

# RANCANG KEHAMILAN

## Merancang keluarga secara bijak



- Kontraseptif kecemasan
- Kesedaran mengenai kesuburan
- Kontrasepsi kekal, seperti vasktomi dan ligasi tiub

IUD adalah jenis kontraseptif yang keberkesannya melebihi 97 peratus mencegah kehamilan.

Pertama, jururawat atau doktor anda akan meminta sejarah perubatan terperinci.

Kemudian mereka akan memeriksa vagina, serviks, rahim dan mungkin menguji anda untuk STD (sexually transmitted diseases).

Untuk meletakkan IUD dalam rahim, doktor akan memasukkan spekulum dalam faraj kemudian menggunakan penggerak khas untuk meletakkan IUD melalui pembukaan serviks ke dalam rahim anda.

Proses ini biasanya mengambil masa kurang lima minit. Ada dua jenis IUD iaitu Mirena dan IUD tembaga. Mirena ialah IUD yang melepaskan hormon melebihi 99 peratus keberkesanan untuk mencegah kehamilan sehingga lima tahun.

Wanita yang menghadapi

kontrasepsi. IUD tembaga ialah kontraseptif yang tidak mengeluarkan hormon, namun ia berupaya menghalang kehamilan dengan berkesan.

IUD boleh dimasukkan pada bila-bila masa selepas melahirkan atau mengalami keguguran.

### IMPLAN

Implan kawalan kelahiran kaedah yang selamat, berkesan dan mudah digunakan. Sebaik seorang jururawat atau doktor memasukkan implan kawalan kelahiran di lengan anda, peluang untuk mencegah kehamilan sebanyak 99 peratus.

Implan melindungi anda daripada kehamilan sepanjang hari, setiap hari sehingga tiga tahun. Jika anda ingin hamil, berjumpalah doktor untuk mengeluarkannya semula.

Biasanya kesuburan akan mengambil masa tiga hingga enam bulan untuk pulih seperti sediakala.

### PIL KONTRASEPTIF

Pil kawalan kelahiran

hari untuk mencegah kehamilan. Ada banyak jenama di pasaran.

Pil itu selamat, berpatutan dan berkesan jika mengambil tepat pada waktunya. Tahukah anda, selain mencegah kehamilan, pil ini mempunyai banyak manfaat kesihatan lain.

Apabila ingin memulakan pil perancang, anda perlu berjumpa doktor (atau jururawat perancang keluarga) dan mendapatkan pemeriksaan yang singkat.

Ini penting bagi memeriksa jika anda mempunyai sebarang faktor risiko yang akan membuat lebih cenderung untuk menghidap trombosis vena dalam (DVT), serangan jantung atau strok.

Tekanan darah akan diambil untuk memastikan ia normal kerana penyakit tekanan darah tinggi meningkatkan risiko trombosis (darah beku).

Satu lagi faktor penting yang akan diperhatikan oleh doktor adalah obesiti. Berat badan juga meningkatkan peluang anda untuk trombosis.

Doktor perlu menyiasat sejarah pembekuan darah



Ada dua jenis pil perancang:

1. Pil kontraseptif oral (gabungan dua hormon)
2. Pil perancang progestogen.

Anda mengambil satu pil setiap hari. Pil ini lebih 97 peratus berkesan mencegah kehamilan jika anda mengambilnya dengan betul dan teratur tepat pada masanya.

### KONDOM

Kondom ialah satu kaedah menghentikan sperma daripada memasuki vagina. Kondom boleh melindungi anda daripada jangkitan seksual (STIs) di samping kehamilan yang tidak diinginkan.

### KONTRASEPTIF KECEMASAN

Ada dua pilihan untuk kontraseptif kecemasan: pil kontraseptif kecemasan

hari selepas seks tanpa perlindungan. Bagi wanita dengan berat purata normal, ECP adalah 98 peratus berkesan mencegah kehamilan. Namun, bagi wanita yang berat lebih daripada 70 kilogram, ECP kurang berkesan dan IUD kuprum disyorkan.

### KESEDARAN KESUBURAN

Kesedaran kesuburan ialah mempelajari tanda kesuburan dalam kitaran haid untuk membantu merencanakan atau menghindari kehamilan. Kontrasepsi kekal - Vasktomi atau tubal legasi Kontrasepsi tetap, kadang-kadang dipanggil sterilisasi ialah menghalang semua kehamilan pada masa hadapan.

Bagi lelaki ia adalah vasktomi dan untuk perempuan dipanggil