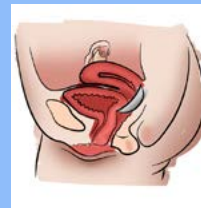




Diafragma



Què és?

És un mètode contraceptiu que depèn de la dona, reutilitzable, amb forma de mitja esfera buida, que s'introdueix en el fons de la vagina, amb l'objectiu de cobrir el coll de l'úter. Porta un anell flexible en el contorn circular, que es doblega per facilitar-ne la inserció.

Pot ser de làtex o de silicona, i s'utilitza junt amb un espermicida (nonoxinol-9) en crema, escuma, gel, etc. per augmentar-ne l'eficàcia contraceptiva.

Encara que és poc utilitzat, és una opció més per valorar en alguns casos (per exemple: parella estable que no vol fàrmacs, amb un bon autoconeixement de l'anatomia vaginal i amb baix risc d'embaràs i d'infecció de transmissió sexual).

Com funciona?

És un mètode de barrera que disminueix la possibilitat que el semen o altres fluids secretats pel penis penetrin a la cavitat uterina. No protegeix de la transmissió del VIH ni de la majoria d'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 en les seves relacions, 85 dones no es queden embarassades.

Quins canvis pot tenir en la regla?

No s'han descrit canvis relatius a la regla.

Cal consell professional expert que t'orienti sobre el model, la mida adequada i la forma d'utilitzar-lo. Abans d'utilitzar-lo per primera vegada, practica com introduir-lo i verifica'n la ubicació.

Pot inserir-se fins i tot 6 hores abans de la relació sexual i es pot deixar un màxim de 24 hores, però **no retirar-lo abans de les 7 hores d'haver tingut lloc la penetració per deixar que faci efecte l'espermicida.**

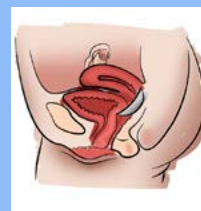
Com l'he d'utilitzar?

Col·locació:

1. Aplica una cullereta d'espermicida i escampa'l amb un dit per tota la cavitat del diafragma.
2. Separa els llavis amb els dits d'una mà i amb l'altra pressiona el diafragma entre dos dits i insereix-lo profundament a la vagina. Acaba d'ajustar-lo amb un dit fins a deixar la part davantera de l'anell per darrere de l'os pubis i comprova alhora, amb el dit, que el coll de l'úter ha quedat protegit.
3. Retira'l agafant amb suavitat la part davantera de l'anella.
4. En extreure'l, renta'l amb sabó neutre i deixa'l assecar a l'aire.
5. Col·loca'l a la capsula o recipient habitual fins a un nou ús. Comprova, abans de cada ús, que la goma no s'ha deteriorat (dura uns 2 anys).
6. Guarda'l en un lloc sec, amb una temperatura entre 4 i 25 °C.



Diafragma



I si no l'utilitzo adequadament o se'm trenca?

Es pot recórrer a l'anticoncepció d'emergència. Els anticonceptius orals d'emergència 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'algun 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 coït, 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?

El diafragma no afecta la fertilitat de la dona, perquè no interfereix en el cicle ovàric.

No l'has d'utilitzar si...

- Tens al·lèrgia al làtex, a la silicona o a l'espermicida.
- No han passat com a mínim 6 mesos del naixement del darrer fill.
- Tens risc de contagi d'infeccions de transmissió sexual.
- L'embaràs és una possibilitat poc o gens assumible en la teva situació actual o personal.
- Tens infeccions vaginals o urinàries freqüents o antecedent de xoc sèptic.
- Tens anomalies anatòmiques a la vagina o el coll, o has patit un prolapse a la zona.

Quins efectes adversos puc notar?

- Si s'utilitza molt freqüentment, l'espermicida pot provocar irritacions a la vagina, i augmentar el risc de contreure una infecció de transmissió sexual.
- Si es deixa massa temps, podria produir canvis de flux o pudor.
- Està descrit més risc d'infeccions d'orina.

Quins possibles avantatges té?

- N'hi ha de diferents mides (els diàmetres van dels 50 mm als 105 mm); 75 mm és una mesura força comuna.
- Té un cost baix.
- Facilita que sigui la dona la que iniciï l'adopció de mesures de protecció, un avantatge davant de la reticència a la utilització del preservatiu.
- És discret. No interromp la relació sexual.
- No porta hormones.
- Es pot utilitzar durant l'al·letament.
- Es poden tenir diferents ejaculacions amb la mateixa persona sense retirar-lo, encara que es recomana posar de nou espermicida.

Quins possibles inconvenients té?

- No protegeix de les infeccions de transmissió sexual.
- Cal aconsellament professional per decidir-ne la mida i saber com utilitzar-lo, per la qual cosa se'n pot retardar la utilització per primera vegada, una vegada decidit el mètode. Cal canviar el diafragma en cas de cirurgia pelviana, canvi considerable de pes, o embaràs recent.
- L'eficàcia depèn de la col·locació i ajustament correctes del dispositiu, per la qual cosa és important utilitzar la talla adequada a l'anatomia, cosa que també evita molèsties físiques.

Preu

Hi ha diferents models i presentacions i el preu pot variar; se situa prop dels 50 euros.