



החברה הישראלית לאמצעי מניעה ובריאות מינית
The Israeli Contraception & Sexual Health Society

הדרכה אנטיאג גלולות

21/7

שם הרופא/ה: _____

כתובת המרפאה: _____

טלפון: _____



נטופאג יקרה,

המלצתי לך על גלולות חדשות. אנא קראי בעיון דפים אלה לפני שאת עוזבת את המרפאה. אם יש לך שאלות לא פתורות אשמח לעמוד לרשותך.

כיצד פועל הגלולות?

הגלולה המשולבת מכילה שני הורמונים סינתטיים - אסטרוגן ופרוגסטרון, ומונעת הריון בשלוש דרכים:

1. 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.

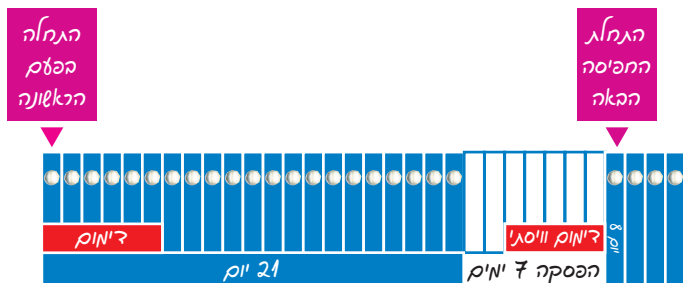


מתי אהמחיל נטיול הנזולוג?

- 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 שבוצעה בשליש הראשון של ההריון, ניתן לקחת את הגלולות באופן מיידי.
- לאחר לידה (בתנאי שאינך מניקה) או לאחר הפלה בשליש השני, ניתן להתחיל את הגלולות 21-28 ימים לאחר התהליך, אך רק לאחר התייעצות עם הרופא/ה.

איך אהמחיל אג נטיול הנזולוג?

- בחפיסה ישנן 21 גלולות זהות. עליך להתחיל לקחת את הגלולה הראשונה ביום הראשון של הווסת. יש להתחיל בגלולה שמסומנת בחפיסה על פי היום בשבוע. הדבר יקל עליך לדעת האם נטלת את הגלולות כהלכה.
- חשוב להמשיך ולקחת את הגלולות הבאות ברצף ולפי הסדר במשך 21 ימים עד לסיום החפיסה.
- בסיום נטילת כל הגלולות שבחפיסה יש לעשות הפסקה של 7 ימים מלאים, שבמהלכם תקבלי דמם ווסתי.



מתי אהגמול את החפיסה הבאה?

יש לעשות 7 ימי הפסקה וביום השמיני להתחיל חפיסה חדשה ללא קשר למועד תחילת הווסת או האם הסתיימה. זכרי שלווסת יש משמעות רק לקביעת מועד תחילת נטילת החפיסה הראשונה, למעשה את תחילי תמיד את כל החפיסות באותו יום בשבוע - אם את החפיסה הראשונה התחלת ביום ג', הרי שבנטילה רציפה ומסודרת, כל החפיסות הבאות יתחילו ביום ג'.

רשמי לך את היום בשבוע בו התחלת את החפיסה הראשונה, כך לא תתבלבלי ותזכרי באיזה יום בשבוע יש להתחיל את החפיסות הבאות.

האם ניתן לקבוע את מועד נטיילת הגלולות כך שלא אמונה את הווסת הסוף השבוע?

כן, ניתן לשנות את היום בשבוע בו את מתחילה באופן קבוע לקחת את הגלולות, כך שמועד הווסת ישתנה. הדבר נעשה על ידי קיצור חד-פעמי של שבוע ההפסקה בנטילת הגלולות. עלייך להתייעץ עימי ואעזור לך לחשב זאת.

האם צריך לקחת את הגלולות 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 אקרא ווסת?

הווסת תופיע במהלך השבוע בו אינך נוטלת גלולות.

האם הגלולות יעילות?

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

האם חוגג ארבעים איטל 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 את כמות הסיגריות. מעבר לגיל 35 אסור ליטול גלולות אם הנך מעשנת, זאת לאור העלייה המשמעותית בסיכון ליצירת קרישי דם שגורמים לפקת ולתסחיפים.

עד איזה גיל ניתן להמשיך בגלולות?

מאחר והגלולות מכילות כיום מינון נמוך של הורמונים, אין היום הגבלת גיל לנטילת גלולות, גם מעבר לגיל 40, זאת כמובן רק במידה שאת בריאה, אינך מעשנת, אינך סובלת מעודף משקל קיצוני ולאחר שהתייעצת עם הרופאה שלך.

האם גלולות נוכחות אפמיאוג?

מדובר בתופעה מוכרת עם התחלת נטילת גלולות, אך היא חולפת בדרך כלל תוך מספר חודשים.

האם ג'אולוג ג'וכחא אהשמנה?

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 הג'אולוג ג'וכחא אשיעור יגר ואקנה?

גלולות מודרניות אינן גורמות לשיעור יתר והן אף עוזרות לטיפול באקנה.

האם יש אצטו הפסקה אחת נטילה מחושבת כג'אולוג? ג'אולוג?

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. עלייך לעשות הפסקה במידה ואת מתכננת הריון.

האם הג'אולוג פוגעו בפוכיוג?

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

האם צריך גקופט התגנה אצוקר "נקוי הנוף" מאלולו אפני כניסה אהיוון?

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

האם מולו צאיאק יכולו אהשמש מאלולו?

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 שכחת גלולה יכול להופיע דמם קל שאין לו שום משמעות רפואית.

מה קורה אם יש לי דמם גוך כדי נטילת הגלולות?

תופעת הדימומים שכיחה בעיקר בשלושת החודשים הראשונים לנטילת הגלולה וצפויה לחלוף. זו תופעה נורמלית, שאינה מחייבת החלפה של הגלולה. תופעת 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 אני סובלת מנשול חמור או הקאה?

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 גרופות 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.



- חשוק היותר -

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 בנוגע 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 (טרומבוזת), עלולות לרמז על בעיה בנטיילת 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.

תמיד אל תשכח כי אתה לא לבד.



החברה הישראלית לאמצעי מניעה ובריאות מינית
The Israeli Contraception & Sexual Health Society

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