

Kaedah KONTRASEPTIF

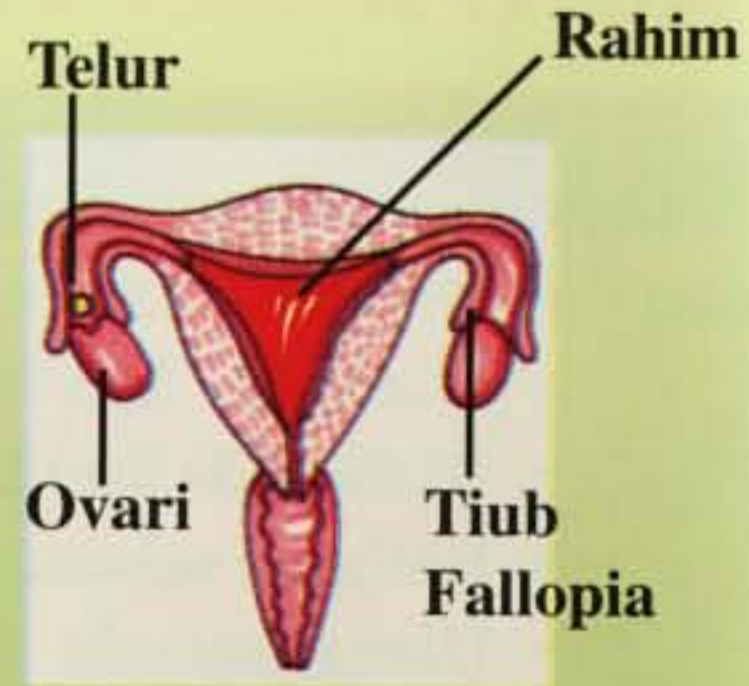


KAEDAH-KAEDAH KONTRASEPTIF

| KAEDAH | APAKAH IA ? | CARA BERFUNGSI | CARA PENGGUNAAN | KEKESANAN | FAEDAH |
|---|---|---|---|--|--|
| Pil  | Hormon sintetik terdapat dalam berbagai jenis mengikut kesesuaian setiap wanita | Mencegah ovulasi, memekatkan lendir serviks dan bertindak sebagai penghalang sperma | <ul style="list-style-type: none"> • Dimakan satu biji sehari selama 21 hari berturut-turut • Mula pada hari ke 5 haid • Berhenti selama 7 hari • Ulangi semula | Sangat berkesan (99%) sekiranya dimakan mengikut arahan | <ul style="list-style-type: none"> • Berkesan • Selamat • Boleh diterima oleh kebanyakan wanita |
| Suntikan  | Hormon sintetik terdapat dalam berbagai jenis mengikut kesesuaian setiap wanita | Mencegah ovulasi, memekatkan lendir serviks dan bertindak sebagai penghalang sperma | Suntikan diberi setiap 2 bulan | Hampir 100% | <ul style="list-style-type: none"> • Sangat berkesan • Selamat • Senang digunakan • Memberi kesan jangka panjang |
| Implan  | Hormon sintetik terdapat dalam berbagai jenis mengikut kesesuaian setiap wanita | Mencegah ovulasi, memekatkan lendir serviks dan bertindak sebagai penghalang sperma | Kapsul hormon diselitkan di bawah kulit bahagian lengan wanita | Hampir 100% | <ul style="list-style-type: none"> • Sangat efektif • Selamat • Memberi kesan jangka panjang |
| Alat dalam rahim (ADR)  | Sejenis alat kecil dimasukkan ke dalam rahim | Mencegah implantasi | Dimasukkan oleh petugas kesihatan terlatih. Wanita perlu merasakan adanya benang ADR | Kekesanan (97% - 98%) | Selamat digunakan selama 2 - 5 tahun |
| Kondom  | Sejenis sarung diperbuat dari getah lembut dan disarungkan pada zakar sebelum melakukan persetubuhan | Menghalang sperma dari masuk ke dalam rahim | <ul style="list-style-type: none"> • Sarungkan ke zakar yang tegang • Keluarkan bersama zakar selepas ejakulasi | Berkesan (75%). Lebih berkesan jika digunakan bersama spermid | Senang digunakan |
| Diafragma  | Alat berbentuk seperti cawan dan mudah lentur. Diperbuat dari getah | Menutup pangkal rahim. Menghalang sperma masuk ke rahim | <ul style="list-style-type: none"> • Dimasukkan oleh doktor • Alat diperiksa setiap tahun dan selepas setiap kelahiran | Berkesan sekiranya digunakan bersama spermid | Boleh digunakan untuk jangka masa panjang, sekiranya digunakan dengan cermat. Tidak ada kesan fizikal. |
| Spermid  | Bahan kimia yang menyebabkan sperma menjadi lemah dan tidak aktif. Boleh didapati dalam bentuk buih faraj, jeli, krim, pesari, tablet dan aerosol | Melemahkan aktiviti sperma. Memberi perlindungan mekanikal | Dimasukkan ke faraj setiap kali sebelum persetubuhan atau digunakan bersama kondom / diafragma | Kurang berkesan (70%). Lebih berkesan jika digunakan bersama kondom atau diafragma | Mudah digunakan |
| Ritma / Masa selamat  | Elakkan persetubuhan semasa subur | Mengelakkan pertemuan sperma dan telur | Wanita menentukan masa subur dengan menyimpan rekod pusingan haid yang lalu | Kurang berkesan. Bergantung pada ketetapan pusingan haid | Sesuai bagi wanita yang tidak boleh menggunakan kaedah lain |
| Ligasi dan vasektomi  | Pembedahan di mana tiub fallopio wanita diikat atau saluran sperma lelaki diikat | Mencegah pertemuan sperma dan telur serta menghalang persenyawaan | Pembedahan yang ringkas. Tidak mengganggu kesihatan dan hubungan seksual | Sangat berkesan | Meningkat kepuasan hubungan seksual |

Kehamilan berlaku apabila

- Setiap bulan (28 hari) telur dilepaskan dari salah satu ovari. Telur bergerak melalui tiub menuju ke rahim.
- Dalam waktu yang sama selaput rahim menjadi tebal dan pembuluh darah bertambah sebagai persiapan untuk menerima telur yang telah disenyawakan.
- Semasa persetubuhan, sperma masuk ke dalam faraj. Sperma akan bergerak dari faraj ke dalam rahim dan terus ke dalam tiub. Sekiranya salah satu sperma bercantum dengan telur yang telah dilepaskan, telur akan disenyawakan - janin akan mula dibentuk.
SPERMA + TELUR = JANIN
- Telur yang disenyawakan akan tertanam di atas selaput rahim dan seterusnya membesar menjadi janin.
- Apabila ini terjadi telur tidak akan dilepaskan lagi dari ovari bagi tempoh 9 bulan berikutnya. Wanita tidak akan mendapat haid dalam tempoh ini. Pada akhir tempoh 9 bulan, bayi akan dilahirkan.
- Jika telur tidak disenyawakan ia akan musnah dalam masa 1 hingga 2 hari. Selaput rahim yang menebal akan luruh dan perdarahan pun berlaku (haid)



**TENTUKAN KAEDAH
KONTRASEPTIF
YANG SESUAI BAGI ANDA**

**DAPATKAN MAKLUMAT LANJUT
DI KLINIK / HOSPITAL TERDEKAT**

