

הדרכה לנטיילת גלולות 24/4

מינס

נטופאל יקרה,

המלצתי לך על גלולות במינון נמוך ובצורת לקיחה השונה מרוב הגלולות שישנן בישראל*.
דפי הסבר אלה נועדו להקל עלייך להשתמש בסוג זה של גלולות. אנא קראי בעיון דפים אלה. אם יש לך שאלות לא פתורות אשמח לעמוד לרשותך.

שיטת מתן הגלולות המקובלת בישראל מבוססת על נטילת גלולות ברצף במשך 21 יום ולאחריהן 7 ימי הפסקה, שבמהלכן מקבלת האישה דם ווסתי. לצורת נטילה מקובלת ויעילה זו נוספה שיטה חדשה, של חפיסה בת 28 גלולות: מהן 24 המכילות חומר פעיל ו-4 גלולות בצבע שונה ללא חומר פעיל. בזמן נטילת 4 הגלולות שאינן פעילות מקבלת האישה דם ווסתי. גלולות אלה הנלקחות ברצף מקנות הרגל של נטילה יומית. למעשה אין כלל הפסקה בין החפיסות, מאחר ומתחילים חפיסה חדשה מיד בסיום החפיסה הקודמת.

מה היתרונות של נטילת גלולות בשיטה זו:

1. נטילת גלולות ברצף מרגילה את האישה לשגרה של נטילת גלולה מידי יום, דבר שעוזר לה לא לשכוח לקחת גלולות.
2. מתן 24 גלולות פעילות בחודש במקום 21, מקצר את המרווח ללא הורמונים (משבוע ל-4 ימים) ולכן עשוי להפחית את שכיחות התופעות הקדם-ווסתיות הלא רצויות (כגון כאבי ראש, כאבים באגן ועוד).
3. ההפסקה המקובלת בת שבוע בין חפיסת גלולות אחת לשנייה אינה פוגעת ביעילותן, אך הסיכוי להריון בלתי רצוי הכי גבוה דווקא כששוכחים ליטול את הגלולות הראשונות בחפיסה. בצורת הנטילה הרציפה יתכן והסיכוי להריון עקב שכחה בתחילת נטילת חפיסת גלולות חדשה נמוך יותר.
4. הגלולות שקיבלת מכילות את המינון ההורמונאלי הנמוך ביותר שיש כיום בארץ בגלולות. מינון האסטרוגן הנמוך עשוי להפחית את שיעור תופעות הלוואי, כמו כאבי ראש וגודש בחזה.
5. המינון ההורמונאלי הנמוך מפחית בד"כ גם את עוצמת הדם ואת מידת הכאב בווסת.

כיצד פועלת הגלולה?

- הגלולה המשולבת מכילה שני הורמונים סינתטיים - אסטרוגן ופרוגסטרון, ומונעת הריון בשלוש דרכים:
1. היא מעכבת ביוץ- ההורמונים שבגלולה מונעים את שחרור הביצית מתוך השחלה. ללא ביצית אין אפשרות להפריה והריון.
 2. לגלולה יש פעילות מעכבת על רירית הרחם שמונעת השרשה של הביצית המופרית.
 3. הגלולה מעלה את צמיגות ריר צוואר הרחם - עיבוי הריר מקשה על חדירת הזרע.

האם הגלולה יעילה?

כשהיא נלקחת בהתאם להוראות, יעילות הגלולה במניעת הריון גבוהה מ- 99%.

מתי להתחיל בנטילת הגלולות?

- בנטילת הגלולות בפעם הראשונה או לאחר הפסקה בנטילת גלולות אחרות יש להתחיל ליטול את הגלולה הראשונה ביום הראשון של הווסת.
- במעבר מגלולה אחרת יש לסיים את החפיסה אותה הנך נוטלת ולהתחיל ליטול את החפיסה הנוכחית בדיוק באותו יום בו עמדת להתחיל את חפיסת הגלולות הקודמות שנטלת.
- לאחר הפסקת הריון/הפלה בשליש ראשון ניתן לקחת את הגלולות מיידית.
- לאחר לידה (בתנאי שאינך מניקה) או הפלה בשליש שני, ניתן להתחיל את הגלולות 21-28 ימים לאחר התהליך, אך רק לאחר התייעצות ברופא.

האם ניתן לקבוע את מועד נטילת הגלולות כך שלא אחווה את הווסת בסופי שבוע?

כן, ניתן לשנות את היום בשבוע בו את מתחילה באופן קבוע לקחת את הגלולות, כך שמועד הווסת ישתנה. הדבר נעשה על ידי דילוג חד פעמי של נטילת הגלולות הלא פעילות הלבנות (כולן או חלקן). עלייך להתייעץ עימי ואעזור לך לחשב זאת.

הכנת החפיסה לשימוש

לפני התחלת נטילת הגלולות יש ללחוץ עם עט על אחד הימים המסומנים שבמרכז החפיסה ולהשטיח את הגבעה השקופה שישנה שם. פעולה זו תיצור שקע ותשאיר גם סימן שיראה לך באיזה יום התחלת לקחת את הגלולות. ולהתקדם בכל יום לפי החיצים.

מסביב לגלולות מס 1,8,15,22 ישנו עיגול צהוב, הגלולות הללו מתאימות ליום בו התחלת את הגלולה. אם לדוגמה התחלת את החפיסה ביום ד' גלולות אלה מראות לך על יום ד' בשבוע דבר זה יקל עלייך לדעת אם נטלת את הגלולה כהלכה, ומונע שכחה של הגלולות.



איך אדע איזו גלולה לקחת?

הגלולות הפעילות הן בצבע צהוב בעוד הגלולות ללא החומר הפעיל הן בצבע לבן. יש להתחיל את החפיסה בגלולה הפעילה המסומנת 1 עם עגול צהוב סביבה.

חשוב להמשיך ולקחת את הגלולות הבאות לפי החיצים. זכרי שהגלולות הלבנות מהוות תמיד את סיום החפיסה.

האם צריך לקחת את הגלולה כל יום באותה שעה?

יש להקפיד על נטילת הגלולה עד כמה שניתן סביב אותה השעה. צלצול קבוע לתזכורת בטלפון הנייד או הצמדת נטילת הגלולה לזמן צחצוח השיניים למשל, יקל עלייך לזכור ולקחת אותה במועד.

מתי אקבל ווסת?

הווסת תגיע בעת נטילת הגלולות הלבנות. ללא קשר ליום הווסת, עוצמתה ומשכה, יש להתחיל חפיסה חדשה מיד עם סיום החפיסה הנוכחית.

למה לקחת 4 גלולות שאינן מכילות הורמון בכל חודש?

נטילת הגלולות באופן סדיר מידי יום תקל עלייך לזכור לקחת את הגלולה ולהימנע מהטעויות, שמתרחשות לעתים כאשר נשים שוכחות להתחיל חפיסה חדשה של גלולות במועד.

האם מותר למעשנות ליטול גלולות?

עישון הוא הרגל רע שפוגע בבריאות. שילוב בינו לבין גלולות אינו רצוי. עם זאת, הסיכון בשילוב זה הוא נמוך עד גיל 35, ולכן גם אם את מעשנת את יכולה להמשיך ליטול גלולות. כמובן שההמלצה היא להשתדל להוריד בכמות הסיגריות. מעבר לגיל 35 אסור ליטול גלולות אם הנך מעשנת, זאת לאור העלייה המשמעותית בסיכון ליצירת קרישי דם שגורמים לפקקת ולתסחיפים.

עד איזה גיל ניתן להמשיך בגלולות?

מאחר והגלולות מכילות כיום מינון נמוך של הורמונים והגלולה שקיבלת אף מכילה את המינון ההורמונאלי הנמוך ביותר שנמצא בשוק הגלולות, אין כיום הגבלה על הגיל לנטילת גלולות, גם מעבר לגיל 40, זאת כמובן רק במידה שאת בריאה, אינך מעשנת, אינך סובלת מעודף משקל קיצוני ולאחר שהתייעצת עם הרופא המטפל שלך.

האם גלולות גורמות לבחילות?

מדובר בתופעה לא נדירה עם התחלת נטילת גלולות, אך היא חולפת בד"כ תוך מספר חודשים.

האם גלולות גורמות להשמנה?

השמנה עקב נטילת גלולות נדירה יחסית. בחודשים הראשונים לשימוש בגלולה, מצטברים נוזלים בגוף שבאים לידי ביטוי כגודש בחזה ותחושת מלאות בבטן. סימנים אלה מתפרשים לעתים כהשמנה, אולם הם חולפים לאחר מספר חודשי הסתגלות.

האם הגלולות גורמות לשיעור יתר ואקנה?

גלולות מודרניות אינן גורמות לשיעור והן אף עוזרות לטיפול באקנה.

האם יש לעשות הפסקה לאחר נטילה ממושכת ברצף של גלולות?

בעבר היו מי שחשבו כי כדאי לעשות הפסקה כזו ל"ניקוי הגוף", כל מספר חודשים. היום אנו יודעים שאין כל צורך לעשות הפסקה בנטילת הגלולות, גם אם החפיסות ניטלות ברצף, אלא אם את מתכננת הריון.

האם הגלולות פוגעות בפוריות?

גלולות אינן משפיעות לרעה על פוריות האישה ועל יכולתה להרות, גם לאחר שנים רבות של שימוש. לאחר הפסקת גלולות יש מי שהווסת שלה תהיה לא סדירה במשך מספר חודשים. זוהי תופעה שכיחה שיש לקחת אותה בחשבון כשמתכננים הריון. עם זאת, ניתן לעתים קרובות להרות מיידית.

האם צריך תקופת המתנה לצורך "ניקוי הגוף" מגלולות לפני כניסה להריון?

ניתן להרות ללא חשש כבר בחודש הראשון לאחר הפסקת נטילת הגלולות.

האם חולות צליאק יכולות להשתמש בגלולות?

הגלולות שקיבלת אינן מכילות גלוטן. מאידך, אם אינך מקפידה על דיאטה נטולת גלוטן, יש לכך משמעות רפואית ועלייך לידע אותי על מנת שאייעץ לך בהתאם.

מה קורה אם שכחתי גלולה?

- איחור של פחות מ-12 שעות מזמן הנטילה הרגיל:
אין מה לדאוג. קחי את הגלולה שנשכחה והמשיכי כרגיל בנטילת יתר הגלולות.
- איחור של יותר מ-12 שעות מזמן הנטילה הרגיל:
קחי מייד את הגלולה שנשכחה והמשיכי כרגיל בנטילת שאר הגלולות זכרי, ההגנה מפני הריון נפגמה ועלייך להשתמש באמצעי מניעה נוסף, לא הורמונאלי (כמו קונדום), עד לסיום החפיסה הנוכחית.
- אם שכחת יותר מגלולה אחת:
השליכי את הנשכחות לפח, והמשיכי ליטול את שאר הגלולות כסדרן. יש להשתמש באמצעי מניעה נוסף, לא הורמונאלי (כמו קונדום), עד לסיום החפיסה. במקרים של שכחה של גלולה יכול להופיע דמם קל שאין לו שום משמעות רפואית.

מה קורה אם יש לי דמם תוך כדי נטילת הגלולות?

תופעת הדימומים שכיחה בעיקר בשלושת החודשים הראשונים לנטילת הגלולה וצפויים לחלוף. זו תופעה נורמאלית, שאינה מחייבת החלפה של הגלולה. הופעת דימום או הכתמה אינם פוגעים ביעילות הגלולה, אינם פוגעים בבריאותך, ואת מוגנת מפני הריון בלתי רצוי גם כשהם מופיעים. אם הדמם נמשך מעבר לשלושת החודשים הראשונים לנטילת הגלולות או שהוא בכמות רבה יש להיוועץ ברופא/ה.

מה קורה אם את סובלת משלשול חמור או הקאות?

הקאה או שלשול חמור עלולים לפגוע ביעילות הגלולה בשל ספיגה לקויה של הגלולה. במצב שכזה, המשיכי בנטילת יתר הגלולות והשתמשי באמצעי מניעה אחר, לא הורמונאלי (כמו קונדום), עד לסיום החפיסה.

האם נטילת תרופות יחד עם גלולות פוגעת ביעילותן?

מספר קטן של תרופות יכול לפגום ביעילות הגלולה. יש להיוועץ ברופא/ה, במיוחד אם הנך נוטלת תרופות על בסיס קבוע.

חשוב ביותר

מה לספר לרופא/ה

חשוב לספר לי על כל בעיה רפואית שאת סובלת או סבלת ממנה בעבר, גם אם היא לא נראית לך קשורה לעניין. לעיתים חשוב לדווח גם על מצבים שאולי לא נראים לך כמחלה משמעותית, למשל מיגרנות. יש לעדכן אותי ביחס לבעיות בריאות במשפחתך. בעיות שלכאורה אינן משמעותיות עבורך, כמו היסטוריה משפחתית של מות עובר ברחם, רעלת הריון קשה, הפלות חוזרות, התקף לב בגיל צעיר או בעיות של קרישי דם (טרומבוזה), עלולים לרמז על בעיה בנטילת גלולות. אנא בררי עם משפחתך (אם לא עשית זאת עד כה) ודאגי לעדכן אותי לגבי כל מחלה בעבר או שינוי בבריאות קרוביך, שינוי בבריאותך או שינוי בהרגליך כמו עישון למשל.

עצה כללית חשובה:

גלולות למניעת הריון אינן מגינות בפני מחלות מין וזיהומים המועברים במגע מיני. אני ממליץ/ה להשתמש בקונדום בנוסף לגלולות במידה שאת במערכת יחסים חדשה.

אשמח לעמוד לרשותך בכל שאלה שתתעורר.

נכתב על ידי ד"ר עמוס בר ופרופ' דני זיידמן
עבור החברה הישראלית לאמצעי מניעה ובריאות מינית