

KONTRACEPSIONI



PLANIFIKIMI FAMILJAR-PF

- Planifikimi familjar përcaktohet si tërësia e mjeteve dhe teknikave që na lejojnë:
 - Të mënjanojmë shtatzënitë e padëshiruara
 - Të lindim femijë kur të dëshirojmë
 - Të rregullojmë intervalet ndërmjet lindjeve (distancën kohore nga njëra lindje në tjetrën
 - Të programojmë lindjet në momentin më të mire në raport me moshën e nënës

TË PËRGJITHËSHME

- E drejta për PF është miratuar zyrtarisht në Konferencën e Kombeve të Bashkuara më 1966
- Në Shqipëri Shërbimet e PFamiljar u miratuan me VKM. No. 226, dt.27/05/1992.
- Shërbimet e PF që ofrohen në sistemin shëndetësor:
 - **niveli kujdesit shëndetësor parësor:** qendrat shëndetësore dhe ambulancat në qytet dhe fshat;
 - **niveli kujdesit shëndetësor dytësor:** qendrat e PF të përfshira në maternitetet e rretheve në sistemin shëndetësor publik;
 - **niveli i trete i kujdesit shëndetësor:** në qendrat e gruas pranë spitaleve universitare obstetrik-gjinekologjik nr 1 & 2 në Tiranë (materniteti "Nëna Geraldinë dhe Materniteti "Koço Gliozheni").
- Ofrohen Falas pilula, prezervativi, injeksioni, DIU, lidhja e tubave

ABORTI,PËRKUFIZIME

- **Aborti**, është humbja, ndërprerja e shtatzënisë, (ekspulsioni, ose ekstraksioni) nxjerrja parakohe e prodhimit të konceptimit përpara 22 javësh shtatzënie, ose ndën peshën 500 gram për fetusin përpara se të jetë potencialisht i aftë për të jetuar i pavarur nga nëna.
- **Aborti induktuar**, ndodh si rrjedhojë e një ndërhyrjeje që mund të jetë mjekësore, kirurgjikale, ose si rrjedhojë e përdorimit të bimeve, apo praktikave të ndryshme popullore që nxisin nxjerrjen e plotë, ose të pjesëshme të produktit të konceptimit nga uterusi. Aborti induktuar mund të jetë i ligshëm dhe i paligjshëm.
- **Abort spontan**, termi mjekësor për dështimin. Humbja e shtatzënisë, fillimi aktivitetit të lindjes dhe dalja e fetusit përpara se ai të konsiderohet i gjallë gjatë 20-22 javëve të para të shtatzënisë.

PASOJAT E ABORTIT

- **Pasojat mjekësore** përfshijnë: infeksionet, përhapjen e infeksionit në gjak, hemoragjinë, aneminë, dëmtimin e organeve të brendëshme deri dhe vdekje.
- **Pasojat psikologjike** përfshijnë: depresionin, çrregullime të funksionit seksual, të cilat shumë herë vazhdojnë gjatë dhe kërkojnë ndihmë të specializuar.
- **Pasojat sociale** përfshijnë: braktisjen e shkollës, apo rënie nga rezultatet në mësim, stigmatizimin, tërheqjen nga shoqëria, detyrohen të ikin nga shtëpia, martesë të hershme shpesh të detyruar nga prindërit, përfundimi i lidhjes me babin e fëmijës, etj.
- **Pasojat ekonomike** përfshijnë: koston e spitalit, si dhe kosto indirekte-impakti i mosndjekjes së shkollës apo mungesa në punë.

FAKTORËT E SHTATZËNIVE TË PADËSHIRUARA

- Edukata seksuale e pamjaftueshme
- Keqinformimet apo mitet mbi kontracepsionin
- Mungesa e shërbimeve të PF
- Pamjaftueshmëria e kontraktivëve
- Frika për përdorimin e kontraktivëve
- Dështimi i përdorimit të metodave kontrceptive
- Marrëdhëniet-komunikimi i keq mes partnerëve
- Dhuna, përdhunimi

PASOJAT SHTATZËNIVE TË PADËSHIRUARA TEK ADOLESHENTËT

- **Shëndetësore**-Sëmuren (fëmijë nëna), të vjella të tepërta, anemi e rëndë, hipertension, konvulsione, lindje parakohe e prematur, vdekshmëri e lartë e nënës e fëmijës, çarje të mitrës, hemoragji, fistula,
- **Psikologjike**-paqëndrueshmëri emocionale, stres, depresion, helmime, vrasje
- **Sociale**-braktisje shkolle, paragjykime, largim nga shtëpia, abort, braktisja e fëmijës/ lënia pas dore, afektohen jeta shoqërore-veçohen, prostitutojnë, etj
- **Ekonomike**-ju duhet të mbajnë familjen

PËRSE TË VONOHET SHTATZENIA

Arsyet mjekesore

- Vajza nën moshën 16 vjeç nuk ka arritur pjekurinë fizike.
- Mund të vuajë një lindje distocike-hemoragji, infeksion, fistula, vdekje të nënës dhe foshnjes
- Lindje premature, abort spontan, feto-morto.
- Preklampsi, eklampsi, vdekje të foshnjave

Arsyet socio-ekonomike

- Vajzat & djemte-mundësi të vazhdojnë arsimimin
- Mundesi për të punuar pa patur presion për të mbajtur familjen
- Presupozon familje më të vogla që ofrojnë përparësi ekonomike për çiftin

KËSHILLIMI-PRINCIPET

- Trajto mirë çdo klient
- Bashkëvepro-demostro metodën
- Përshtat informacionin për klientin adoleshent
- Shmang dhënien e shumë informacioni
- Siguro metodën që dëshiron klienti-mos impono (zgjidhja e informuar)
- Ndhmo klientin të kuptojë dhe të kujtojë

KËSHILLIMI -TEMAT

- Efektiviteti
- Avantazhet dhe disavantazhet
- Efektet anësore dhe komplikacionet
- Si ta përdori
- Parandalimi i STD-ve (ABC-ja)
- Kur të rikthehet në klinikë

KËSHILLIMI-HAPAT

GATHER/PPTNSK

- Përshëndet klientët në mënyrë të hapur e me respekt
- Pyet klientët rreth vehtes së tyre
- Tregoji klientit zgjedhjet e tij
- Ndhmo klientët të bëjnë një zgjedhje të informuar (kuptimi i zgjidhjes së informuar)
- Shpjego plotësisht si ta përdori metodën e zgjedhur
- Kthimi për vizitë është i mirëpritur

KËSHILLIMI I TË RINJVE RRETH PF

- *Të rinjtë duhen këshilluar:*
 - Të gjejnë qëllimet e tyre riprodhuese (të fillojnë, shtyjnë, ose krijojnë hapësirë në lindjen e fëmijëve) e të vlerësojnë rreziqet e tyre mbi shtatzëninë
 - Të përcaktojnë kur duhet të përdorin kontracepsonin
 - Të vendosin se cila metodë është më e mirë për to

KËSHILLIMI TË RINJVE RRETH PF

PYETJE PËR ADOLESHENTËT MBI KONTRACEPSIONIN

- Çfarë dini ju mbi kontracepsionin?
- A keni përdorur më parë kontraktivë?
- Çfarë pëlqeni/nuk pëlqeni nga kjo metodë?
- Si ndjeheni kur përdoni kontraktivë?
- Cilën metodë do t`ju pëlqente të përdornit?
- Përse ju e pëlqeni këtë metode?
- Çfarë dini mbi këtë metodë?
- Mund të diskutoni kontracepsionin me partnerin tuaj?
- Çfarë do t`ju pengonte për ta përdorur këtë metodë?
- Për të rehat: A do t`ju pëlqente të ngeleshit shtatzënë në të ardhmen? Përse po, përse jo?
- Për të rinjtë: a doni të keni fëmijë menjëherë? Përse po, përse jo?

METODAT KONTRACEPTIVE

- Abstenenca
- Kontraceptivi Oral i Kombinuar- KOK
- Kontraceptivi i urgjencës
- Kontraceptivi injektabël
- Dispozitivi Intra Uterin-DIU
- Norplanti
- Sterilizimi Femëror
- Sterilizimi mashkullor
- Prezervativi



PËR ÇDO METODË SHPJEGO

- Si parandalon shtatzëninë
- Avantazhet
- Disavantazhet
- Si përdoret

ABSTINENCA

- Seksi është një vendim personal.
- Marrëdhënia seksuale ka pasoja fizike dhe emocionale dhe nuk është e vetmja mënyrë për të shprehur dashurinë.
- Ka arsye të mira për të pritur për të bërë seks.
- Të rinjtë duhet të mos ndjehen në presion për të kryer marrëdhënie seksuale si shpërblim për një dhuratë, apo diçka tjetër të këndshme
- Ato mund të ndihmohen nga të tjerë të rritur.
- Duhet të kuptojnë se filmat, TV, radio, revistat, etj, jo gjithnjë japin një tabllë realiste të seksit. Ato shpesh theksojnë se seksi është zbavitje por nuk shpjegojnë gjithnjë pasojat e aktivitetit seksual.
- Nuk duhet të marrin vendime mbi seksin kur përdorin alkoolin/drogat sepse ato vështirësojnë të arsyetuarit

TERHEQJA MASHKULLORE

- Metodë tradicionale popullore ku mashkulli tërhiqet gjatë një akti seksual para ejakulimit
- Dështimi i kësaj metode dhe mundësia që femra të mbetet shtatzënë është shumë e lartë-është një prej metodave kontraceptive më pak efikase
- Efikasiteti në mbrojtjen e shtatzënisë 27%
- Nuk mbron nga IST/HIV

KOK



- KOK-preparate sintetike të cilët përmbajnë
 - 2 hormone në doza të vogla, estrogen dhe progesteron të ngjashme me hormonet natyrale të trupit të gruas
 - në formën e paketave të cilat kanë 21 kokrra “aktive” që përmbajnë hormone dhe 7 kokrra “kujtesë” me ngjyra të ndryshme që mund të përmbajnë hekur

KONTRACEPSIONI I URGJENCËS



- Kur gruaja ka patur seks kundër dëshirës (përdhunim)
- Kur kondomi është çarë
- Kur DIU-ja ka dalë nga vendi
- Kur gruaja ka harruar ose nuk ka përdorur 2 tableta të rradhës
- Fillohet sa më afër por jo më vonë se 72 orë mbas një seksi të pambrojtur, duke marrë 1 tabletë dhe mbas 12 orëve një tabletë tjetër.
- Duhet këshilluar të rinjtë se kjo pilulë është vetëm për urgjencë. Ajo nuk duhet të zëvendësojë një metodë të rregullt kontraceptive

PREZERVATIVI



- E sigurt, pa efekte anësore hormonale
- Nuk ka nevojë për kujdes specialisti
- E lehtë për ta marrë e blerë në çdo vend
- Mund të ndalohet në çdo kohë
- Mund të përdoret nga çdo moshë
- E lehtë për ta mbajtur me vete, ofron kontracepsion okazional jo ditor
- Rrit kënaqësinë seksuale sepse nuk shqetësohesh për shtatzëni ose IST
- Parandalon njëkohësisht IST-të e shtatzëninë

PREZERVATIVI- DISAVANTAZHET

- Rrallë alergji nga latexi
- Tek disa mund të uli ndjeshmërinë
- Merr kohë për tu vendosur para aktit
- Mundësi e vogël për rrëshqitje, çarje
- Dëmtohen lehtë (temp, mbajtja gjatë, thonjtë, etj)
- Kërkon bashkëpunimin e partnerëve
- Disa sikletosen për blerjen, miratimin e partnerit, vendosjen, heqjen, flakjen

PËRFUNDIM

- Të Gjitha llojet e Kontraceptivëve Janë të Sigurtë Për të Rinjtë !
- Metoda e dëshiruar është më e mira
- Asnjë metodë nuk është absolutisht e kundërrindikuar tek adoleshentët
- Mbi të gjitha është një çështje e zgjedhjes së lirë dhe të qartë



AKTIVITETE MJEKËSORE

- Mjeku/infermieri i shkollës organizon aktivitete të ndryshme sensibilizuese sipas grupmoshave
- Ofron seanca këshillim për kontracepsionin që ti ndihmojnë ata të bëjnë zgjedhje të informuar.
- Ofron metoda kontraceptive-mund të furnizohet me disa lloj kontraceptivësh si pilulat, kondomët dhe injektablët për ti demonstruar gjatë aktiviteteve informuese në shkolla

LEGJISLACIONI NË FUSHËN E SHSR

- Ligji Nr. 8045 dt 7.12.1995 “Për ndërprerjen vullnetare të shtatzënisë”
- Vendimi Nr 226 dt 27 Maj 1992, “Miratimi i aktiviteteve të PF”
- Strategjia Kombetare e Sigurimit të Kontraceptiveve
- Udhëzimi Nr 103, datë 22.04.1996 “Për zbatimin e ligjit për ndërprerjen e shtatzënisë”
- Lista e indikacioneve mjekësore që kërkojnë parandalimin dhe ndërprerjen mjekësore të shtatzënisë mbi 12 javë
- Urdhër i Ministrisë së Shëndetësisë, Nr 157, Dt 23/5/2007 për regjistrimin e çdo ndërprerje të shtatzënisë, etj.

AKTIVITETE TË ESH

- Takime/Biseda të organizuara dhe individuale
- Leksione
- Puna në grupe të vogla
- Demonstrimi
- Luajtja e rolit
- Dramat apo teatri shëndetësor
- Kurset edukativo shëndetësore
- Eskursionet edukativo shëndetësore
- Ekspozitat shëndetësore

REFERIMI

- Mjeku/infermieri i shkollës i referon tek mjeku specialist gjinekolog
- Vendet për këshillim e për marrjen e MMK: QSh në të gjithë vendin dhe në disa ambulanca fshati, konsultoret e gruas, në maternitetet në qendër të rrethit si dhe në qendrat e planifikimit familjar.
- Raste që kanë nevojë të referohen lidhur me IST-të, referohen tek mjekët e familjes në QSh dhe gjinekologët pranë poliklinikave e materniteteve të rretheve, si dhe infeksionistët e dermatologët (veçanërisht për djemtë).

REFERENCAT

- <https://www.unfpa.org/family-planning>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- <https://www.cdc.gov/contraception/about/index.html>