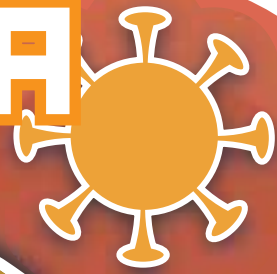
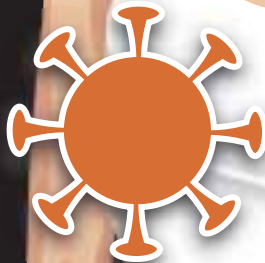


GIB/HIESA-REN, SEXU BIDEZ TRANSMITITUTAKO INFEKZIOEN ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIAREN PREBENTZIOA



GAZTEENTZAKO
GIDA



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA
IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y
CONSUMO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

www.euskadi.net/sida



ARGITARALDIA:

1. 2011ko urtarrila

© Euskal Autonomia Erkidegoaren Administrazioa.

ARGITARATZAILER:

Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila eta Hezkuntza,
Unibertsitate eta Ikerketa Saila

EGILEA:

Hiesari Prebenitu eta Kontrolatzeko Egitasmoa. Osakidetza.

DISEINUA:

Pelcons.

MARRAZKIAK:

Alvaro Ortega.

INPRIMAKETA:

D.L.:

I.S.B.N.:

AURKIBIDEA

GIB/HIESA INFEKZIOA

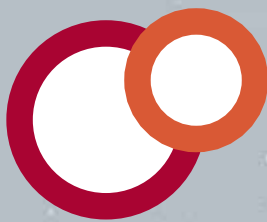
4

SEXU BIDEZ TRANSMITITUTAKO INFEKZIOAK

16

NAHI GABEKO HAURDUNALDIA

20



ZER DA GIB-A, ETA ZER HIESA?

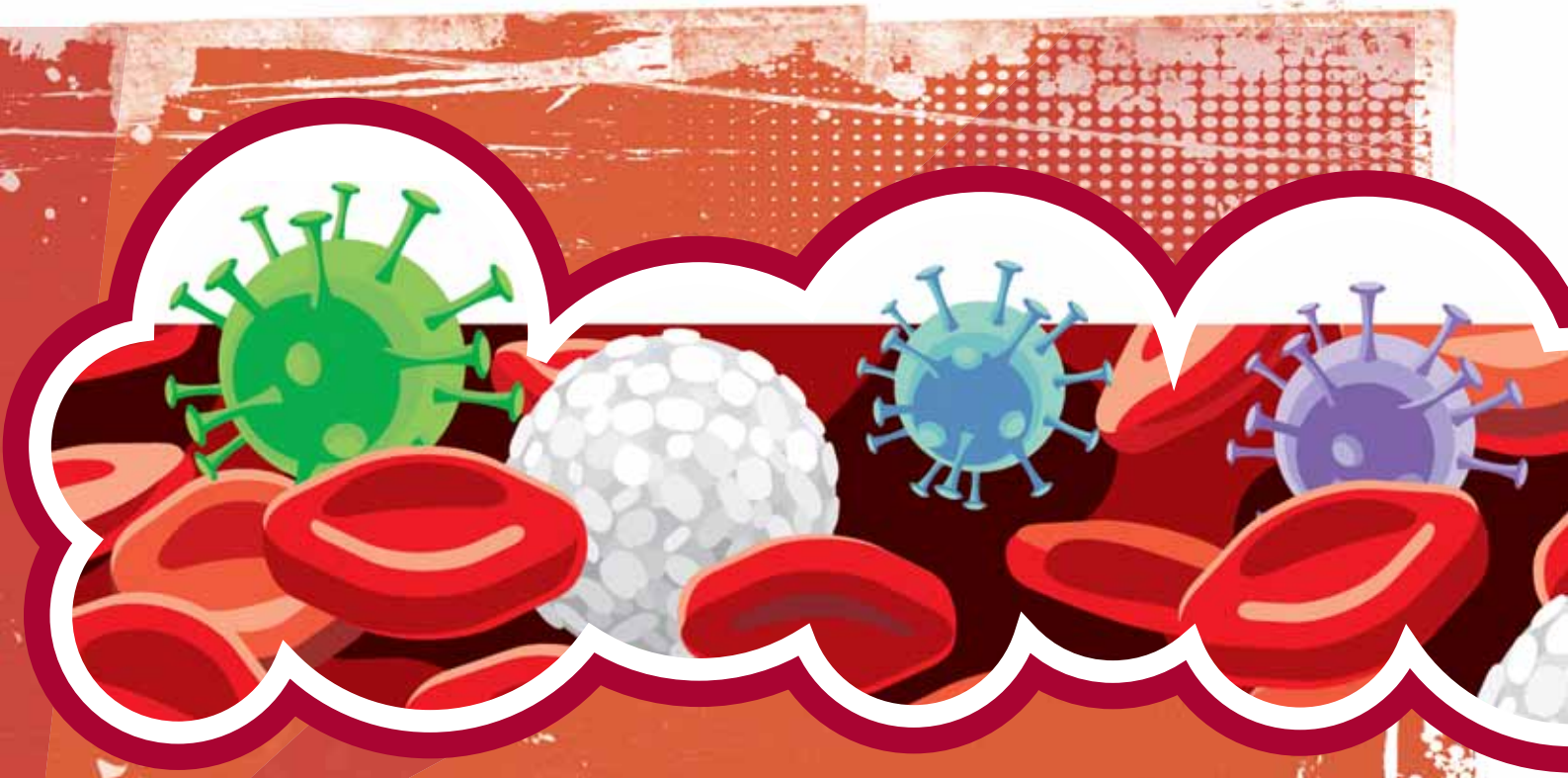
Hiesa **Giza Immunoeskasiaren Birusak (GIB)** sortutako gaixotasuna da.

Pertsona kutsatzen denean, GIB delakoa bere sistema immunologikoaren zeluletan sartzen da, batez ere, T4 linfzitoetan, eta pixkanaka, suntsitu egiten ditu.

Birusa partikula infekzioso txiki bat da, organismoko zeluletan, soilik, parasito bizi daitekeena, eta zeluletan bertan ugaltzen dena.

Organismotik kanpo, nekez eta oso denbora laburrean bizi daiteke. Gainera, lixiba bezalako desinfektatzaileak ere gai dira GIBa suntsitzeko.





ZER BILAKAERA DU GIB-**AK** ERAGINDAKO INFEKZIOAK?

Lehenengo fase batean, **GIBaz** kutsatutako pertsonak ez du, normalean, inolako gaixotasunsintomarik izaten, birusa oraindik ez baita hasi immunitate-sisteman eragiten.

Hainbat denbora igaro ondoren, urteak batzuetan, zenbait pertsona hasi daitezke GIBak eragindako infekzioekin zerikusia duten sintomak izaten, birusak linfozitoak suntsitzen hasi, eta immunitate-sistema ahuldu duelako.

Hiesa GIBak eragindako infekzio-forma aurreratua da. Pertsona batek hiesa daukala esango dugu, infekzio "oportunistak" eta minbizi jakin batzuk garatzen dituenean.

GIBak eragindako infekzioa duten guztiek, sintomak izan edo ez izan, transmiti diezaieke birusa beste batzuei.

Azken urteetan, eretrovirusaren kontrako tratamenduetan egindako aurrerapenak direla-eta, lortu da birusaren eraso geldiaraztea, infekzioaren progresioa nabarmen atzeratuz. GIBak eragindako infekzioa daukaten pertsonak gero eta urte gehiago bizi dira sintomarik gabe edo sintoma oso txikiekin.



NOLA TRANSMITITZEN DA GIB-A?

Organismoko lau jariakin dira, soilik, transmititzeko adinako GIB kontzentrazioa dutenak: **odola, semena, bagina-jariakinak eta amaren esnea.**

Hortaz, GIBa hiru bidetatik baino ezin da transmititu:

- 1) Bagina-edota uzki-koitoko sexuharremantetan, edo ahozko sexu-harremantetan preserbatiborik ez erabiltzeagatik.
- 2) Infektatutako odolaz kutsatuta dauden xiringak, orratzak edo beste zenbait tresna puntazorrotz partekatzeagatik.
- 3) Kutsatutako amek GIBa transmiti diezaiekete beren umeei, haurdunaldian, erditzean edota edoskitze garaian.

GIBa ez da transmititzen listu, gorotz eta gernu bidez.

ARRISKU HANDIKOAK

- Zakil-sartzea (baginatik, ipurditik)

NOLABAITEKO ARRISKUA

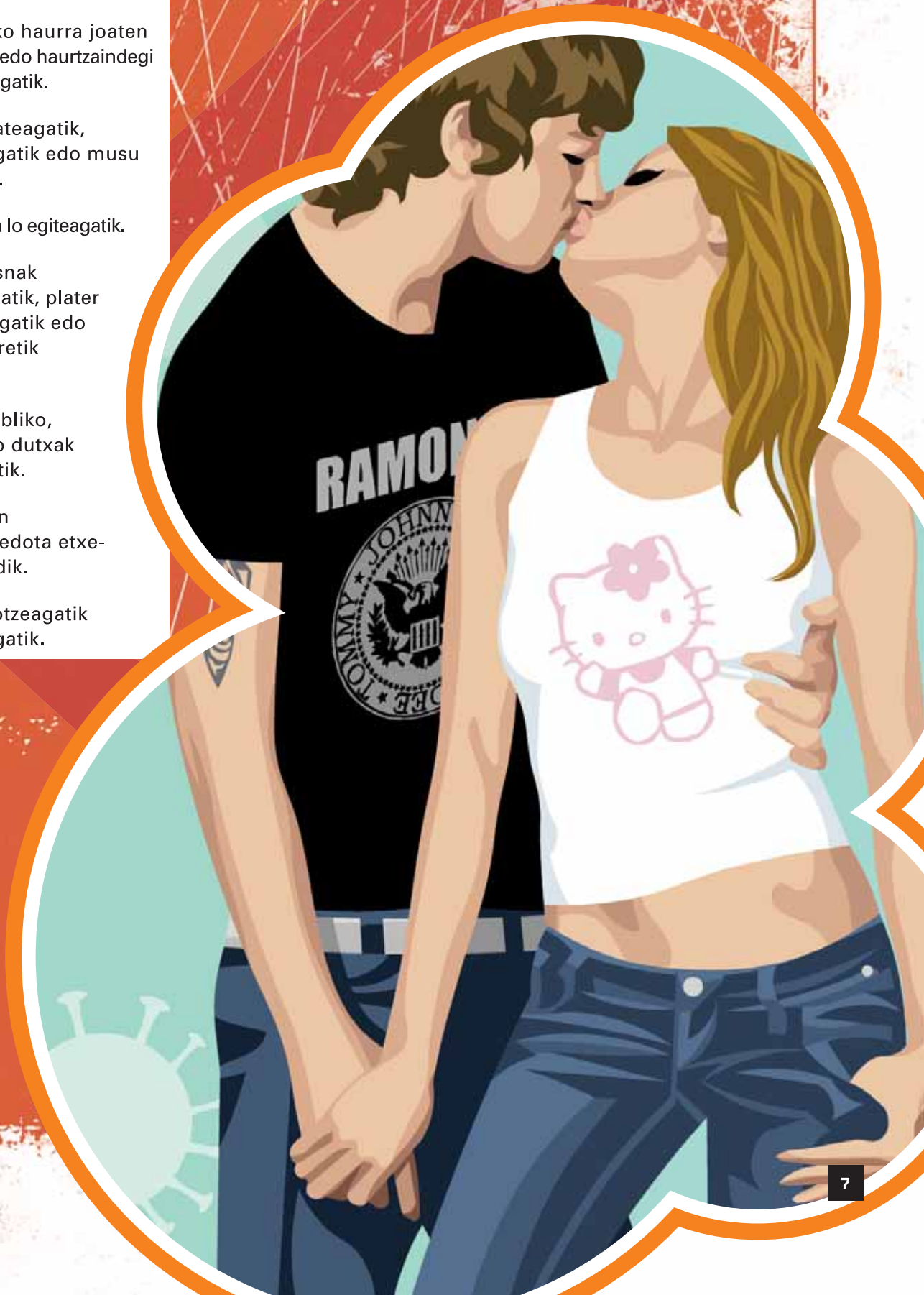
- "Felazioa" (praktika aho-genitala)
- "Cunnilingusa" (praktika aho-genitala)

ARRISKURIK GABEAK

- Laztanak
- Ahozko musuak
- Elkar masturbatzea

NOLA EZ DA TRANSMITITZEN GIB-A?

- Kutsatutako pertsona batekin bizitzeagatik, lan egiteagatik edota irteteagatik.
- Kutsatutako haurra joaten den ikastetxe edo haurtzaindegi berera joateagatik.
- Eskua emateagatik, besarkatzeagatik edo musu emateagatik.
- Ohe berean lo egiteagatik.
- Mahai-tresnak partekatzeagatik, plater beretik jateagatik edo edalontzi beretik edateagatik.
- Komun publiko, igerileku edo dutxak erabiltzeagatik.
- Eltxo baten ziztadagatik edota etxe-abereengandik.
- Odola jasotzeagatik edo emateagatik.





NOLA JAKIN PERTSONA BAT GIB-AZ KUTSATUTA DAGOEN?

Odol analisi espezifiko baten bidez. Analisi horrek detektatuko du pertsona batek GIBaren aurkako antigorputzik ba ote duen; itxuragatik, bakarrik, ezin baitiogu inori igarri infektatuta dagoen ala ez.

Antigorputzak detektatzen badira, emaitzak positibo eman du, eta pertsona hori seropositiboa da, alegia, GIB-eramailea. GIBaren aurkako antigorputzik detektatzen ez bada, emaitza negatiboa da eta, beraz, pertsona seronegatiboa.

Infektatu eta gero, gutxi gorabehera, hiru hilabete igarotzen dira antigorputzak sortu arte. Beraz, arriskuzko jokabideak edukitzeagatik norbait infektatu den edo ez jakiteko, hiru hilabete itxaron behar da analisi hori egin aurretik; lehenago eginez gero, probak negatibo eman baitezake, nahiz eta, pertsona infektatuta egon.

ZER ESAN NAHI DU SEROPOSITIBO IZATEAK?

Analisiaren emaitza positiboak zera adierazten du:

- Pertsona hori GIBaz kutsatuta dagoela.
- Infekzioa bizi guztirako dela, nahiz eta, gaur egun, kontrolatu samartuta edukitzeko tratamenduak egon.
- Birusa besteei transmititu diezaioketela, "arriskuzko jokabideak" edukiz gero.

SENDATU AL DAITEKE GIB-INFEKZIOA?

Gaur egun, oraindik ez. Tratamenduan asko aurreratu bada ere, oraindik ez da lortu GIBa erabat deuseztatuko duen botikarik.

Oro har, GIBak aurrera egiten galarazteko erabiltzen diren botikak erretrobirusaren kontrakoak dira. Botika horiek birusa ugaltzea oztopatzen dute aldi baterako, eta behin betiko suntsitzen ez badute ere, GIBa-eramaileen bizitza luzatzen eta hobetzen dute.





ODOL BIDEZKO TRANSMISIOA

■ XIRINGAK EDOTA TRESNA PUNTADUN EDO ZORROTZAK PARTEKATZEAGATIK

Xiringa eta orratz bidez transmiti daiteke birusa, partekatzen badira. Hori gertatzen da, batzuetan, droga kontsumitzeko xiringa edo orratz bera erabiltzen dutenen artean. **Injektatu aurretik, droga prestatzeko erabiltzen diren tresnen bidez ere transmiti daiteke.**

Eta kutsatutako beste tresna zorrotzen (bizarra mozteko xaflak) edota puntadunen (belarriak zulatzeko, tatuajeak egiteko edo akupunturarako orratzak) bidez ere transmiti daiteke.

■ AMAK SEME-ALABEI

Kutsatutako ama batek transmiti dezake birusa, bai haurdunaldian, bai erditzean, eta neurri txikiagoan bada ere, baita edoskitzean ere. Gaur egun, asko gutxitu da arrisku hori, haurdunaldian eta erditzean emandako erretrovirusaren aurkako tratamenduei esker.

■ ODOL TRANSFUSIO ETA PRODKUKTUEN BIDEZ

Gaur egun transmisio modu hau ez da gertatzen, transfusioetarako erabiltzen den odola oso bait dago.

PREBENTZIO-NEURRIAK: SEXU SEGURUA

SEXU BIDEZKO TRANSMISIOA

Kutsatutako pertsona baten semenean edo bagina jariakinetan dagoen GIBa transmiti daiteke bagina edo uzki koito bidez.

Transmititzeko arriskua igo egiten da zauri mikroskopikoak eragin ditzaketen sexu jardurekin. **Uzki koitoarekin aukera gehiago dago zauri mikroskopiko horiek egiteko**, izan ere, uzkiko muki-mintza baginakoa baino askoz hauskorragoa da.

Ahozko sexu harremanetan (felazioa, cunnilingusa) era **transmiti daiteke GIBa**, kutsatutako semena edota bagina jariakina ahoarekin ukitzen bada, birusa odolera igaro baitaiteke ahoko muki-mintzetik. Kasu hauetan, arrisku gutxiago dago birusa transmititzeko, bagina- edo uzki koitoan baino.

Batzuetan, STlekin batera, azaleko eritasunak ere izaten dira, eta horrek lagundu egiten du birusa transmititzen. **Gainera, kontuan hartu, bikotetik batek Sexu Transmisiozko Infekzioa (STI) baldin badu, aukera gehiago dagoela GIBa transmititzeko.**

Zenbat eta babestu gabeko sexu harreman gehiago izan, orduan eta infektatzeko arrisku gehiago. Baina, jakin ezazu babestu gabeko harreman bat nahiko dela infektatzeko, eta lehenengoan gerta daitekeela.

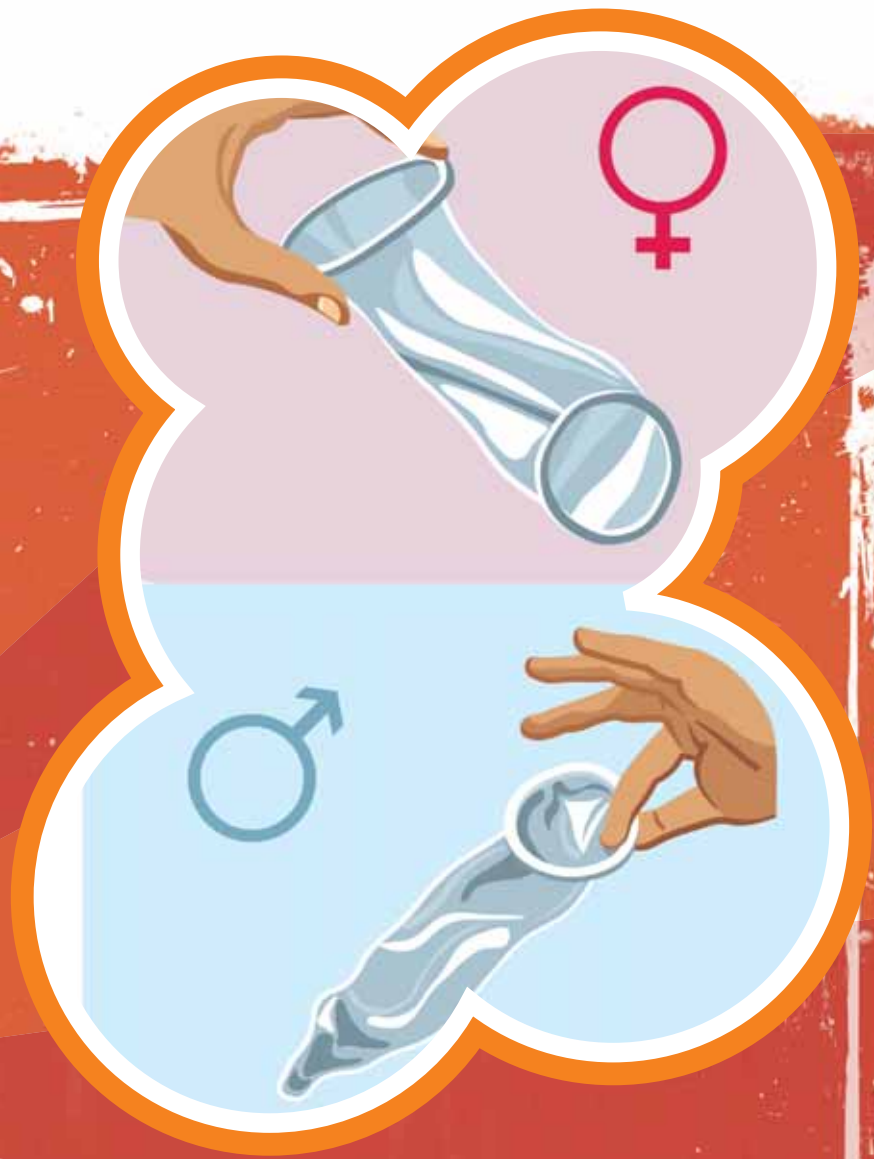
SEXU-SEGURUA da, arriskurik gabekotzat hartzen diren praktikak bakarrik egitea (musuak, laztanak, elkar masturbatzea), edota, koitoa egiten bada, **preserbatiboa egoki erabiltzea** GIBaz kutsatuta daudenekin, edo hala ote dauden ez dakigunekin. **Gogoratu, duen itxuragatik ezin dugula jakin pertsona bat GIBaz edota Sexu Transmisiozko beste Infekzio batez kutsatuta dagoen ala ez.**



PRESERBATIBOA ONDO NOLA ERABILI

- 1 Zaindu ondo preserbatiboaren **iraungitze-data**.
 - 2 **Kontuz erabili preserbatiboa**, atzazal, hortz, eraztun eta bestelakoekin urratu gabe.
 - 3 **Zakila tente dagoela ipini** preserbatiboa, genitalen arteko kontakturik izan baino lehen.
 - 4 **Zakilaren oineraino hedatu**, aurrenik preserbatiboaren punta zapalduz, airea husteko.
 - 5 Lubrifikatzaileak erabiltzekotan, uretan disolbagarrik direnak, soilik, erabili (glizerina), eta ez koipetsuak (baselina, olioak), preserbatiboari kalte egiten diote eta.
 - 6 Erabili koitoak irauten duen bitartean. Kentzeko, **behealdetik heldu erekzioa bukatu baino lehen, eta ondoren, korapilatu**.
 - 7 Koito bakoitzerako aldatu **preserbatiboa**.
 - 8 Behin erabilita, **zaborrontzira bota korapilatutako preserbatiboa**, eta ez komuneko zulora.
 - 9 HBabestu preserbatiboa gehiegizko bero, argi eta hezetasunetik, bestela, hondatu egiten dira eta. **Likatsu badaude, urratzen errazak badira edo beste akatsen bat badute, ez erabili.**
- ESKUERA EDUKI BETI!





EMAKUMEZKOEN PRESEBATABOIA

Emakumezkoentzako presezatiboa ere hesi eraginkorra da hiesaren aurrean. Gizonezkoentzako bezala, behin bakarrik erabiltzeko da.

Gogoratu! Koitozko sexu-jardueretan presezatiboa (nola gizonezkoena, hala emakumezkoena) erabat eta egoki erabiltzea oso eraginkorra da Sexu Transmisiozko Infekzio gehienerako (GIBa barne).



PERTSONA SEROPOSITIBOEN BIZITZEN

Hiesa agertzearekin batera, beste izurrite bat sortu da gizartean: Seropositiboenganako beldurraren, mitoen, arbuioen eta diskriminazioaren izurritea. Beldur irrazional hori informazioaren bitartez, soilik, konpon daiteke.

GIB ez da kutsatzen airetik, edota infektatutako pertsonak erabilitako tresnen bitartez; beraz, eguneroko bizikidetzak (komunak, mahai-tresnak, igerilekuak eta abar partekatzea) ez dakar birusa transmititzeko inongo arriskurik.





INFORMAZIO ZEHATZAGOA

Hiesaren Prebentzio eta Kontrolerako Plana: **943 006464**

Arabako Hiesaren Aurkako Batzorde Hiritarra: **945 257766** (Vitoria-Gasteiz)

Bizkaiko Hiesaren Aurkako Batzorde Hiritarra: **94 4160055** (Bilbao)

Gipuzkoako Hiesaren Aurkako Batzorde Hiritarra: **943 290722** (Donostia)

Hiesaren Aurkako Borrokarako Elkarte Hiritarra: **94 4221240** (Bilbao)

Oiartzungo Hiesaren Aurkako "Harribeltza" Elkarte: **943 493544** (Oiartzun)

Bermeoko "Txo-Hiesa": **94 6179171** (Bermeo)

Itxarobide: **94 4449250** (Bilbao)

ZER DIRA SEXU BIDEZ TRANSMITITUTAKO INFEKZIOAK?

Sexu bidez Transmittedak Infekzioak (STI) **jarduera sexualaren bitartez** (bagina, uzki edo aho bidezko harremanak, eta harreman intimoak) **kutsatzen diren infekzioak dira**. Infekzio horiek sexu-organoetan batez ere hazten diren bakterioak, birusak, ondoak edo parasitoak eragiten dituzte.

STI gehienak modu erraz batean prebenitu eta tratatu daitezke. **Modu egokian tratatzen ez badira, ondorio larriak eragin ditzakete.**

STIak berriro ager daitezke, hots, ez dute inmunitaterik sortzen. Ez dago STIentzako txertorik (B hepatitisarentzat eta giza papiloma birusarentzat izan ezik).

Zenbait faktorek STIen zabalkundea errazten dute, hala nola:

- Sintomak ez ezagutzea eta **informazio falta**.
- Batzuetan sintomak ez dira nabarmentzen, eta **ez dira erraz antzematen**.
- STIak ezkutuan gordetzen dira, eta **ez dira neurririk hartzen**.
- **Aho bidezko antisorgailuak (STIen aurka ez dute babesten)** erabiltzea, hesi-metodoen ordez (babesa ematen dute).

NOLA JAKIN NEZAKE STI BAT DAUKADAN?

Babesik gabeko sexu-harremanak izan badituzu, STI bat daukazu jakiteko modu bakarra medikuarengana joatea da, eta horretarako dauden probak egitea. Horietako infekzio askok ez du ageriko sintomarik.



ZEINEK IZAN LEZAKE SEXU BIDEZ TRANSMITITUTAKO INFEKZIO BAT?

Sexualki aktiboa den edozein pertsonak izan dezake STI bat.



ZEIN DIRA STI GARRANTZITSUENAK?

GONORREA: Blenorragia edo gonokozia izena ere ematen zaio. **Sintoma arruntenak ondokoak dira: baginako fluxua gehitzea, jariakinak zakilean edo erresumina pixa egitean.** Kasuen %50ean ez dago batere sintomarik. Bagina, uzki edo aho bidezko sexu-harremanetan kutsatzen da; beraz, genitalei ez ezik, ondesteari eta eztarriari ere erasan diezaieke. Antibiotikoekin tratatzen da.

CHLAMYDIA: Gonorrearen tankerako sintomak ditu, eta, **infekzio hori bezala, bagina, uzki eta aho bidezko sexu harremanetan kutsatzen da.** Tratamendua antibiotikoekin egiten da. Kasuen %50etik gora ez dauka inolako sintomarik.

SIFILIA: STI hau urte askotan zehar sintoma desberdinak eragiten dituen bakterio batek sortzen du. **Hasieran, minik ematen ez duen ultzera bat azaltzen da ukimen-gunean -genitalak, ahoa edo uzkia- eta zenbaitetan ez da ikusten begien bistan.** Tratamendua antibiotikoekin egiten da.

HERPES BIRUSA: birus hau besikula edo baba txiki mingarri gisa agertzen da eta baginako, uzkiko zein ahoko sexu harremanen bidez kutsatzen da, edota larruazal lesionatuarekiko ukipen zuzenaz. Ez dago tratamendu sendagarririk, beraz, behin detektatu ondoren, noizbehinkako azterketa medikoak egin behar dira konplikaziorik sor ez dadin.

GIZA PAPILOMAREN BIRUSA (VPH): birus hau garatxo gisa agertzen da barneko eta/edo kanpoko genitaletan eta uzkiaren inguruan. Baginako, uzkiko zein ahoko sexu harremanen bidez kutsatzen da, edota larruazal lesionatuarekiko ukipen zuzenaz. Infekzio gehienek ez dute sintomarik aurkezten eta berez desagertzen dira, baina zenbait kasutan uteroaren lepoko minbizia eragin dezakete. Gaur egun minbizi hau prebenitzeko txerto bat ematen da, jadanik barne hartua dagoena txerto egutegian.

B HEPATITISA: Gibela modu kronikoan erasan dezakeen birus batek eragiten du **B hepatitis**a. Batzuetan, zirrophia eta gibeledu minbizia ere sortu ditzake. Sexu eta odolaren bidez edo amarengandik haurraren bidez transmititzen da. Heldu askok ez dute inolako sintomarik infekzioaren unean. **B hepatitisaren kontra badago txerto eraginkor bat**, eta, gaur egun gure erkidegoko txerto egutegiaren barruan sartuta dago.

GIB/HIESa: Koitodun sexu harremanak **GIBa** transmititzeko arriskuzko jarduerak dira. Aho bidezko harremanetan arriskua txikiagoa da, baina kutsa daiteke ere. Beste transmisio-bide batzuk hauek dira: odola eta amarengandik haurraren bidez. **Infektatu ondoren, gehienetan, ez da sintomarik azaltzen urteetan.**



ZER KONPLIKAZIO SOR LITZATEKE STIEK MODU EGOKIAN TRATATU EZEAN?



PRESERBATI- BOAK ERABIL- TZEAK BABES- TEN AL DU SEXU BIDEZ TRANSMITU- TAKO INFE- KZIOETATIK?

Sexualki aktiboak diren pertsonentzat preserbatiboak modu egokian erabiltzea STIak prebenitzeko neurri eraginkorra da.

Erabat eraginkorra izateko sexu harreman guztietan erabili behar da, hasieratik bukaera arte.

Herpesaren eta giza papiloma birusaren kasuan, kutsatzeko arriskua gutxitu egiten du, baina ez du zeharo kentzen.

- Antzutasuna.

- Gorputzeko beste organo batzuei (artikulazioak, bihotza edo nerbio-sistema) erasaten dieten **infekzio larriak**.
- Haurdun daudenak kutsatuz gero, abortuak, pisu gutxiko **jaioberriak** eta erditze goiztiarrak.
- Zenbait kasutan **jaioberriei kutsa dakieke**.
- **Tumore batzuek** zerkusia dute herpesarekin eta giza papiloma birusarekin; beraz, aldizkako azterketak egin behar dira.

Baginako fluxua gehitzea, zakilean jariakinak izatea, pixa egitean erresumina sentitzea edo genitaletan mina edo lesioak izatea STI bat dagoen sintoma izan daiteke.



GIZONEZKOENTZAKO PRESERBATIBOAREN ALTERNATIBARIK BA AL DAGO?

Bai. Emakumezkoentzako preserbatiboa gizonezkoentzako bezain eraginkorra da.

Are gehiago, zenbait pertsonarentzat egokiagoa izan liteke.

STI BAT BALDIN BADAUKAT, ESAN BEHAR AL DIOT NIRE BIKOTEKIDEARI?

STI bat baldin badaukazu, beharrezkoa da zure bikotekideari edo bikotekideei jakinaraztea, azterketa bat egin diezaieten, eta eurek ere infekzioa izanez gero, modu egokian tratatu ahal izateko.

ZER EGIN BEHAR DUT STI BAT DUDALA USTE BADUT?

STI bat duzula uste baduzu, zure familia-medikuarekin jarri harremanetan edo, nahiago baduzu, hauetako zentro batera joan zaitezke:

- STIen Zerbitzua. Bilbao. Tel.: 946 00 69 69
- STIen Kontsulta. Donostia. Tel.: 943 00 64 64



ZER DA KONTRAZEPZIOA?

Kontrazepzioak edota jaiotza-tasa kontrolatzeak bere baitan hartzen ditu haurdunaldia saihesteko erabiltzen diren hainbat metodo.

Sexu harremanak dituen orok, hardun geratu nahi ez, edo bikotekidea haurdun uztea nahi ez badu, kontrazepzio metodoak erabili behar ditu.

Oso garrantzitsua da metodo bakoitza nola erabili jakitea, eta horretarako arauak zehatz-mehatz jarraitzea; izan ere, kontrazepzio metodoa zuzen erabiltzea da sexu harremanetan arriskuak saihesteko biderik seguruenena.



GIZONEZKOEN PRESEBATABOIA

Kondoia edo goma ere deitzen zaio.

Zorro fin eta elastikoa izaten da, normalean latexezkoa, gizonaren zakil tentean ipintzeko diseinatua.

Metodorik osoena da; haurdunaldiak saihesteaz gain, sexu transmisiozko infekzioetatik eta GIB/hiesetik ere babesten du.

Zuzen eta sistematikoki erabili beharra dago sexu harreman guztietan.

Erosteko, farmazi, merkataritza-gune handi edota salgai-makinetan ere eros daitezke.



EMAKUMEZKOEN PRESEBATABOIA

Poliuretanozko zorro fin bat da, mutur batetik itxia, eta baginaren barruan egokitu behar dena. Bi eraztun dauzka, mutur bakoitzean bana. Eratzun txikiena baginaren hondoan ezarri behar da eta bestea, zabalago eta malguagoa, baginatik kanpo utzi, kanpoko genitalak ere babesteko.

Sexu harremana hasi aurretik ipini behar da, eta eiakulazioaren ondoren, ez dago berehala kendu beharrik gizonetzkoen presebataboia bezala.

Gizonezkoena bezala, hau ere, "hesi metodoa" da, haurdun geratzetik, sexu transmisiozko infekzioetatik eta GIB/hiesetik babesten duena.



DIAFRAGMA

Latexezko txano bat da, baginaren barruan ipintzen dena uterorako sarrera estaltzeko. Espermatozoideak obulura iristea eragozten du. Beti, krema espermizidekin erabili behar da, bere eraginkortasuna areagotzeko.

Metodo eraginkorra da haurdunaldia prebenitzeko, baina, ez du babesten, ez sexu transmisiozko infekzioetatik, ezta GIB/hiesetik ere.

Osasun zentrorra joan behar da hori preskribitzeko, neurri desberdinetakoak daude eta. Sexu harremanak baino ordu batzuk lehenago jarri daiteke, edo minutu batzuk lehenago; gero, seitik zortzi ordu bitartean ipinita utzi behar da, azkeneko koitozko sexu harremanaren ondoren. Kendu eta gero, uretan garbitu eta bere kaxan gordetzen da.



HORMONA-METODOAK

Hormona-metodoek obulatzea eragozten dute, beraz, oso eraginkorrak dira haurdunaldia saihesteko, sistematikoki eta zuzen hartzen badira, behintzat; baina, ez dute inongo babesik eskaintzen, ez sexu transmisiozko infekzioen aurrean, ezta GIB/hiesarenean ere.

■ PILULA (PILULA KONBINATUA)

Era askotako kontrazepzio pilulak daude, hormona dosiaren eta azaltzeko ereduaren arabera aldatzen direnak; eta medikuak preskribitu beharrekoak dira.

Egunero hartu behar da, ordu berean. Prestakinaren arabera, jarraian hartu beharko da, edo seitik zazpi egunera bitarteko atsedena eginez.

28 pilulako ontzia bada, jarraian hartu behar dira, atsedena egunik gabe, hots, ontzi bat amaitzean, bestea hasi.

21 edo 22 pilulatako ontzia bada, ontzi bat amaitzetik hurrengoa hastera, sei edo zazpi eguneko atsedena egin behar da.

Bietan, hilekoa, gutxi gorabehera, 28 egunera izango da.

■ MINI-PILULA (GESTAGENO-PILULA)

Hormona mota bakarra dauka. 28 pilulako ontzia dago, soilik. Egunero pilula bat hartu behar da, ordu berean, eta atsedena egunik gabe; hots, ontzi bat amaitzean, bestea hasi.

■ BESTE HORMONA-METODO BATZUK

Badaude beste era bateko hormona-metodoak ere:

- Baginatik: bagina eraztuna
- Azaletik: Kontrazepzio partxea
- Injektagarriak: Hilean behineko edo hiruhileroko injekzioa
- Azalpeko inplantea



UMETOKI BARNEKO GAILUA (UBG/DIU)



Plastikoz eta metalez (batez ere, kobrea) egindako gauza txiki bat da, hari txiki bat duena, umetoki barnean jartzen dena. Espermatozoideak igarotzea galarazten du, eta umetokian aldaketa sortzen, horrela haurdunaldia saihesteko.

Badago hormona-UGB deiturikoa ere, hormona-piloarekin, hilekoaren jario ugariak saihesten laguntzeko.

Gailu hori jarri eta kentzeko, langile sanitarioa behar da. Normalean, ez zaie gomendatzen haurdunaldirik izan ez duen emakumeei.

Eraginkortasun handikoa da haurdunaldia prebenitzeko, baina, ez du babesten, ez sexu transmisiozko infekzioetatik, ezta GIB/hiesetik ere.

BORONDATEZKO ESTERILIZAZIOA

Kirurgia bidez, obuluen igarobidea eteten da emakumeetan, eta espermatozoideena gizonezkoetan, horrela, haurdun geratzea saihestuz. Emakumeetan egiten denean, tronpen lotura esaten zaio, eta gizonezkoetan bada, berriz, basektomia.

Metodo eraginkorra da kontrazepziorako, baina, ez du babesten, ez sexu transmisiozko infekzioetatik, ezta GIB/hiesetik ere.

Metodo iraunkorrak dira; behin eginez gero, oso zaila da seme-alabak izatea.



ERAGINKORRAK EZ DIREN METODOAK

■ **Metodo naturalak** (iritzira, temperatura basala, umetoki-lepoko mukia): Emakumearen egun ugalkorrenak (obulaziotik gertuen daudenak) aurreikustean datza, egun horietan koitozko sexu harremanik ez izateko.

Ez dira oso seguruak, izan ere, emakumearen hileko zikloa aldakorra da, eta gainera, ez dute balio sexu transmisiozko infekzioak eta GIB/hiesa prebenitzeko.

■ **“Coitus interruptus”** (atzera-martxa): Gizonezkoak eiakulatu aurretik, zakila baginatik ateratzean datza. Haurdun geratzeko arrisku handia duen praktika da, eiakulatu aurretik ere, gizonezkoak semen-aurreko likidoa isurtzen du, haurdun geratzeko adina espermatozoide eduki ditzakeena. Eta jakina, ez du inolako babesik eskaintzen sexu transmisiozko infekzioen eta GIB/hiesaren aurrean.

■ **Produktu espermizidak hutsik**: Koito aurretik baginan sartzen diren substantzia kimikoak dira; obulu, gel edo krema itxurakoak, eta beraien zeregina espermatozoideak suntsitzea da.

Ez dira erabili behar kontrazepzio-metodo bakartzat, beren eraginkortasuna oso baxua baita. Beste metodoren batekin erabili behar dira beti, esaterako, diafragmarekin edo preserbatiboarekin. Hauek ere ez dute babesten, ez sexu transmisiozko infekzioetatik, ezta GIBetik ere.

■ **Koito osteko dutxa**: Sexu harremanaren ondoren baginako dutxa bat hartzean datza. Eraginkortasunik gabeko metodoa da, izan ere, espermatozoideei ez die galarazten utero barneraino heltzen. Ez du inolako babesik eskaintzen, ez sexu transmisiozko infekzioen aurrean, ezta GIB/hiesaren aurrean ere.

■ **Amagandiko edoskitzea**: Nahiz eta uste ez, batzuetan, edoskitzaroan ere eman daitezke obulazioak; beraz, emakumearentzat garai emankorra dela esan daiteke.



EMERGENTZIAZKO KONTRAZEPZIOA: KOITO OSTEKO TRATAMENDUA EDO BIHARAMUNEKO PILULA

Larrialdietarako hormona-metodoa da, haurdunaldia saihesteko erabiltzen dena ustekabeko kasuetan, antisorgailurik erabili ez edo gaizki erabili direnetan, adibidez, preserbatiboa puskatu denean edo sexu erasoak jasan direnean.

Koito osteko kontrazepzioa, soilik, larrialdietarako neurri gisa erabili behar da, eta ez metodo antisorgailutzat. Ez du inongo prebentzio eraginik sexu transmisiozko infekzioen eta GIB/hiesaren aurrean.

Lehenbailehen hartu behar da behar adina babestu ez den sexu harremanaren ondoren; onena da **hurrengo 24 orduren buruan hartzea**. 72 orduren ondoren hartu daiteke, baina, bere eragina gutxitzen joaten da hartzea atzeratu ahala.

Gaur egun farmazietan eskura daiteke errezetarik gabe.

HARDUNALDIA BORONDATEZ ETETERA (HBE)

■ ZER DA HBE?

Emakumeak, haurdun egonik, umekia edo fetua galtzen badu, abortua izan duela esaten da. Abortua berezkoa edo eragindakoa izan daiteke. Berezkoa dela esaten dugu, fetua nahi gabe galdu denean. Bestalde, zenbait egoeretan, emakumeak, edo bikoteak, haurdunaldia etetea erabakitzen du bere borondatez; horrelakoetan esaten da eragindako abortua edo borondatez etendako haurdunaldia dela.

Gaur egun, onartu dute legea haurdunaldia eteteko ernaldiaren 14. astera bitartean, inongo zergatirik justifikatu beharrik gabe, edota 24. astera bitartean, fetuak tara larriren bat badu, edo haurdunarentzat arrisku larria badakar.

■ NOLA PREBENTIU HBE?

Haurdunaldiak etetea prebenitzeko modurik egokiena nahi gabeko haurdunaldiak saihestea da. Eta argi geratu da, horretarako, metodo antisorgailuak erabiltzea dela prebentzio baliabiderik egokiena.