



Τα μικρά μυστικά της αντισύλληψης
παίζουν μεγάλο ρόλο στη ζωή μας!



Γειά σου, είμαι η Nelle!
Θέλεις να μοιραστούμε
τα μικρά μας μυστικά;



Έλα και 'συ
στον κύκλο μας

Σου αρέσει! Θέλεις να σου ζητήσει
να βγειτε. Το συζητάς συνέχεια
με τις φίλες σου και ψάχνεις να βρεις
τον τρόπο να του αρέσεις κι εσύ.
«Τι θα βάλω το βράδυ;» αναρωτιέσαι.
Κοιτάς στον καθρέπτη με αγωνία.

«Θα του αρέσω;» ψιθυρίζει μια φωνούτλα
μέσα σου. Τηλεφωνάς στη φίλη σου και το
συζητάτε. Αν αυτά σου συμβαίνουν κάθε μέρα,
και ήρθε η ώρα να βγαίνεις με τα αγόρια, πρέπει
πρώτα να μάθεις μερικά πράγματα για το σώμα
σου, το σώμα των αγοριών και τα μυστικά του έρωτα
που είναι απαραίτητα για να χαιρέσαι τη σχέση σου
με ασφάλεια, μέχρι να έρθει η ώρα να κάνεις οικογένεια.



Το σώμα μας

Μια γυναίκα γεννιέται με περίπου 400.000 ωοθυλάκια στις ωοθήκες της, δύο μικροσκοπικά αλληλά πολύ σημαντικά όργανα, που έχουν σπουδαίο ρόλο στην διαδικασία της αναπαραγωγής. Η εφηβεία ξεκινάει με την πρώτη περίοδο, διαρκεί 3-4 χρόνια και οδηγεί την γυναίκα στην ωριμότητα. Από την εφηβεία μέχρι την εμμηνόπαυση (δηλαδή όταν σταματάει η περίοδος) ένα ωοθυλάκιο, σχεδόν κάθε μήνα, ωριμάζει και παράγει το ωάριο με σκοπό να γονιμοποιηθεί από ένα από τα σπερματοζώαρια του άνδρα και να κάνει μωρό.

Έτσι διακινείται το είδος μας! Σε όλη τη ζωή της γυναίκας μόνο 350-400 ωοθυλάκια ωριμάζουν και γίνονται ωάρια αλλά είναι όλα ικανά να γονιμοποιηθούν και να μας κάνουν μαμάδες. Όμως το πόσα παιδιά θα κάνει μια γυναίκα, το αποφασίζει η ίδια μαζί με τον σύντροφο που θα επιλέξει για να κάνει οικογένεια. Για όλα τα υπόλοιπα υπάρχει, ευτυχώς, η αντισύλληψη!



Πώς είναι φτιαγμένο το γεννητικό σύστημα της γυναίκας

Τα **εσωτερικά γεννητικά όργανα** βρίσκονται μέσα στην κοιλιά μας και δεν τα βλέπουμε.

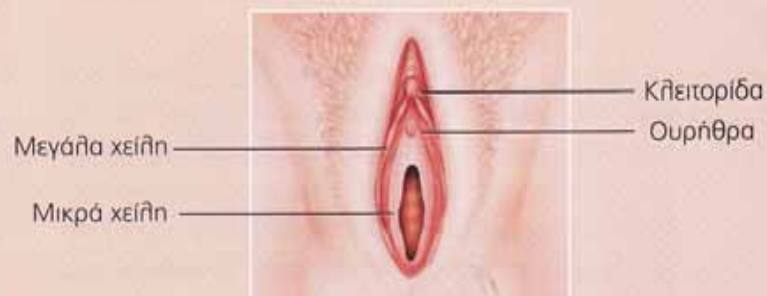
Στα **εξωτερικά γεννητικά όργανα** ανήκουν το εφήβαιο, τα μεγάλα και μικρά χείλη, η κλειτορίδα, οι βοήβοι και οι αδένες του προδόμου.

✿ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ÓΡΓΑΝΑ

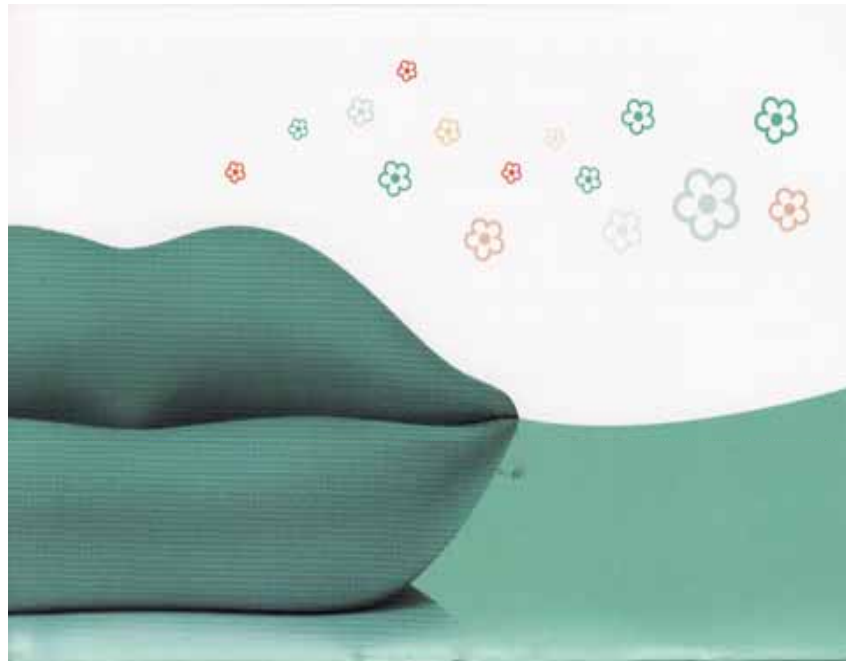


- ▶ Οι δύο **ωοθήκες** περιέχουν τα ωοθυλάκια και τα απελευθερώνουν κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας
- ▶ Οι δύο **σάλπιγγες** μοιάζουν με σωληνάκια που συνδέουν τις ωοθήκες με τη μήτρα
- ▶ Η **μήτρα** έχει περίπου μήκος 8 cm και πλάτος 5 cm. Χωρίζεται στον πυθμένα, το σώμα και τον τράχηλο που τον περιβάλλει ο κόληπος
- ▶ Η στιβάδα που καλύπτει εσωτερικά τη μήτρα ονομάζεται **ενδομήτριο** και παίζει σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της εγκυμοσύνης, μιας και σε αυτό εμφυτεύεται το γονιμοποιημένο ωάριο για να ξεκινήσει μια εγκυμοσύνη
- ▶ Ο **κόληπος** είναι ένας ινομυώδης σωλήνας που είναι και το όργανο που συμμετέχει στην ερωτική επαφή και δέχεται το πέος. Από τον κόληπο περνάει και το μωρό κατά τη διάρκεια του τοκετού.

✿ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ÓΡΓΑΝΑ



- ▶ Το **εφήβαιο** είναι η περιοχή του δέρματος μπροστά στην ηβική σύμφυση που αποκτά τρίχες κατά την εφηβεία
- ▶ Τα **μεγάλα χείλη** είναι πτυχές του δέρματος με ιδρωτοποιούς, σμηγματογόνους και σμηγόνους αδένες
- ▶ Τα **μικρά χείλη** είναι πτυχές του δέρματος, άτριχες ή λίγο κόκκινες και υγρές. Γύρω από την κλειτορίδα σχηματίζουν μια πτυχή, που την καλύπτει και ονομάζεται πόσθη
- ▶ Οι **βοηβοί του προδόμου** γεμίζουν με αίμα όταν κάνουμε έρωτα και έτσι αυξάνουν την ηδονή και εμποδίζουν το σπέρμα να φύγει από τον κόληπο
- ▶ Οι **αδένες του προδόμου** δίνουν κατά τη διάρκεια της ερωτικής επαφής λιπαντικά υγρά για να διευκολύνουν την είσοδο του πέους στον κόληπο. Περισσότερα υγρά δίνουν οι αδένες του κόληπου
- ▶ Στο όριο των εσωτερικών και εξωτερικών οργάνων βρίσκεται ο **παρθενικός υμένος**, μια πτυχή του βλενογόνου που συνήθως σπάει και απομακρύνεται με την πρώτη ερωτική επαφή.



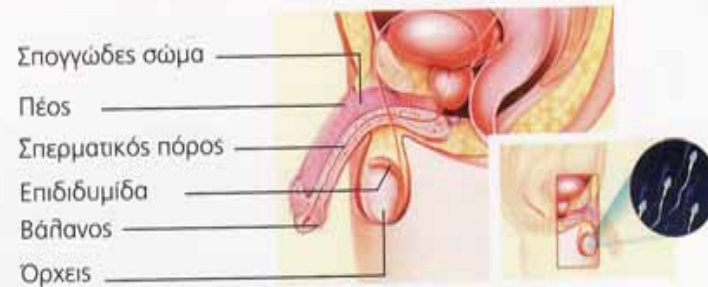
Πώς είναι φτιαγμένο το γεννητικό σύστημα του άντρα

Στα **εξωτερικά γεννητικά όργανα**
ανήκουν το πέος και οι όρχεις.

Στα **εσωτερικά γεννητικά όργανα**
ανήκουν η επιδιδυμίδα και ο προστάτης.



Τα εξωτερικά και εσωτερικά ανδρικά όργανα



εσωτερικά

- ▶ Στην **επιδιδυμίδα** αποθηκεύεται και ωριμάζει το σπέρμα
- ▶ Ο **προστάτης** είναι ένας αδένας που δίνει ένα μέρος του υγρού που είναι απαραίτητο για την εκσπερμάτωση

εξωτερικά

- ▶ Το **πέος** αποτελείται από μαλακό σπογγώδη ιστό. Το σπέρμα περνάει μέσα από ένα σωληνάκι που λέγεται ουρήθρα.
- ▶ Οι **όρχεις** παράγουν την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη και το σπέρμα. Η τεστοστερόνη είναι υπεύθυνη για τη δημιουργία των χαρακτηριστικών του άνδρα: Τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, χοντρή φωνή και μυς. Συνδέονται με το υπόλοιπο σώμα με τους σπερματοδόχους πόρους.

Το **σπέρμα** δίνει στα σπερματοζώαρια το υγρό περιβάλλον που χρειάζονται για να κολλήσουν έξω από το σώμα του άνδρα, τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται και τα προστατεύει από τα επιθετικά οξέα που βρίσκονται στον κόλπο της γυναίκας.

🌸 Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν κάνουμε έρωτα



Η ερωτική επαφή είναι η πιο σπουδαία στιγμή μιας σχέσης γιατί είναι η αποκορύφωση της επαφής δυο ανθρώπων που αγαπιούνται.

Κατά τη διάρκεια της εκσπερμάτωσης, το σπέρμα περνάει από την ουρήθρα και μπαίνει στον κόλπο της γυναίκας και τα σπερματοζώαρια αναζητούν το ωάριο για να το γονιμοποιήσουν.



🌸 Η Εγκυμοσύνη

Για μια επιτυχημένη εγκυμοσύνη υπάρχουν αρκετές προϋποθέσεις. Οι πιο σημαντικές συνοπτικά είναι:

- ▶ Η **ωορρηξία**, δηλαδή η απελευθέρωση του ωαρίου που συμβαίνει σχεδόν σε κάθε κύκλο.
- ▶ Η **γονιμοποίηση** του ωαρίου από ένα σπερματοζώαριο.
- ▶ Η προετοιμασία του **ενδομητρίου** από τις γυναικείες ορμόνες σε συγκεκριμένο χρόνο, για να δεχτεί το γονιμοποιημένο ωάριο.
- ▶ Η **εμφύτευση** του γονιμοποιημένου ωαρίου στο ενδομήτριο.

🌸 Κύκλος, ορμόνες και περίοδος

Κατά τη διάρκεια του εμμηνορρυσιακού κύκλου (του χρονικού διαστήματος που μεσοσταβεί ανάμεσα από δύο περιόδους) συντελούνται δύο σημαντικές λειτουργίες:

- ▶ Η **ωορρηξία**, δηλαδή η απελευθέρωση του ώριμου ωαρίου από τις ωοθήκες
- ▶ και η προετοιμασία του **ενδομητρίου** για να δεχτεί το γονιμοποιημένο ωάριο και να αρχίσει η εγκυμοσύνη.

Αν δεν αρχίσει η εγκυμοσύνη, τότε ακολουθεί η **περίοδος** (έμμηνος ρύση).

Τα **οιστρογόνα** προετοιμάζουν το ενδομήτριο για να δεχτεί το γονιμοποιημένο ωάριο. Αυξάνουν την αιμάτωσή του και το κάνουν πιο παχύ για να μπορέσει το ωάριο, αν γονιμοποιηθεί από το σπέρμα, να βουηιάξει μέσα σε αυτό το αιμάτινο στρωματάκι και να μπορέσει να αρχίσει να τρέφεται και να αναπτυχθεί σε έμβρυο. Πριν την ωορρηξία, που συνήθως γίνεται στη μέση του κύκλου, αυξάνονται τα οιστρογόνα και η **FSH** και απότομα και πολύ η **LH** με αποτέλεσμα να απελευθερωθεί το ωάριο. Μετά την ωορρηξία αυξάνεται περισσότερο η **προγεστερόνη** περιμένοντας να μάθει αν το ωάριο γονιμοποιήθηκε. Αν το ωάριο γονιμοποιηθεί και εμφυτευθεί στο ενδομήτριο η αύξηση της προγεστερόνης συνεχίζεται και μαζί με αυτήν αυξάνεται

και άλλη μια ορμόνη η **hCG (ανθρώπινη χοριακή γοναδοτροπίνη)** για να συντηρήσουν την εγκυμοσύνη. Πριν την ωορρηξία αλληιάζει επίσης η **τραχηλική βλέννα** - γίνεται λεπτόρρευστη και ελαστική - για να διευκολύνει τη διέλευση των σπερματοζωαρίων. Αν όμως δεν έχουμε εγκυμοσύνη, τότε η προγεστερόνη πέφτει απότομα και ακολουθεί η εμφάνιση της **περιόδου**, που δεν είναι τίποτε άλλο από το αίμα που είχε μαζευτεί στο ενδομήτριο, μαζί με κάποιους ιστούς του ενδομητρίου που είναι πια περιττοί και νεκρώνονται. Η μήτρα για να αποβάλλει αυτό το αίμα κάνει κάποιες συσπάσεις και για αυτό καμιά φορά έχουμε τους πόνους της περιόδου.



Η αντισύλληψη για νεαρές γυναίκες

Η αντισύλληψη δεν είναι πια taboo. Είναι ο μονόδρομος που οδηγεί στην απόλαυση του έρωτα.



Η αντισύλληψη

Τώρα που ξέρεις ό,τι χρειάζεται για να καταλάβεις τι συμβαίνει όταν κάνεις έρωτα, μπορείς να μάθεις και μερικά πράγματα **για την αντισύλληψη και την προφύλαξη από τις ασθένειες που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή**. Η αντισύλληψη δεν είναι πια taboo. Είναι ο μονόδρομος που οδηγεί στην απόλαυση του έρωτα.

Στη νεαρή ηλικία, η πιο ασφαλής μέθοδος προστασίας είναι ο συνδυασμός της χρήσης του **προφυλακτικού** - για την αποφυγή και των σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών - και του **«αντισυλληπτικού χαπιού»**, για την αποφυγή της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Το προφυλακτικό δεν είναι από μόνο του αρκετό γιατί αφήνει πολλά περιθώρια για ατυχήματα.

Για το «χάπι» θα χρειαστεί η συμβουλή του γυναικολόγου για να πάρει το οικογενειακό και προσωπικό σου ιστορικό και να σου πει αν μπορείς να το πάρεις.

Στην Ευρώπη ένα 22%-23%, κατά μέσον όρο, χρησιμοποιεί το «χάπι» σαν μέθοδο αντισύλληψης, ενώ στην Ελλάδα μόνο το 4%. Η έκτρωση δεν είναι λύση, είναι μια κακή και επώδυνη περιπέτεια για το σώμα που πρέπει να αποφύγουμε πάσει θυσία.

Τι κάνει το «χάπι»

Τα αντισυλληπτικά χάπια δρουν με πολλούς μηχανισμούς:

- ▶ Εμποδίζουν την ωορρηξία
- ▶ Κάνουν την βλέννα του τραχήλου της μήτρας εχθρική προς τα σπερματοζώαρια και δεν τα αφήνουν να συναντήσουν το ωάριο.
- ▶ Δεν επιτρέπουν τη σωστή προετοιμασία του ενδομήτριου και το κάνουν «αφιλόξενο» για το ωάριο, εμποδίζοντας την εμφύτευση.

Πως παίρνεις το «χάπι»

Ξεκινάς την 1η ημέρα της περιόδου και μετά για 21 συνεχείς ημέρες, την ίδια ώρα κάθε ημέρα.

Ακολουθεί διακοπή 7 ημερών οπότε έρχεται και η περίοδος. Δεν πρέπει να το ξεχνάς. Αν το ξεχάσεις, πάρε το το συντομότερο δυνατόν.

Stay away

Όποια πάσχει από θρομβοφλεβίτιδα, στεφανιαία νόσο, καρκίνο, υπέρταση, ημικρανίες, διαβήτη, επιληψία, ηπατίτιδα. Ρώτα το γιατρό σου για άλλους τρόπους αντισύλληψης.

Nelle says  No Smoking!

29

Φυσικές και συνθετικές ορμόνες



Οι συνθετικές ορμόνες παρασκευάζονται στα εργαστήρια και μπορεί να είναι 100% όμοιες με τις φυσικές ή να διαφέρουν λίγο. Η διαφορά αυτή είναι απαραίτητη γιατί οι συνθετικές πρέπει να αντέχουν στη χορήγηση από το στόμα.

και το μεταβολισμό τους από το συκώτι. Η διάκριση τους σε φυσικές και συνθετικές δεν έχει να κάνει με κάτι καλό ή κακό αλλά με την αντοχή τους, όταν λαμβάνονται από το στόμα.



Nelle says  I learn for life! 31



Γιατί ΝΑΙ στο «χάπι»

Το «χάπι» είναι αντισυλληπτική μέθοδος που εξαρτάται 100% από τη γυναίκα μηδενίζοντας τον κίνδυνο του «ατυχήματος» με το προφυλακτικό.

Γιατί ναι στο «χάπι»

Με το χάπι μόνο **εσύ** αποφασίζεις πότε θα μείνεις έγκυος, μηδενίζοντας την πιθανότητα του όποιου «ατυχήματος» που μπορεί να συμβεί με το προφυλακτικό, και του οποίου τις συνέπειες μόνον εσύ θα κληθείς να αντιμετωπίσεις. Το «χάπι» είναι **αντισυλληπτική μέθοδος που εξαρτάται 100% από τη γυναίκα**: δεν απαιτείται καμιά ιατρική επέμβαση, ούτε η συμμετοχή του ερωτικού συντρόφου. Επιπλέον το «χάπι» έχει και πολλαπλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία της γυναίκας. Σήμερα διατίθεται στην αγορά και το «χάπι» **4ης γενιάς με μικρότερη περιεκτικότητα ορμονών** και κυρίως οιστρογόνων.

Η μικρότερη ποσότητα οιστρογόνων σε συνδυασμό με το εξελιγμένο προγεσταγόνο τη **Δροσπιρενόνη**, μας δίνει το αντισυλληπτικό χάπι που είναι σχεδιασμένο για τη νεαρή γυναίκα γιατί δεν προκαλεί κατακράτηση νερού και αύξηση βάρους. Αυτά τα αντισυλληπτικά δηλαδή της 4ης γενιάς, ρυθμίζουν την περίοδο, μειώνουν τους πόνους περιόδου, βελτιώνουν την υφή του δέρματος και των μαλλιών αθλά και προστατεύουν σε σημαντικό βαθμό από κάποιες μορφές γυναικολογικών καρκίνων όπως ο καρκίνος του ενδομήτριου και των ωθηκών.

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το χάπι επισκέψου τις ιστοσελίδες: **www.your-life.com, www.femalelife.com**

Τώρα που ξέρεις, ρώτα το γιατρό ή το φαρμακοποιό σου
ή λύσε τις απορίες σου στο τηλ.: 210 3381 776

Κέντρο Οικογενειακού Προγραμματισμού Νοσοκομείου ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ,
και πάρε όλα τα απαραίτητα μέτρα αντισύλληψης εγκαίρως.

Πες το και στις φίλες σου!

Ώρες λειτουργίας τηλεφωνικής γραμμής: Καθημερινές 08.30-14.00
και Τρίτη 15.00-19.30, Πέμπτη 15.00-17.00.

24ωρη τηλεφωνική γραμμή επικοινωνίας
χωρίς χρέωση **800 11 21 400**



Υπό την αιγίδα της
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ