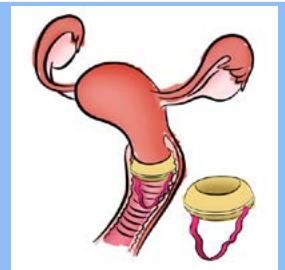




Esponja vaginal



Què és?

És una esponja rodona de poliuretà, d'un sol ús, impregnada d'espermicida i es col·loca abans de la relació sexual en el fons de la vagina cobrint el coll de l'úter. Porta una cinta per retirar-la fàcilment. Es pot utilitzar com a reforç amb altres mètodes.

Com funciona?

Actua com a barrera bloquejant l'entrada al coll i/o destruint els espermatozoides. No protegeix davant de les infeccions de transmissió sexual.

Quina n'és l'eficàcia real?

Per cada 100 dones que utilitzen durant un any aquest mètode junt amb un espermicida, entre 76 (si ja tenen fills) i 88 (si no en tenen) no es queden embarassades. Per tant, és més eficaç si la dona no ha tingut mai fills.

Quins canvis pot tenir en la regla?

No s'han descrit canvis relatius a la regla.

Com l'he d'utilitzar?

Utilitza una esponja nova cada vegada i segueix adequadament els passos per a una utilització correcta:

- Insereix-la immediatament o fins a 24 hores abans de la relació sexual.
- Renta't les mans abans de col·locar-la.
- Una vegada fora de l'embolcall, humiteja l'esponja amb aigua i escorre-la fins que estigui escumosa.
- Fent lliscar l'esponja dins de la vagina, empeny-la fins on t'arribin els dits. L'esponja es desdobra i cobreix el coll de l'úter una vegada es deixa anar.
- Una vegada col·locada l'esponja, es poden mantenir relacions sexuals durant les 24 hores següents.
- Per retirar-la, renta't les mans i introdueix-te un dit a la vagina i, quan arribis a la cinta, estira-la a poc a poc cap a fora.
- Llença l'esponja utilitzada a les escombraries.

I si no l'utilitzo adequadament o la retiro abans de temps?

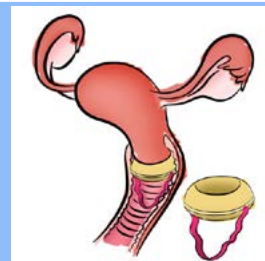
Es pot recórrer a l'anticoncepció d'emergència. Els anticonceptius orals d'emergència són uns medicaments que es dispensen en centres d'atenció primària, serveis d'urgències d'hospitals i/o farmàcies. S'han de prendre com més aviat millor, amb una mica d'aigua, i és millor si van acompanyats d'un aliment. Com a primera opció, hi ha el **levonorgestrel d'1,5 mg**. Se n'han de prendre alhora un o dos comprimits (segons el preparat), en una presa única, abans de les primeres 72 hores (3 dies) després de la relació sexual de risc. Una altra opció és el comprimit d'**ulipristal de 30 mg**, que s'ha de prendre abans de les 120 hores (5 dies) posteriors al coit, i també, per a aquest període, hi ha la possibilitat que se't col·loqui un DIU de coure.

Quant de temps tardaré a recuperar la fertilitat?

No afecta la fertilitat de la dona perquè no n'interfereix el cicle ovàric.



Esponja vaginal



No l'has d'utilitzar si...

- Tens al·lèrgia a l'espermicida (nonoxinol-9) o al poliuretà.
- Pateixes infeccions d'orina freqüents.
- Presentes una infecció vaginal.
- T'han diagnosticat síndrome de xoc tòxic alguna vegada.
- En els últims 6 mesos, has tingut un fill o has patit un avortament.
- Estàs amb la menstruació.
- Hi ha risc de contreure una infecció de transmissió sexual.
- Tens clar que un embaràs no entra en els teus plans

Quins efectes adversos puc notar?

- Pot provocar dolor o irritació vaginal (per efecte de l'espermicida).
- Augmenta el risc de patir una infecció urinària o vaginal.
- Augmenta el risc de patir la síndrome de xoc tòxic.

Quins possibles avantatges té?

- No cal recepta mèdica.
- És un mètode natural, no porta hormones.
- No interromp la relació sexual.
- Es troba en botigues per Internet, farmàcies i/o parafarmàcies.
- És fàcil d'utilitzar i ni la dona ni la parella no la senten una vegada col·locada durant la relació sexual.
- Pot ser una alternativa contraceptiva durant la lactància.

Quins possibles inconvenients té?

- És un mètode que depèn de l'usuari, per la qual cosa l'eficàcia depèn de l'ús correcte i algunes dones poden tenir dificultats per col·locar-se-la.
- No protegeix davant de les malalties de transmissió sexual i fins i tot pot augmentar el risc de contreure-les, ja que l'espermicida que conté pot irritar la vagina i facilitar l'entrada dels gèrmens.

Preu

Hi ha diferents models i presentacions, i el preu se situa prop dels 5 euros per unitat.