

PLANIFIKIMI FAMILJAR/KONTRACESIONI

DITA BOTËRORE E KONTRACESIONIT 26 SHTATOR 2015

Çdo vit, më 26 shtator organizohet Dita Botërore e Kontracesionit. Dita Botërore e Kontracesionit është një fushatë mbarëbotërore e lançuar qysh në vitin 2007, e cila përqendrohet në vizionin për një botë ku çdo shtatzëni të jetë e dëshiruar.

Misioni i saj është të përmirësojë ndërgjegjësimin mbi kontracesionin, për të mundësuar që çdokush të bëjë zgjedhje të informuara lidhur me shëndetin seksual e riprodhues, për të pakësuar numrin e rritur të shtatzënive të paplanifikuara dhe aborteve.

Në të gjithë botën, mbi 41% e shtatzënive që ndodhin çdo vit janë të padëshiruara. Më tepër se gjysma e këtyre shtatzënive të padëshiruara përfundojnë në abort. Shtatzënitë e paplanifikuara ndodhin çdo vit te femrat të cilat nuk përdorin asnjë nga metodat kontraceptive, ose si rezultat i përdorimit jokorrekt të kontracesionit. Mungesa e njohurive për kontracesionin shpesh shërben si barrierë për përdorimin e kontraceptivëve.

Planifikimi familjar/Kontracesioni

Fakte kryesore

- Rreth 222 milionë gra në vendet në zhvillim do të donin të vononin ose ndalonin shtatzëninë, por ato nuk janë duke përdorur ndonjë metodë kontraceptive. Arsyet për këtë janë të ndryshme: zgjedhje e kufizuar e metodave, akses i kufizuar për kontracesion veçanërisht tek të rinjtë, frikë nga efektet anësore, pikëpamje kulturore apo fetare, cilësi e dobët e shërbimeve, etj.
- Disa metoda të planifikimit familjar si p.sh. kondomi, ndihmojnë në parandalimin e transmetimit të HIV-it dhe infeksioneve të tjera seksualisht të transmetueshme.
- Planifikimi familjar/kontracesioni zvogëlon nevojën për abort, sidomos për abort të pasigurt.
- Planifikimi familjar përforcon të drejtat e çiftit për të përcaktuar numrin e fëmijëve të tyre dhe hapësirën nga njera lindje tek tjetra.
- Duke parandaluar shtatzëninë e padëshiruar, planifikimi familjar/kontracesioni parandalon vdekjen e nënave dhe fëmijëve.

Planifikimi familjar i lejon njerëzit të arrijnë numrin e dëshiruar të fëmijëve dhe të zgjedhin periudhën nga një shtatzëni tek tjetra. Kjo arrihet nëpërmjet përdorimit të metodave kontraceptive dhe trajtimit të infertilitetit (në këtë material do të fokusohemi vetëm te kontracesioni).

Përfitimet e planifikimit familjar

Promovimi i planifikimit familjar për të siguruar përdorimin e metodave të preferuara kontraceptive për gratë dhe çiftet është thelbësor për të siguruar mirëqenien dhe pavarësinë e grave, duke mbështetur shëndetin dhe zhvillimin e komuniteteve. Planifikimi familjar lejon çiftet të kenë numrin e dëshiruar të fëmijëve dhe të përcaktojnë distancën midis shtatzënive, duke përdorur metoda kontraceptive.

- ***Parandalon shtatzënitë me rreziqe shëndetësore***

Aftësia e një gruaje për të zgjedhur nëse dëshiron, si dhe kur dëshiron të jetë shtatzënë ka një ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin dhe mirëqenien e saj. Planifikimi familjar lejon përcaktimin e hapësirës midis shtatzënive dhe mund të vonojë shtatzëninë te gratë e reja nga rreziku në rritje i problemeve shëndetësore dhe vdekjes nga shtatzënitë në moshë të hershme. Ai parandalon shtatzënitë e padëshiruara, duke përfshirë edhe ato të grave në moshë të madhe që përballen me rreziqe të rritura që lidhen me shtatzëninë. Planifikimi familjar u mundëson grave të cilat dëshirojnë të kufizojnë madhësinë e familjeve të tyre ta bëjnë këtë. Evidencat tregojnë se gratë që kanë më shumë se katër fëmijë janë në rrezik në rritje për vdekshmëri amtare. Duke ulur numrin e shtatzënive të padëshiruara, planifikimi familjar gjithashtu redukton nevojën për abort të pasigurt.

- ***Redukton vdekshmërinë foshnjore***

Planifikimi familjar mund të parandalojë shtatzënitë me interval të ngushtë nga njëra-tjetra dhe sëmundjet e lidhura me këto shtatzëni dhe lindje, të cilat kontribuojnë në norma më të larta të vdekshmërisë foshnjore në botë. Gjithashtu, foshnjat e nënave që vdesin si pasojë e lindjes kanë një rrezik më të madh për vdekje dhe shëndet të dobët.

- ***Parandalon HIV/AIDS***

Planifikimi familjar zvogëlon rrezikun e shtatzënive të padëshiruara te gratë që jetojnë me HIV, duke rezultuar në foshnje më pak të infektuar, si dhe në më pak jetim. Përveç kësaj, prezervativët (si një metodë e planifikimit familjar) sigurojnë mbrojtje të dyfishtë si kundër shtatzënive të padëshiruara ashtu dhe kundër Infeksioneve Seksualisht të Transmetueshme (IST) përfshirë HIV.

- ***Ndihmon në fuqizimin e njerëzve dhe rritjen e arsimimit***

Planifikimi familjar u mundëson njerëzve të bëjnë zgjedhje të informuara në lidhje me shëndetin e tyre seksual dhe riprodhues. Planifikimi familjar përfaqëson një mundësi për gratë për të rritur arsimimin dhe pjesëmarrjen në jetën publike, duke përfshirë punësimin. Përveç kësaj, duke pasur familje të vogla iu lejon prindërve për të investuar më shumë në secilin fëmijë. Çiftet me më pak fëmijë janë më mirë në gjendje tu sigurojnë atyre ushqim, veshje, strehim e shkollim. Fëmijët me më pak vëllezër e motra janë më të prirur për të vazhduar më gjatë shkollimin se ata me shumë vëllezër e motra.

- ***Redukton shtatzënitë tek adoleshentët***

Adoleshentet shtatzëna kanë më shumë gjasa të kenë lindje parakohe apo fëmijë me peshë të ulët në lindje. Foshnjat e lindura nga adoleshentet kanë norma të larta të vdekshmërisë foshnjore. Shumë vajza adoleshente shtatzëna duhet të lënë shkollën. Kjo ka implikime afatgjata për ato si individ, familjet dhe komunitetet e tyre.

- ***Ngadalëson rritjen e popullsisë***

Planifikimi familjar është çelësi për të ngadalësuar rritjen e paqëndrueshme të popullsisë dhe ndikimet negative në ekonomi, mjedis, dhe zhvillimet kombëtare dhe rajonale.

Përdorimi i kontraktivëve në nivel global

Përdorimi i kontraktivëve është rritur në shumë pjesë të botës, por vazhdon të jetë i ulët në disa vende. Globalisht, përdorimi i kontraktivëve modern është rritur pak, nga 54% në vitin 1990 në 57.4% në vitin 2014. Përdorimi i kontraktivëve nga burrat është i ulët. Metodave moderne kontraktive për meshkujt janë të kufizuara të kondomi dhe sterilizimi (vazektomia).

Nevoja e paplotësuar për planifikim familjar

Gratë me nevojë të paplotësuar janë ato të cilat janë pjellore e seksualisht aktive, por që nuk përdorin ndonjë metodë kontraktive, dhe nuk duan më fëmijë ose dëshirojnë të vonojnë lindjen e fëmijës së tyre të ardhshëm. Në nivel global nevojë e paplotësuar për kontraktiv mbetet e lartë. Rreth 225 milionë gra në vendet në zhvillim dëshirojnë të vonojnë apo ndalojnë lindjen e fëmijëve, por nuk po përdorin metodë kontraktive.

Arsyet për këtë janë:

- zgjedhja e kufizuar e metodave
- akses i kufizuar në kontraksion (veçanërisht të rinjtë, shtresat më të varfëra të popullsisë apo të pamartuarit)
- frika nga efektet anësore
- pikëpamjet kulturore ose fetare
- cilësia e dobët e shërbimeve në dispozicion
- paragjykimet e përdoruesve dhe ofruesve të shërbimit
- barrierat me bazë gjinore

Kjo pabarazi është ushqyer nga një popullsi në rritje, dhe mungesa e shërbimeve të planifikimit familjar.

Planifikimi familjar në Shqipëri (PF)

Në Shqipëri shërbimet e planifikimit familjar kanë filluar me liberalizimin e abortit në prill 1991. Aktualisht, shërbimet e planifikimit familjar në Shqipëri, në sistemin shëndetësor publik, janë të shpërndara në tre nivelet e kujdesit shëndetësor:

- **niveli i kujdesit shëndetësor parësor:** qendrat shëndetësore dhe ambulancat në qytet e fshat;
- **niveli i kujdesit shëndetësor dytësor:** qendrat e planifikimit familjar të përfshira në maternitetet e rretheve;
- **niveli i tretë i kujdesit shëndetësor** ofrohet në qendrat e gruas pranë Spitalit Universitar Obstetrik-Gjinekologjik nr. 1 dhe 2, në Tiranë (materniteti “Nëna Geraldinë” dhe “Koço Gliozheni”).

Sektori publik ofron shërbime të PF në rreth 426 qendra shëndetësore që ndodhen në maternitete, poliklinika, qendra shëndetësore dhe në disa ambulanca fshati në vend. Nga viti 1996, kontraktivët ofrohen falas në të gjitha shërbimet shëndetësore publike, dhe bazuar në strategjinë kombëtare të sigurimit të kontraktivëve 2012-2016, të Ministrisë së Shëndetësisë, do të vazhdojnë të ofrohen falas. Metodave kontraktive moderne që aktualisht ofrohen falas në këto shërbime janë pilula, prezervativi, injeksioni, DIU dhe lidhja e tubave. Lidhja e tubave, sterilizimi mashkullor si dhe vendosja e DIU në mitër realizohet vetëm në maternitete nga mjekë specialistë obstetër-gjinekolog. Kontraktivi i urgjencës nuk përfshihet në paketën e kontraktivëve të cilët ofrohen falas, por mund të gjendet në të gjitha farmacitë në të gjithë vendin. Edhe kontraktivët e tjerë ofrohen në sektorin jopublik në të gjitha farmacitë e vendit.

Metoda kontraktive (MODERNE)

Pilulat kontraktive orale (kokrrat, tabletat) janë ndër metodat e kontraksionit më të përdorura gjerësisht nga femrat, në të gjithë botën që nga viti 1960. Ato pihen nga goja për aq kohë sa femra dëshiron të mos ngelet shtatzënë. Tabletave fillohen brenda 7 ditëve të para të ciklit menstrual, por edhe në çdo kohë mbasi sigurohesh që nuk ka një shtatzëni dhe duhet të pihen rregullisht çdo ditë. Është një metodë e kthyeshme që do të thotë që nëse femra dëshiron të ngelet shtatzënë, mjafton që të ndërpresë pirjen e kokrrave dhe aftësia për të mbetur shtatzënë rikthehet menjëherë. Nëse femra ka diarre apo të vjella, tabletat nuk thithen plotësisht dhe efekti i tyre zvogëlohet. Nëse harrohet të pihet një tabletë, gjithashtu efekti i tyre zvogëlohet dhe mundësitë për një shtatzëni janë prezente. Kontraktivët oralë janë dy llojesh: *pilula e kombinuar orale* që përmban dy hormone (estrogjen e progestogen), dhe *pilula vetëm me progestogen* e cila mund të përdoret dhe nga gratë që ushqejnë fëmijën me gji, e cila duhet të merret çdo ditë në të njëjtën orë.

Kontraksioni injektabel (depo-provera, injeksioni, gjilpëra) aplikohet 1 herë në 3 muaj nga personeli shëndetësor. Nëse një femër zgjedh të përdorë injeksionin, duhet të planifikojë të bëjë injeksionin tjetër menjëherë mbas 3 muajve. Nëse shkohet për injeksionin pasardhës me 2 javë vonësë kjo nuk ka siguri. Injeksioni është metodë e sigurt, e kthyeshme, parandalon shtatzëninë për një kohë të gjatë, mund të përdoret nga femrat e çdo moshe dhe nuk kërkon përdorim ditor.

Kontraksioni i urgjencës-është menduar për përdorim emergjent (prandaj quhet dhe *kontraksioni i urgjencës*) në situata pas një marrëdhënie seksuale si: kur nuk janë përdorur kontraktivët, kur ka dështim ose përdorim jo të saktë të tyre si çarje, rëshqitje

të prezervativit, harrimi i 3 ose më shumë pilulave kontraceptive orale të kombinuara rrjesht, marrja më shumë se 3 orë vonesë e pilulës vetëm me progesteron, etj. Pilula e kontracsionit të urgjencës duhet të merret si një dozë e vetme 1.5 mg brenda pesë ditëve pas një marrëdhënieje të pambrojtur ose në dy doza 0.75 mg çdo 12 orë. Nëse një grua pa dashje merr pilula pasi është shtatzënë, pilula nuk dëmton nënën apo fetusin. Pilulat kontraceptive të urgjencës janë vetëm për përdorim emergjent dhe nuk duhen përdorur rregullisht si metodë kontraceptive për shkak të efekteve anësore.

Dispozitivi Intra Uterin-DIU (aparati, spiralja, tubi, T-ja, sterileja, etj.) është një tub i vogël fleksibël në formë T, i cili vendoset në mitër nëpërmjet vaginës nga një mjek i specializuar. DIU të mbron nga një shtatzëni e padëshiruar për një kohë të gjatë, që sipas llojit të DIU shkon deri në 10-12 vjet. DIU është një kontrceptiv ideal për një grua që dëshiron një metodë të vazhdueshme dhe efektive. Ekzistojnë DIU prej bakri dhe hormonale. Nëse femra ndërron mendje dhe dëshiron të ngelet shtatzënë, mjafton të shkojë te mjeku ta heqi dhe aftësia për të ngelur shtatzënë rikthehet menjëherë. Kjo metodë nuk ndikon në marrëdhënien seksuale. DIU-ja mund të vendoset në çdo kohë, por do të ishte mirë menjëherë mbas menstracioneve, mbas lindjes ose mbas abortit për tu siguruar që nuk ka ndodhur një shtatzëni. Është mirë që përpara vendosjes së DIU-së të bëhet një analizë e sekrecioneve vaginale, për tu siguruar që nuk është prezent ndonjë infeksion. DIU prej bakri mund të përdoret edhe si kontrceptiv urgjence nëse vendoset brenda pesë ditëve të para të një marrëdhënieje seksuale të pambrojtur.

Sterilizimi femëror apo lidhja e tubave te gratë. Kjo kryhet në maternitet nga një personel shëndetësor i trajnuar. Është një metodë kontraceptive e pa kthyeshme prandaj, është e përshtatshme për gratë të cilat nuk duan të lindin më fëmijë. Gratë që zgjedhin këtë metodë vazhdojnë të kenë menstruacione normale, por nuk mund të ngelen shtatzënë. Për këtë arsye, nëse vendoset të përdoret kjo metodë duhet menduar mirë paraprakisht.

Sterilizimi kirurgjik mashkullor është një metodë e cila konsiston në mbylljen e tubave te meshkujt. Kjo është një metodë e përhershme prandaj, është shumë e mirë për ata meshkuj të cilët kanë vendosur të mos kenë më fëmijë në të ardhmen.

Prezervativi/kondomi është një metodë e thjesht për tu përdorur. Prezervativi është e vetmja metodë kontraceptive e cila të mbron njëkohësisht si nga një shtatzëni e padëshiruar, ashtu edhe nga infeksionet seksualisht të transmetueshme. Prezervativi është një metodë e thjesht për tu përdorur, metodë e sigurt, pa efekte anësore hormonale, nuk ka nevojë për kujdesin e specialistit, i lehtë për ta marrë apo blerë në çdo vend. Në çdo mund të përdoret nga çdo moshë si dhe mund të mbahet lehtësisht me vete.

Përpara se të fillohet përdorimi i një metode kontraceptive duhet konsultuar me një personel shëndetësor. Ai do ta ndihmojë për të zgjedhur se çfarë metode do të përdorë si dhe për të marrë informacion më të hollësishëm për metodën e zgjedhur.