Pikat kryesore rreth Metodave hormonale të Planifikimit Familjar

Kontraceptivët Oralë të Kombinuar (KOK), injeksionet mujore,
Injeksionet afatgjata, (NET-EN and DMPA), implante, pilulat vetëm me progestin (PVP)

Kur duhet të fillohen metodat hormonale

Një grua mund të fillojë metodat hormonale kontraceptive ne çdo kohë që ajo është e sigurtë se nuk është shtatzënë, psh:

	Pasi fillojnë mestruacionet	Nëse ushqen foshnjën me qumësht gjiri	Pas lindjes nëse nuk ushqen foshnjën me gji	Kur kalon nga një metodë në tjetrën
KOK	Në 5 ditët e para	Deri në 6 muaj*	Në javën e 3-të	Menjëherë, nëse metoda e më parëshme është përdorur korrekt.
Injeksionet mujore	Në 7 ditët e para			
Injeksionet afatgjata, implantet	Në 7 ditët e para	Javën e 6 pas lindjes	Në çdo kohë pas 4 javësh	
PVP	Në 5 ditët e para			

Gruaja mund të fillojë metodat kontraceptive hormonale në çdo kohë si më poshtë:

- Ajo nuk ka kryer seks që prej periodave të fundit apo lindjes së fundit
- Ajo ka lindur një foshnjë 6 muajt e fundit, dhe që atëherë nuk i kanë ardhur periodat, dhe ajo ushqen VETËM me gji foshnjën
- Ajo ka bërë një abort 7 ditë më parë

*Nëse ushqen pjesërisht me gji foshnjën, pas 6 javësh

Pyesni klienten nëse ka ndonjë problem serioz shëndetësor

Nëse klientja ka ndonjë nga këto kushte …	…mund ajo te perdore…? KOK, injeksionet mujore	Injeksionet afat-gjata	Implantet, POP
Presion të lartë gjaku (nëse keni mundësi matjani)	JO nqs ≥ 140/90	JO nqs ≤ 160/100	PO
Ajo thotë se ka presion të lartë gjaku (presioni i gjakut nuk mund të matet)	JO	PO	PO
Pi duhan dhe është 35 vjeç apo më shumë	JO*	PO	PO
Sëmundje serioze të mëlçisë: cirrozë, hepatit, tumor	JO	JO	JO
Migrenë dhe është 35 vjeç apo më shumë, ose migrenë me aura në çdo moshë	JO	PO	PO
Diabet për më shumë se 20 vjet	JO	JO	PO
Mpiksje gjaku në venat e thella të këmbëve (DVT)	JO nqs ka patur DVT	JO	JO
Nëse ka pasur probleme serioze të zemrës apo atak të zemër	JO	JO	PO
Sëmundje të fshikëzës së tëmthit	KOK: JO Injeksione mujore: PO	PO	PO
Nëse ka pasur ndonjëherë kancer të gjirit	JO	JO	JO

*Për injesksionet mujore, PO nëse pihen më pak se 15 cigare në ditë

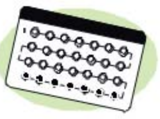
Krahasimi i efektshmërisë

Korrigjimi i keqkuptimeve

KUR NJË GRUA KA HARRUAR TË PIJË KOK:

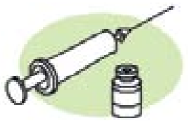
Koncept themelor: Të rrish një numër ditësh pa pirë pilulat hormo-nalerrit rezikun për shtatzëni. Rreziku më i madh vjen nga zgjatja e javës pushim të pilulave hormonalenga njëri cikël në tjetrin.

Tregoji asaj se çfarë duhet të bëjë:



- **Nëse harroni ndonjë nga pilulat hormonale, gjithmonë merrni një kokërr menjëherë sapo jeni kujtuar. Merrni nga një kokërr çdo ditë.** Nëse harroni një apo dy kokrra, kjo është gjithçka që duhet të bëni.
- **Filloni në kohë pakon e re të pilulave**—edhe nëse keni harruar të pini disa nga 7 pilulat e fundit nga paketa me 28 pilula.
- Nëse ju harroni të pini 3 apo më shumë pilula (midis 21 pilulave të para) apo nëse ju filloni një paketë 3 ditë me vonesë apo më shumë:
  Filloni të merrni përsëri pilulat.
  Njëkohësisht përdorni prezervativë apo shmangni seksin për 7 ditë.
- Dhe nëse ju harroni të pini 3 apo më shumë pilula javën e 3-të të paketës:
  Filloni të merrni përsëri pilulat. Përdorni prezervativë apo shmangni seksin për 7 ditë.
- **Njëkohësisht**, filloni një paketë të re ditën tjetër pas javës së 3-të të pilulave
  (Hidhni çdo pilulë të javës së 4-tërt)

RREGULLAT NËSE VONOHET BËRJA E INJEKSIONIT:
Pas sa kohësh duhet gruaja të bëjë injeksionin?



- Për DMPA është në regull nëse behët deri në 4 javë vonesë
- Për NET-EN është në regull nëse bëhet deri në 2 javë vonessë
- Injeksionet mujore janë në regull nëse bëhen deri në 1 javë vonesë

PILULAT KONTRACEPTIVE TË URGJENCËS:

- Merrini sa më shpejt të jetë e mundur brenda 5 ditësh pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur.
- Doza: Nëse ka, 1.5 mg levonorgestrel në një dozë të vetme (produkt i dedikuar, ose 40 apo 50 PVP). Ose nëse keni KOK, 0.5 mg levonorgestrel + 0.1 mg ethinyl estradiol; të përsëritura pas 12 orësh.

Menaxhimi i Efekteve të Zakonshme Anësore

Zakonisht, qetësimi i klientes është i mjaftueshëm. Efektet Anësore nuk janë të rezikshme. Shpeshherë kalojnë vetë.

- Nuk ka perioda mujore: sigurojeni klienten se nuk ka nevojë për trajtim. Nuk është shenjë e shtatzënisë nëse metoda përdoret korrekt.
- Dhimbje e lehtë koke, gjokse të tendosura: Përdorni lehtësues të zakonshmë të dhimbjes. (Nëse ka dhimbje të migrenës, referojuni udhëzuesit të ofruesit për sqarime.)
- Gjakrrjedhje e çregullt apo e shtuar: Për lehtësim të shenjave përdorni një nonsteroidal mjekim kundër infeksionit (NSAID), të tillë si ibuprofen 800 mg 3 herë në ditë për 5 ditë. Mos lini pa pirë KOK apo PVP.
- Shqetësime të stomakut ndërkohë që përdorni KOK apo PVP: Merrni pilulat para kohës së gjumit apo duke ngrënë ushqimin.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Ju lutemi të mbani këtë fletë në tavolinën tuaj ose në murr. Ju mund ti referoheni këtij materiali për të kujtuar informacion lidhur me ofrimin e metodave kontraceptive hormonale dhe të këshilloni përdoruesit. Për më shumë informacion mbi të gjitha metodat, referojuni Udhëzuesit Universal për Ofruesit e Shëerbimit mbi Planifikimin Familjar. Porosisni në adresën: www.fphandbook.org apo INFO Project, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health,
111 Vendi i Shitjes, Suite 310, Baltimore, MD 21202, USA.