë. Çdo muaj një vezë (ose më shumë) çlirohet nga vezoret – proces i njohur si **ovulimi**. Pjesët e fundme të tubave fallopiane, që gjenden në të dyja anët e mitrës, kapin vezën e çliruar nga vezorja. Në tubat fallopiane spermatozoidët mund të takohen me vezën. Bashkimi i plotë i spermatozoidit me vezën njihet si **fekondim**.

Mitra është vendi/organi ku bebi rritet, në rast se gruaja është shtatzënë. Pjesa e fundme e mitrës, qafa e mitrës



prodhon një sekrecion të trashë/viskoz, që quhet mukus. Qafa e mitrës vazhdon me vagjinën. Spermatozoidët e derdhur nga mashkulli gjatë marrëdhënies seksuale kalojnë nga vagina përmes qafës së mitrës për të takuar me vezën.

## Cikli menstrual

Cikli menstrual është procesi gjatë të cilit veza formohet e lëshohet/çlirohet në vezore, dhe shtresa e brendshme e mitrës (endometri) përgatitet për një shtatzëni të mundshme. Nëse, shtatzënia nuk ndodh, kjo shtresë del jashtë, në formën e menstruacioneve (periodave). Numri i ditëve të ciklit menstrual përlllogaritet nga dita e parë e fillimit të menstruacioneve deri në ditën e parë të menstruacioneve të ardhshme. Kohëzgjatja e zakonshme e ciklit menstrual është 28 ditë, por është normale të jetë më i shkurtër ose më i gjatë.

### Kushtet për zhvillimin e një shtatzënie:

- **Prodhimi dhe derdhja e spermatozoidëve në qafën e mitrës;**
- **Mukusi i qafës së mitrës lejon kalimin e spermatozoidëve;**
- **Ovulimi tek femra dhe takimi i spermatozoidëve me vezën (fekondimi);**
- **Kalimi i vezës së fekunduar nga tubat fallopianë në mitër;**
- **Krijimi i kushteve mikëpritëse në mitër (endometër) për zhvillimin e shtatzënisë.**

Metodat bashkëkohore kontraceptive të përshkruara në broshurë ndërhyjnë/ ndihmojnë që një apo më tepër nga këto kushte të mos plotësohen, në mënyrë që të parandalohen shtatzënitë e paplanifikuara.



## Cikli Menstrual

(bazuar në 28 ditë)



Cikli fillon  
në ditën e parë  
të fillimit të  
mensturacioneve

Koha e fertilitetit  
(nga dita e 8 deri në 19  
pas fillimit të mensturacioneve)

Cikli menstrual  
përfundon në  
ditën përpara  
fillimit të ciklit tjetër

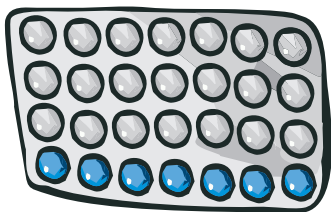
**Dita e 14-të: dita e ovulacionit**



## Kontraktivët e Kombinuar (KK)

### Çfarë janë dhe si veprojnë:

KK njihen ndryshe si pilulat e kombinuara, tabletat ditore, pilulat, kokrrat, etj. KK janë kokrra/tableta, që përmbajnë hormonet estrogjen dhe progjestin dhe veprojnë duke parandaluar ovulimin tek trupi i femrës. Hormonet në këto pilula janë në dozë të ulët dhe të ngjashme me hormonet, që prodhohen nga vetë trupi i femrës.



### Si përdoren:

Femra duhet të marrë një kokërr çdo ditë në të njëjtën orë dhe të fillojë paketën tjetër në kohë. Për udhëzime mbi fillimin e përdorimit të KK, këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin.

### Efektshmëria:

KK janë 99.7% efektive në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar, nëse përdoren në mënyrë korrekte (**marrja e kokrrës çdo ditë në të njëjtën kohë**). Mundësia që të ndodhë një shtatzëni rritet, nëse femra harron të marrë një apo më shumë kokrra, apo i merr ato me vonesë. Përdorimi i disa ilaçeve mund të ulë efektshmërinë e KK. Në të gjitha



këto raste, këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin se si duhet vepruar.

### **Përfitimet:**

KK janë të sigurtë për shëndetin e femrës dhe menjëherë të efektshëm (brenda 24 orëve). Shumica e përdorueseve kanë menstruacione të rregullta, me më pak gjakrrjedhje dhe dhimbje menstruale. KK ofrojnë mbrojtje ndaj kancerit të vezoreve, të endometrit (mureve të brendshme të mitrës), dhe infeksioneve pelvike. Ato mund të parandalojnë formimin e kisteve në vezore dhe aneminë nga mungesa e hekurit. Përdorimi i KK nuk ndikon në marrëdhënien seksuale. Me ndërprerjen e marrjes së KK, rikthimi i fertilitetit (aftësisë së femrës për të ngelur sërish shtatzënë) nuk vonon.

### **Efektet e mundshme anësore dhe kufizimet:**

Përdorimi i KK mund të shoqërohet me disa efekte anësore, por jo domosdoshmërisht tek të gjitha femrat. Disa nga efektet e mundshme anësore janë: ndryshime në gjakrrjedhje (në kohë e sasi), pështjellim në stomak, marrje mendsh, ndjeshmëri e gjinjve, dhimbje e lehtë koke dhe/ apo ndryshime të vogla në peshë. Këto shenja largohen/ lehtësohen pas 2-3 muajve të përdorimit të rregullt të metodës. KK nuk ofrojnë mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.

### **Kush mund t'i përdorë KK?**

Pothuajse të gjitha femrat e moshës riprodhuese. Këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin, nëse mund të përdorni këtë metodë.

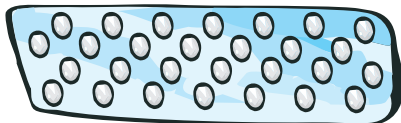
### **Ku gjenden KK?**

Në qendra shëndetësore, maternitete dhe farmaci.

## Pilulat Vetëm me Progestin (PVP)

### Çfarë janë dhe si veprojnë:

PVP janë kokrra, që përmbajnë vetëm një hormon (progestin). Ato pengojnë ovulimin tek trupi i femrës, si dhe shkaktojnë trashjen e mukusit të qafës së mitrës, duke penguar spermatozoidët të takohen me vezën. Hormoni progestin në këto kokrra është në dozë të ulët dhe i ngjashëm me hormonin natyral të prodhuar nga vetë trupi i femrës.



### Si përdoren:

Femra duhet të marrë një kokërr çdo ditë në të njëjtën orë. Është e rëndësishme që të merren të gjitha kokrrat e paketës dhe të fillohet paketa tjetër në kohë, pa ndërprerje. Për udhëzime mbi fillimin e përdorimit të PVP, këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin.

### Efektshmëria:

PVP janë 99.7% efektive në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar, nëse përdoren në mënyrë korrekte (**marrja e kokrrës çdo ditë në të njëjtën orë**). Mundësia që të ndodhë një shtatzëni rritet, nëse femra harron të marrë një apo më shumë kokrra, apo i merr ato me vonesë (mbi 3 orë). Përdorimi i disa ilaçeve mund të ulë efektshmërinë e PVP. Në

të gjitha këto raste, këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin se si duhet vepruar.

### **Përfitimet:**

PVP janë të sigurta për shëndetin e femrës dhe menjëherë të efektshme (brenda 24 orëve). Me përdorimin e PVP, femra mund të ketë më pak gjakrrjedhje dhe dhimbje menstruale. PVP zvogëlojnë rrezikun për kancer të endometrit, shtatzëni ektopike (jashtë mitrës), anemi dhe sëmundje beninje të gjoksit. PVP mund të përdoren dhe gjatë kohës, që gruaja ushqen fëmijën me gji. Me ndërprerjen e marrjes së PVP, rikthimi i fertilitetit tek femrat nuk vonon.

### **Efektet e mundshme anësore dhe kufizimet:**

Përdorimi i PVP mund të shoqërohet me disa efekte anësore, por jo domosdoshmërisht tek të gjitha femrat. Disa nga efektet e mundshme anësore janë: ndryshime në gjakrrjedhje (në kohë e sasi), dhimbje të lehtë koke, pështjellim në stomak, ndjeshmëri të gjinjve, dhimbje në fund të barkut, apo ndryshime të vogla në peshë. Këto shenja largohen/lehtësohen pas 2-3 muajve të përdorimit të rregullt të metodës. PVP nuk ofrojnë mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.

### **Kush mund t'i përdorë PVP?**

Pothuajse të gjitha femrat e moshës riprodhuese. Këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin, nëse mund të përdorni këtë metodë.

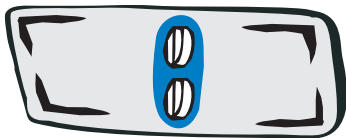
### **Ku gjenden PVP?**

Në qendra shëndetësore, maternitete dhe farmaci.

## Pilulat Kontraceptive të Urgjencës (PKU)

### Çfarë janë dhe si veprojnë:

PKU njihen ndryshe si 'kokrrat e urgjencës' apo «kontracesioni i urgjencës». Ato janë kokrra, që përdoren nga femrat PAS marrëdhënies seksuale të pambrojtur. PKU mund të përbëhen nga një hormon (vetëm progestin), apo nga dy hormone (estrogjen dhe progestin) së bashku. Hormonet në këto kokrra janë të ngjashme me ato të prodhuara nga vetë trupi i femrës. PKU parandalojnë një shtatzëni të paplanifikuar kryesisht duke penguar ovulimin. PKU nuk shkaktojnë abort dhe nuk dëmtojnë një shtatzëni të filluar.



### Si përdoren:

Paketat e PKU përmbajnë dy kokrra, të cilat duhet të merren sa më shpejt brenda 5 ditëve pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur. Në raste të vjellash pas marrjes së PKU-ve, këshillohuni, se si duhet të veproni, me personelin shëndetësor apo farmacistin.

### Efektshmëria:

PKU sigurojnë 98% - 99% efektshmëri në parandalimin e shtatzënisë së paplanifikuar nëse merren **sa më shpejt brenda 5 ditëve** (120 orëve) pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur gjatë javës së dytë apo të tretë të ciklit menstrual.

## Përfitimet:

PKU janë të sigurta për shëndetin, të efektshme dhe të përshtatshme për çdo femër në çdo situatë. Ato ofrojnë një mundësi të dytë në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar në rastet kur:

- **Nuk është përdorur asnjë metodë kontraceptive;**
- **Metoda kontraceptive ka dështuar (p.sh., prezervativi është çarë, apo ka rrëshqitur);**
- **Metoda nuk është përdorur korrektësisht (p.sh., nuk janë marrë kokrrat kontraceptive);**
- **Ka ndodhur një përdhunim.**

## Efektet e mundshme anësore dhe kufizimet:

Përdorimi i PKU mund të shoqërohet me disa efekte anësore, por jo domosdoshmërisht tek të gjitha femrat. Disa femra mund të kenë të vjella dhe dhimbje barku. Ato mund të ndryshojnë sasinë e gjakrrjedhjes, kohëzgjatjen apo kohën e menstruacioneve të ardhshme. Edhe pse PKU janë të efektshme, ato nuk ofrojnë parandalim të vazhdueshëm të një shtatzënie të paplanifikuar. Për këtë duhet të zgjidhet metodë tjetër bashkëkohore kontraceptive. PKU nuk veprojnë për të parandaluar një shtatzëni të paplanifikuar nga marrëdhëniet seksuale, që mund të ndodhin pas marrjes së PKU. Ato gjithashtu nuk ofrojnë mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.

## Kush mund t'i përdorë PKU?

Të gjitha femrat e moshës riprodhuese.

## Ku gjenden PKU?

Në çdo farmaci.

## Prezervativi Mashkullor

### Çfarë është dhe si vepron:

Prezervativi mashkullor është një këllëf, që përdoret për të mbështjellë penisin e mashkullit gjatë marrëdhënies seksuale. Ai përbëhet nga një material i hollë i quajtur lateks. Prezervativi pengon hyrjen e spermatozoidëve në vaginë, dhe takimin e tyre me vezën. **Prezervativi mashkullor ofron mbrojtje të dyfishtë, si ndaj një shtatzënie të paplanifikuar dhe ndaj IST-ve, përfshirë HIV.** Në parandalimin e transmetimit të IST-ve, përfshirë HIV, prezervativi pengon shkëmbimin e lëngjeve trupore mes partnerëve (p.sh., spermën, gjakun, sekrecionet vaginale, dhe pështymën).

### Si përdoret:

Përdorimi korrekt i metodës për të parandaluar një shtatzëni të paplanifikuar nënkupton:

- **Përdorimin e një prezervativi të RI në ÇDO marrëdhënie seksuale.**
- **Vendosjen e tij në penis përpara se ai të prekë vaginën.**
- **Mosdëmtimin i tij gjatë kryerjes së marrëdhënies seksuale (çarje apo rrëshqitje).**

### Efektshmëria:

Prezervativi siguron 98% efektshmëri në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar në rast përdorimi korrekt të tij. Përdorimi i një prezervativi të skaduar apo të dëmtuar nuk është i efektshëm në parandalimin e një shtatzënie apo të ISTve. Për këtë arsye, para përdorimit duhet kontrolluar data

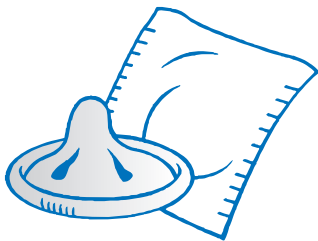
e skadencës dhe të mbahet në vende larg dritës së diellit, nxehtësisë, lagështisë apo objekteve të mprehta, të cilat mund ta dëmtojnë.

### **Përfitimet:**

Prezervativi është metodë tepër efektive si në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar, dhe në transmetimin e IST-ve, përfshirë HIV. Prezervativi mund të përdoret lehtësisht dhe sigurohet në vende të ndryshme, edhe jashtë shërbimeve shëndetësore. Ai nuk shkakton efekte anësore dhe mund të përdoret si metodë e qëndrueshme apo mbështetëse kontracesioni. Përdorues të prezervativit mashkullor shprehen se përfshijnë rritje të dëshirës seksuale, pasi nuk shqetësohen për rrezikun e një shtatzënie të paplanifikuar.

### **Efektet e mundshme anësore dhe kufizimet:**

Tek personat me alergji nga lateksi (materiali përbërës i prezervativit), përdorimi i tij shkakton reaksion alergjik. Në këto raste përdoren prezervativë me përbërje tjetër. Përdorimi i prezervativit kërkon bashkëpunim me partnerin/en.



### **Ku gjenden?**

Prezervativët mund të sigurohen në disa vende: Qendra shëndetësore, maternitete, farmaci apo pika të tjera shitjeje jashtë shërbimeve shëndetësore.



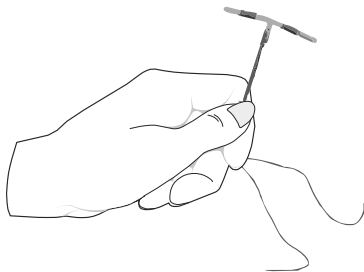
## Dispozitivi Intra Uterine me bakër (DIU)

### Çfarë është dhe si vepron:

DIU njihet ndryshe si spiralja, apo aparati. DIU është një aparat i vogël i mbështjellë me bakër natyral. DIU vendoset lehtësisht në mitrën e femrës dhe mund të qëndrojë aty deri në 12 vjet. DIU vepron në parandalimin e shtatzënisë, duke penguar takimin e vezës me spermatozoidët.

### Si vendoset:

Vendosja e DIU në mitrën e femrës kryhet nga një mjek i specializuar (obstetër-gjinekolog), pas një vizite gjinekologjike. Vendosja mund të bëhet në çdo kohë të ciklit menstrual, pasi femra është siguruar që nuk është shtatzënë. DIU mund të vendoset tek femrat, që kanë ose nuk kanë fëmijë, në kohën pas lindjes së fëmijës, apo pas një aborti.



### Efektshmëria:

DIU me bakër siguron rreth 99.4% efektshmëri në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar në vitin e

parë të përdorimit të tij. Kjo metodë bëhet e efektshme menjëherë pas vendosjes në mitrën e femrës dhe ofron mbrojtje deri në 12 vjet.

### **Përfitimet:**

DIU është një metodë e sigurtë për shëndetin, afat-gjatë, me kosto të ulët dhe tepër e efektshme. Kjo metodë mund të ofrojë mbrojtje ndaj kancerit të endometrit. DIU nuk ndikon në marrëdhënien seksuale. Mund të hiqet në çdo kohë, që ju vendosni të keni një fëmijë. Fertiliteti rikthehet menjëherë pas heqjes së DIU.

### **Efektet anësore të mundshme dhe kufizimet:**

Përdorimi i DIU mund të shoqërohet me disa efekte anësore, por jo domosdoshmërisht tek të gjitha femrat. Femrat, që kanë vendosur DIU gjatë muajve të parë të përdorimit mund të kenë ndryshime në gjakrrjedhje (në kohë e sasi), si dhe shtrëngime/dhimbje gjatë menstruacioneve. Këto shenja largohen/lehtësohen pas 3-6 muajve të përdorimit të rregullt të metodës. Përdorimi i DIU nuk ofron mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.

### **Kush mund të përdorë DIU?**

Pothuajse të gjitha femrat në moshën riprodhuese. Këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin, nëse mund të përdorni këtë metodë.

### **Ku gjendet DIU?**

Në qendra shëndetësore, maternitete dhe farmaci.

## Injeksionet vetëm me progestin

### Çfarë janë dhe si veprojnë:

Injeksionet vetëm me progestin përmbajnë hormonin progestin të ngjashëm me hormonin natyral, të prodhuar nga vetë trupi i femrës. Injeksionet vetëm me progestin njihen ndryshe si gjilpërat. Ato veprojnë kryesisht, duke penguar procesin e ovulimit.

### Si përdoren:

Gjenden dy lloje të injeksioneve vetëm me progestin. Në varësi të zgjedhjes, femrat duhet të kryejnë injeksion (gjilpërë) në muskul çdo 2 ose 3 muaj nga një personel shëndetësor. Për fillimin e përdorimit të metodës, këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin.

### Efektshmëria:

Injeksionet vetëm me progestin sigurojnë 99.7% efektshmëri në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar, nëse kryhen në kohën e përcaktuar. Mundësitë për shtatzëni rriten, nëse ka vonesë në kryerjen e injeksionit. Përdorimi i disa ilaçeve mund të ulë efektshmërinë e metodës. Për këto raste, këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin se si duhet vepruar.

### Përfitimet:

Injeksionet vetëm me progestin janë të sigurta për shëndetin dhe tepër efikase. Ato ofrojnë mbrojtje ndaj kancerit të vezoreve, të endometrit, infeksioneve pelvike

dhe anemisë nga mungesa e hekurit. Injeksionet vetëm me progestin nuk ndikojnë në marrëdhënien seksuale. Mund të përdoren edhe nga nënat, që ushqejnë fëmijën me gji. Rikthimi i fertilitetit tek femrat ndodh pas disa muajsh nga ndërprerja e përdorimit të injeksionit vetëm me progestin.

### **Efektet e mundshme anësore dhe kufizimet:**

Përdorimi i metodës mund të shoqërohet me disa efekte anësore, por jo domosdoshmërisht tek të gjitha femrat. Disa nga efektet e mundshme anësore janë: ndryshime në gjakrrjedhje (në kohë e sasi), pështjellime në stomak, marrje mendsh, ndjeshmëri të gjinjve, dhimbje koke, ndryshime të humorit, apo ndryshime të vogla të peshës. Këto shenja largohen/lehtësohen pas 3-6 muajve të përdorimit të rregullt të metodës. Kjo metodë nuk ofron mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.



### **Kush mund t'i përdorë?**

Pothuajse të gjitha femrat në moshë riprodhuese. Këshillohuni me personelin shëndetësor apo farmacistin, nëse mund të përdorni këtë metodë.

### **Ku gjenden?**

Në qendra shëndetësore, maternitete dhe farmaci.

# Metoda e Amenorresë nga Laktacioni

## (MAL)

### Çfarë është dhe si vepron:

Amenorrea është mungesa e menstruacioneve, ndërsa laktacioni lidhet me ushqyerjen me gji. Ushqyerja me gji mund të përdoret si metodë kontraceptive për 6 muaj pas lindjes së një fëmije. Stimulimi i herëpashershëm i gjirit të nënës nga thithja e foshnjës ndihmon në pengimin e ovulimit në trupin e saj.

### Si përdoret:

Të gjitha nënat, që ushqejnë foshnjën vetëm me gji mund të përdorin MAL si metodë të sigurtë kontraceptive, nëse njëkohësisht përmbushen TRE KUSHTET e mëposhtme:

- **Foshnja ushqehet vetëm me qumësht gjiri, sipas kërkesës, natën dhe ditën;**
- **Nënës nuk i janë rikthyer menstruacionet;**
- **Foshnja është 6 muajsh ose më pak.**

### Efektshmëria:

MAL është 98% efektive në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar, nëse përmbushen njëkohësisht të tre kushtet e sipërpërmendura. Nëse nëna, përveç MAL, përdor gjithashtu pilulat vetëm me progjestin, sigurohet mbrojtje akoma më efikase ndaj një shtatzënie të paplanifikuar. Bisedoni me personelin shëndetësor apo farmacistin për një metodë të qëndrueshme kontraceptive disa javë përpara se kushtet e veprimit të MAL do të ndryshojnë.

## **Përfitimet:**

Për shumicën e nënave, MAL është e lehtë dhe nuk ka asnjë kosto ekonomike. Për më tepër, ushqyerja me gji ofron përfitime shëndetësore si për nënën dhe për foshnjen. MAL konsiderohet një metodë natyrale bashkëkohore kontraceptive.



## **Efektet anësore të mundshme dhe kufizimet:**

Metoda nuk shoqërohet me asnjë efekt anësor. Megjithatë, përdorimi i saj është i kufizuar vetëm për nënat, që ushqejnë foshnjen vetëm me gji dhe për një periudhë të caktuar kohe (6 muaj). Për disa nëna, rregullsia në ushqyerjen me gji mund të jetë e vështirë për t'u përballuar, kështu që atyre u duhet të zgjedhin një metodë tjetër kontraceptive. MAL nuk ofron mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.

## Sterilizimi femëror dhe mashkullor

### Çfarë është dhe si vepron:

Sterilizimi është një **metodë e përhershme kontracepsioni** dhe mund të kryhet si tek meshkujt dhe tek femrat. Sterilizimi femëror, i njohur si lidhja e tubave, ndodh përmes një procedure kirurgjikale, që mbyll/blokon tubat fallopianë, në mënyrë që veza të mos kalojë dhe takojë spermatozoidët. Sterilizimi mashkullor, i njohur si vazektomi, është një procedurë e thjeshtë kirurgjikale, që mbyll/blokon tubat vas deferens, nëpër të cilat kalon sperma. Në këtë mënyrë, lëngu që ejakulon mashkulli thjesht nuk do të përmbajë spermatozoidë. Femra dhe mashkulli, pas sterilizimit, do të vazhdojnë të prodhojnë hormone femërore dhe mashkullore, dhe **nuk do të përjetojnë asnjë ndryshim në dëshirën dhe reagimin seksual apo në orgazmën e tyre.**

### Si kryhet:

Sterilizimi femëror dhe mashkullor bëhet nga personeli i kualifikuar shëndetësor dhe në kushte të përshtatshme për të kryer ndërhyrjen. Pas procedurave të sterilizimit, personi mund të largohet në shtëpi brenda ditës.

### Efektshmëria:

Sterilizimi femëror ofron 99.5% efektshmëri dhe sterilizimi mashkullor ofron 99.9% efektshmëri në parandalimin e një shtatzënie të paplanifikuar gjatë vitit të parë. Femra duhet të përdorë një metodë tjetër



kontraceptive deri në ardhjen e menstruacioneve të radhës. Po kështu, mashkulli duhet të përdorë një metodë tjetër kontraceptive gjatë tre muajve të parë pas kryerjes së procedurës së sterilizimit.

### **Përfitimet:**

Sterilizimi femëror dhe mashkullor janë metoda kontraceptive të sigurta për shëndetin, efikase dhe ekonomike. Disa njerëz shprehen se përjetojnë rritje të dëshirës seksuale, pasi nuk shqetësohen për rrezikun e shtatzënive të paplanifikuara. Sterilizimi femëror mund të mbrojë femrën edhe nga kanceri i vezoreve dhe infeksionet pelvike.

### **Efektet e mundshme anësore dhe kufizimet:**

Procedurat duhet të kryhen nga personel i kualifikuar shëndetësor dhe kërkojnë **ndërhyrje kirurgjike të shoqëruar me anestezi**. Sterilizimi konsiderohet si metodë e përhershme dhe e parikthyeshme kontraceptive. Sterilizimi femëror dhe mashkullor nuk ofron mbrojtje ndaj IST-ve, përfshirë HIV.



### **Kush mund ta kryejë?**

Femrat dhe meshkujt, që kanë vendosur të mos kenë më fëmijë në të ardhmen.



## Zgjedhja juaj vlen!

Është e drejta dhe përgjegjësia juaj për të zgjedhur dhe përdorur metoda bashkëkohore kontraceptive.

### Diskutoni me partnerin/en tuaj

- **Flisni hapur për metodën më të përshtatshme për të dy ju, në parandalimin e shtatzënive të paplanifikuara dhe IST-ve.**
- **Mbani parasysh se shëndeti juaj është më i rëndësishëm se vështirësitë, që mund të ndeshni në diskutimin me partnerin/en tuaj, për të patur marrëdhënie seksuale të mbrojtura.**

### Bisedoni me personelin shëndetësor apo farmacistin

Ata do t'ju ndihmojnë duke:

- **I dhënë përgjigje pyetjeve tuaja lidhur me metodat kontraceptive;**
- **Ju informuar mbi metodat bashkëkohore kontraceptive në mënyrë që të merrni një vendim të informuar;**
- **Ju udhëzuar mbi përdorimin e duhur të metodës, që ju zgjidhni; apo,**
- **Ju referuar në shërbime të tjera, kur është e nevojshme.**

## Shënime

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Shënime

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Përmbajtja

Hyrje .....	3
Trupi juaj .....	5
Cikli menstrual.....	7
Kontraktivët e kombinuar .....	9
Pilulat vetëm me progestin .....	11
Pilulat kontraktive të urgjencës .....	13
Prezervativi mashkullor .....	15
Dispozitivi intrauterin me bakër .....	17
Injeksionet vetëm me progestin .....	19
Metoda e amenorresë nga laktacioni .....	21
Sterilizimi femëror dhe mashkullor .....	23







Qendra Shqiptare për Popullsinë dhe Zhvillimin  
Adresa: Bulevardi "Gjergj Fishta", Nd 26 , H.6 , Ap.1  
Tirane, Albania  
Email: [info@acpd-al.org](mailto:info@acpd-al.org)  
Telefoni: + 355 4 2251 475  
<http://www.acpd.org.al>