

Limetic[®]

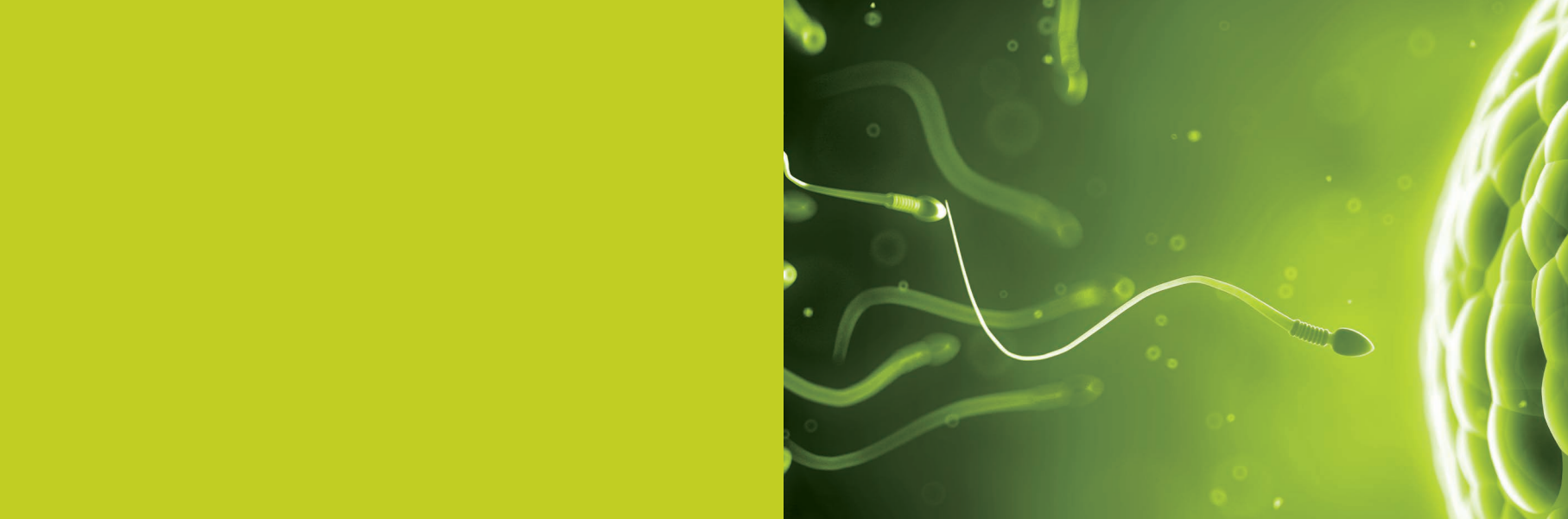
dezogestrel



www.21plus7.pl
portal dla pacjentek
poświęcony antykoncepcji

**Broszura edukacyjna dla kobiet,
którym lekarz przepisał tabletki
antykoncepcyjne LIMETIC**

28
TABLETEK



*Autor: dr n. med. Medard M. Lech
Ośrodek Badań nad Płodnością i Niepłodnością w Warszawie*

**BROSZURA EDUKACYJNA DLA KOBIET,
KTÓRYM LEKARZ PRZEPISAŁ TABLETKI ANTYKONCEPCYJNE LIMETIC**

Wiele osób uważa, że kobieta w okresie laktacji musi zajmować się tylko dzieckiem, karmić je i przewijać. Tymczasem świat poszedł dalej, dostępne są jednorazowe pieluszki, są wygodne ubranka dla niemowląt. Wygodne mieszkania, samochody i pralki automatyczne znacznie ułatwiają życie matek. A do tego jeszcze w wielu rodzinach mężczyźni także angażują się w codzienną pielęgnację swoich dzieci. Wydaje się więc, że współczesne matki karmiące mogą znacznie wcześniej zacząć cieszyć się pełnią życia.

Zgodnie z praktyką, kobieta krótko po porodzie wypisywana jest ze szpitala i musi przejąć opiekę nad sobą i nad noworodkiem. Kobiecie rodzącej po raz kolejny łatwiej jest podolać obowiązkom. Kobieta rodząca po raz pierwszy jest w trochę gorszej sytuacji, musi korzystać z pomocy osób trzecich i częściej sięga do różnego typu zbyt obszernych zwykle poradników. Ale w większości rodzin prędzej lub później dochodzi do kwestii rozpoczęcia życia seksualnego.

▶ WSPÓŁŻYCIE SEKSUALNE KOBIEC W OKRESIE LAKTACJI

Dla niektórych kobiet wznowienie życia seksualnego może być sporym problemem. Wiele kobiet obawia się, że pierwsze zbliżenie może być bolesne lub nawet szkodliwe. Dodatkowo jeszcze stres, zmiany hormonalne, huśtawka nastrojów oraz zmęczenie może odbijać się na jakości życia seksualnego.

Mimo że może nie jest łatwo, młoda matka musi także pamiętać o swoim partnerze. Być może, że w tym właśnie okresie będzie on czuł rodzaj odtrącenia. Dziecko – a n i e o n (!) – budzi teraz największe zainteresowanie. Młoda matka ma nieprzerwany, bardzo ciepły kontakt z dzieckiem (!), z nim rozmawia i do niego się przytula. A co zostaje dla partnera?

Często szczerą rozmową na ten temat zapobiega nieporozumieniom, a czasami nawet niepotrzebnym kłótniom i rozstaniom. Partner młodej matki także musi mieć swoje „pięć minut”, a życie pokazuje, jak bardzo jest to potrzebne dla obojga partnerów.

Zwykle radzi się, aby nie rozpoczynać współżycia przed upływem sześciu tygodni od porodu. Jeżeli jednak nie odczuwasz żadnych dolegliwości i wszystko się już zagoiło, to nie ma przeszkód, by rozpoczynać życie seksualne nawet wcześniej.

Trzeba pamiętać, że nie każde zbliżenie z partnerem musi się wiązać z pełnym stosunkiem, czasami warto zacząć od delikatnych pieszczot i powoli – jak w okresie narzeczeńskim – pokonywać kolejne przeszkody. Trzeba pamiętać, że pierwszy stosunek po porodzie będzie się wiązał z większymi emocjami, z jednej strony obawa (by niczego nie uszkodzić, by nic nie bolało), a z drugiej strony długa abstynencja, poprzedzająca to zbliżenie. Wszystkie te elementy mogą skutkować obniżeniem satysfakcji, ale przecież to jest tylko „pierwszy raz”, potem powinno być już tylko lepiej.

Z doświadczenia wiadomo, że właśnie wtedy, gdy już „puszczą wszystkie hamulce” i oboje partnerzy są już zrelaksowani, zapłacze dziecko i... nastrój pryśnie. Dlatego, przewidując taką możliwość, warto może zastanowić się nad tym, by na tę jedną godzinę w czasie doby zapewnić dziecku opiekę osoby trzeciej (może dziadkowie mogliby wziąć wtedy dziecko na spacer?).

Okres połogu i laktacji to okres względnego niedoboru hormonu żeńskiego (estradiolu). Czasami wiąże się to ze znacznym zmniejszeniem potrzeb seksualnych i trudniejszymi osiągnięciami orgazmu. Niedobór tych hormonów może także skutkować znacznym zmniejszeniem nawilżania pochwy, nawet do tego stopnia, że stosunek może być bolesny. Ale na szczęście żyjemy w XXI wieku i są dostępne specjalne lubrykanty, a także łagodne środki odkażające pochwę (można o nie zapytać, są dostępne w każdej aptece).

Jeżeli nie chcesz zająć w następną w ciążę, a decydujesz się na współzycie, to powinnaś podjąć odpowiednie środki ostrożności.



Pamiętaj, że możesz zająć w ciążę jeszcze przed wystąpieniem pierwszej (po porodzie) miesiączki i to nawet wtedy, gdy karmisz jeszcze piersią.



ZAPOBIEGANIE CIĄŻY U KOBIET W OKRESIE LAKTACJI

Karmienie piersią chroni do pewnego stopnia przed ciążą, ale nie jest to metoda w pełni skuteczna (szczególnie gdy okres karmienia wydłuża się do powyżej trzech miesięcy). W przypadku karmienia piersią „na żądanie” pierwsza owulacja zwykle nie następuje wcześniej niż 3–6 miesięcy po porodzie. Jeżeli nie decydujesz się na kolejne dziecko, to koniecznie zastanów się nad antykoncepcją.

Także kobiety karmiące mają do wyboru wiele metod antykoncepcyjnych. Mogą korzystać z prezerwatyw lub środków plemnikobójczych, mogą korzystać z pigułek jednoskładnikowych zawierających jedynie progestagen lub z antykoncepcji w postaci zastrzyku domięśniowego, zawierającego preparat hormonalny. O ile lekarz nie stwierdzi przeciwwskazań, możliwe jest

nawet zastosowanie wewnątrzmacicznej wkładki antykoncepcyjnej.
Na szczególną uwagę zasługują pigułki antykoncepcyjne, zawierające tylko jeden rodzaj hormonu (progestagen). Są one bowiem tak samo skuteczne jak zwykłe pigułki antykoncepcyjne (zawierające dwa rodzaje hormonów), są łatwe w stosowaniu (codziennie o tej samej porze) i nie zaburzają laktacji. Ostatnio coraz więcej kobiet karmiących decyduje się na ten rodzaj antykoncepcji. Preparatem nadającym się do takiej antykoncepcji jest właśnie LIMETIC.



? Na jakiej zasadzie działają tabletki antykoncepcyjne LIMETIC?

LIMETIC to nowoczesny produkt zawierający wyłącznie progestagen o nazwie dezogestrel. Jest to produkt polecany kobietom w okresie laktacji, ale może być również polecany kobietom, które nie mogą lub nie chcą stosować dwuskładnikowych tabletek antykoncepcyjnych zawierających także estrogeny. LIMETIC, w odróżnieniu od produkowanych poprzednio jednoskładnikowych tabletek antykoncepcyjnych, ma głównie działanie antyowulacyjne. Każda tabletkę preparatu LIMETIC zawiera 75 mikrogramów dezogestrelu, w jednym opakowaniu (blistrze) znajduje się 28 tabletek tego preparatu.

❓ Jak należy przyjmować tabletki LIMETIC?

Tabletki należy stosować codziennie, mniej więcej o tej samej porze, tak aby odstęp pomiędzy kolejno przyjmowanymi tabletkami wynosił zawsze około 24 godzin. Pierwszą tabletkę należy przyjąć w pierwszym dniu

krwawienia miesięczkowego. Od tego czasu codziennie należy przyjmować po jednej tabletkę preparatu LIMETIC. Nie powinno się robić żadnych przerw w stosowaniu tych tabletek (nawet gdyby doszło do jakiegoś krwawienia lub plamienia). Stosowanie tabletek z nowego blistera należy rozpocząć następnego dnia po zakończeniu poprzedniego blistera.

pierwszą białą tabletkę należy przyjąć w pierwszym dniu miesiączki

1 biała tabletkę dziennie przez 28 dni
(o tej samej porze)



następne opakowanie rozpocznij bezpośrednio po pierwszym

1 biała tabletkę dziennie przez 28 dni
(o tej samej porze)



❓ Kiedy kobiety w okresie laktacji powinny rozpoczynać przyjmowanie preparatu LIMETIC?

Rozpoczęcie stosowania preparatu LIMETIC, tak jak w przypadku innych tabletek antykoncepcyjnych, powinno nastąpić w pierwszym dniu miesiączki. Wiadomo jednak (co należy podkreślić), że w prawidłowych cyklach miesięczkowych ryzyko zajścia w ciążę występuje przed wystąpieniem pierwszej miesiączki (bo najpierw dochodzi do jajczkowania, a potem – przeciętnie po 14 dniach – występuje krwawienie miesięczkowe).

A więc u kobiet w okresie laktacji (jeżeli od porodu upłynęło już przynajmniej 21 dni) można rozpocząć stosowanie tego rodzaju antykoncepcji, zanim jeszcze wystąpi pierwsze krwawienie miesięczkowe po porodzie. Przed rozpoczęciem przyjmowania tych tabletek antykoncepcyjnych należy jednak wykluczyć ciążę i przez pierwszy tydzień dodatkowo stosować antykoncepcję barierową (prezerwatywy).

❓ Czy i kiedy preparat LIMETIC mogą także przyjmować kobiety niekarmiące piersią?

Tak i jeżeli do tej pory nie były przyjmowane inne hormonalne środki antykoncepcyjne (albo przez jakiś czas była przerwa w stosowaniu tych

środków), to należy rozpocząć przyjmowanie tabletek w pierwszym dniu miesiączki. U kobiet, które wcześniej stosowały złożone metody antykoncepcyjne (tabletki, plastry, krążki dopochwowe), pierwszą tabletkę produktu LIMETIC najlepiej przyjąć następnego dnia po zażyciu ostatniej tabletki aktywnej (ostatniej tabletki zawierającej substancje czynne) poprzedniego złożonego doustnego środka antykoncepcyjnego lub w dniu usunięcia krążka dopochwowego albo plastra. W przypadku wcześniejszego stosowania tabletek antykoncepcyjnych zawierających tylko progestagen (minipigułki) kobieta może dokonać zmiany poprzedniego leku na LIMETIC dowolnego dnia. U kobiet, które uprzednio stosowały inne metody antykoncepcji zawierające tylko progestagen (spirala, iniekcje, implanty), stosowanie produktu LIMETIC należy rozpocząć: w przypadku implantu lub spirali w dniu usunięcia, w przypadku iniekcji w dniu, w którym przypada termin kolejnej iniekcji.

❓ Od kiedy kobieta stosująca LIMETIC ma zabezpieczenie antykoncepcyjne?

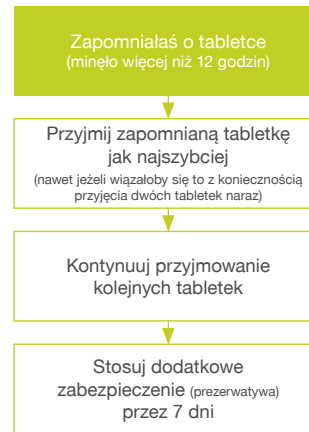
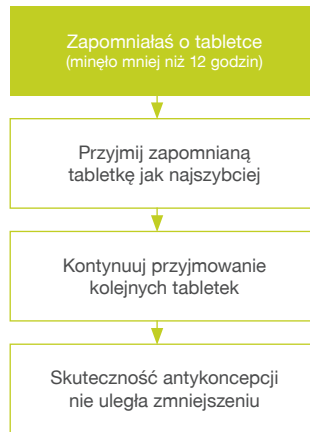
Jeżeli pierwsza tabletkę zostanie przyjęta zgodnie z powyższymi zaleceniami, to kobieta jest objęta ochroną antykoncepcyjną od razu, od momentu przyjęcia pierwszej tabletki.

? Jakie są praktyczne różnice pomiędzy hormonalnymi środkami antykoncepcyjnymi zawierającymi dwa składniki (czyli progestagen i estrogen) a tabletkami LIMETIC?

Tych pierwszych, w odróżnieniu od tabletek LIMETIC, nie powinny przyjmować kobiety w okresie laktacji, bo mogłoby to wpłynąć na ilość i jakość pokarmu. Kobiety przyjmujące LIMETIC mogą się liczyć z tym, że do czasu zakończenia terapii nie wystąpi u nich żadne krwawienie przypominające miesiączkę.

? Co zrobić, jeżeli zapomni się o przyjęciu kolejnej lub kolejnych tabletek preparatu LIMETIC?

Jeżeli pomiędzy przyjęciem dwóch kolejnych tabletek upłynęło ponad 36 godzin, skuteczność antykoncepcyjna może być osłabiona. Jeśli opóźnienie w przyjęciu tabletki wynosi mniej niż 12 godzin, kobieta powinna przyjąć pominiętą tabletkę, gdy tylko sobie o tym przypomni, a następną tabletkę o zwykłej porze. Jeśli opóźnienie wynosi więcej niż 12 godzin, należy stosować dodatkową metodę antykoncepcji co najmniej przez kolejne 7 dni. Jeżeli tabletkę pominięto w pierwszym tygodniu przyjmowania preparatu, a stosunek płciowy odbył się w tygodniu poprzedzającym pominięcie tabletki (tabletek), to należy uwzględnić możliwość zajścia w ciążę.



Jeżeli w ciągu poprzedzających 7 dni doszło do stosunku, należy uwzględnić możliwość zajścia w ciążę.

❓ Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania tabletek LIMETIC?

Nie ma przeciwwskazań do stosowania tabletek LIMETIC u zdrowych kobiet. Przeciwwskazane jest stosowanie tego preparatu u kobiet z czynną chorobą zakrzepowo-zatorową żył, ciężką chorobą wątroby (obecnie lub w wywiadach) aż do czasu powrotu wyników prób czynnościowych wątroby do wartości prawidłowych. Przeciwwskazane jest stosowanie tego preparatu także u kobiet chorych na nowotwory złośliwe zależne od hormonów płciowych (również w przypadku podejrzenia o te nowotwory). Nie należy stosować tych tabletek u kobiet, u których występują niewyjaśnione krwawienia z pochwy, a także u kobiet z nadwrażliwością na substancję czynną lub substancję pomocniczą zawartą w tabletkach LIMETIC.

❓ Jak długo można stosować tabletki LIMETIC?

Jeżeli lekarz nie stwierdzi przeciwwskazań do stosowania, a pacjentka przyjmująca tabletki antykoncepcyjne LIMETIC chce je nadal przyjmować, czuje się dobrze i ma prawidłowe wyniki badań dodatkowych, to nie ma powodów, by przerywać ich stosowanie. Można je stosować nawet aż do okresu okołomenopauzalnego.

❓ Jakie są możliwe działania niepożądane?

Podczas stosowania produktu leczniczego Limetic u 1% do 10% kobiet mogą wystąpić następujące działania niepożądane: zmiana nastroju, zmniejszenie popędu płciowego (libido), bóle głowy, nudności, trądzik, ból piersi, nieregularne miesiączkowanie lub jego brak, zwiększenie masy ciała.

Proszę zapoznać się z ulotką informacyjną dołączoną do każdego opakowania leku, która zawiera pełną listę działań niepożądanych.

Kalendarz

Styczeń

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Luty

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Marzec

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kwiecień

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Maj

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Czerwiec

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Lipiec

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Sierpień

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Wrzesień

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Październik

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Listopad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Grudzień

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



LIM/2024/688