

# Zapobiegać - ale jak?

Verhüten - aber wie?

Wydawca:  
Federalna Centrala do Spraw Uświadomienia Zdrowotnego  
(BZgA), 51101 Kolonia

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Koncepcja wydawnicza i realizacja:  
KDH i partnerska agencja reklamowa GmbH, Kolonia  
Ilustracje: Simon Eule  
Druk: Asmuth, Kolonia

Data wydania: lipiec 2001  
Nakład: 7.5.2.02  
Tę broszurę można otrzymać bezpłatnie w BZgA,  
51101 Kolonia

**Numer zamówienia: 13 110 090**

Herausgeber:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
51101 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltungskonzept und Umsetzung:  
KDH und Partner Werbeagentur GmbH, Köln  
Illustrationen: Simon Eule  
Druck: Ollig, Köln

Erscheinungsdatum: Juli 2001  
Auflage: 7.5.2.02  
Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der BZgA,  
51101 Köln

**Bestell-Nr.: 13 110 090**

# Spis treści:

Inhalt:

| <b>Str.</b> | <b>Temat</b>   |
|-------------|--|
| Seite       | Thema  |
| <b>4</b>    | <b>Jeśli chodzi o zapobieganie ...</b>                         |
| 6           | Wenn es um Verhütung geht ...                                  |
| <b>8</b>    | <b>Jak dochodzi do zajścia w ciążę?</b>                        |
| 10          | Wie entsteht eine Schwangerschaft?                             |
| <b>12</b>   | <b>Objaśnienia wykorzystanych symboli</b>                      |
| 14          | Erklärung der verwendeten Symbole                              |
| <b>16</b>   | <b>– Kondom</b>  |
| 18          | – Kondom   |
| <b>20</b>   | <b>– Pigułka antykoncepcyjna</b>                               |
| 22          | – Pille  |
| <b>24</b>   | <b>– Diafragma (kapturek dopochwowy)</b>                       |
| 26          | – Diaphragma mit spermaabtötendem Mittel                       |
| <b>28</b>   | <b>– Czopki piankowe, kremy, żele</b>                          |
| 30          | – Schaumzäpfchen / Cremes / Gels                               |
| <b>32</b>   | <b>– Spirala</b>   |
| 34          | – Spirale  |
| <b>36</b>   | <b>– Spirala hormonalna</b>                                    |
| 38          | – Hormonspirale  |
| <b>40</b>   | <b>– Metoda naturalna</b>                                      |
| 42          | – Natürliche Familienplanung                                   |
| <b>44</b>   | <b>– Koitus interruptus (Stosunek przerywany)</b>              |
| 46          | – Koitus interruptus ("Aufpassen")                             |
| <b>48</b>   | <b>– Pigułka po ...</b>  |
| 50          | – Pille danach   |
| <b>52</b>   | <b>– Ciąża niepożądana</b>                                     |
| 54          | – Ungewollt schwanger  |
| <b>56</b>   | <b>– Gdzie możesz uzyskać poradę?</b>                          |
| 58          | Wo kannst du dir Rat holen?                                    |
| <b>57</b>   | <b>– Ile kosztują poszczególne środki anty-<br/>konieczne?</b> |
| 59          | Was kosten die einzelnen Verhütungsmittel?                     |

## Jeśli chodzi o zapobieganie ...

Istnieje wiele środków i metod zapobiegania ciąży. Jednakże nie każda z nich jest dla każdego odpowiednia. Niektóre z nich są bardziej pomocne, inne mniej, a jeszcze inne wcale nie. W zależności od tego, w jakiej fazie życia ktoś się znajduje – na przykład czy ktoś żyje w stałym związku, czy też nie – z upływem czasu metoda zapobiegania ciąży może ulec zmianie.



Broszura ta oferuje krótki przegląd znanych metod zapobiegania ciąży. Opisane zostały w niej również takie metody, które mimo częstego stosowania nie zapewniają wystarczającej ochrony przed zajściem w ciążę.

Ponadto broszura zawiera informacje o tym, gdzie i za jaką cenę można nabyć środki zapobiegania ciąży, oraz dokąd można się udać po poradę dotyczącą wyboru właściwej metody.

## Jak dochodzi do zajęcia w ciążę?



Co 4 tygodnie, dzięki regulacji hormonalnej, dojrzewa w jajnikach kobiety pojedyncza komórka jajowa. Po osiągnięciu pełnej dojrzałości opuszcza ona jajniki i poprzez jajowody wędruje do macicy (jajeczkowanie). W tym czasie może ulec ona zapłodnieniu poprzez nasienie męskie (zapłodnienie).

Jeżeli komórka jajowa została zapłodniona, osadza się ona w macicy i zostaje tam otoczona przez utworzoną w międzyczasie błonę śluzową. Jeżeli komórka jajowa nie została zapłodniona dochodzi do miesiączki (menstruacji), podczas której zostaje ona wraz z błoną śluzową wydalona z organizmu. Proces ten zwany jest cyklem.

## Cykl

Miesiączka występuje z reguły co cztery tygodnie (28 dni). U niektórych kobiet okres ten jest krótszy lub dłuższy, np. 26 albo 32 dni. Jest to zupełnie normalne. Pierwszy dzień miesiączki jest zarazem pierwszym dniem cyklu.

Mniejwięcej w połowie cyklu występują dni płodne. Nie można dokładnie określić ich wystąpienia ze względu na zmienną długość cykli.

---

## Dni płodne

Wędrowka komórki jajowej przez jajniki do macicy trwa około 4 dni. W tym czasie jest ona około sześć do dwunastu godzin zdolna do zapłodnienia. Nasienie męskie jest jednakże w stanie przeżyć w ciele kobiety od trzech do siedmiu dni, czekając na komórkę jajową. Dlatego również dni przed jajeczkowaniem należą do płodnych. Jeżeli w tym czasie nastąpił stosunek płciowy bez zastosowania środków antykoncepcyjnych może dojść do zapłodnienia.

# Objaśnienia użytych symboli:

## Miejsca:



**Apteka**



**Lekarz**



**Drogeria  
Supermarket  
Dom handlowy**



**Poradnia**



**Automat**



**Szpital**

## Ważne wskazówki:



**Zwrócić  
szczególną  
uwagę**



**Zawiera  
substancje  
chemiczne**



**Stosowanie wymaga  
uprzedniego  
zaznajomienia z  
metodą**



**Przy stosowaniu  
metody należy  
szczególnie zwrócić  
uwagę na czas**

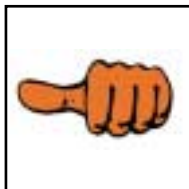


**Stosowanie metody  
wymaga szczególnej  
dokładności**

## Ocena skuteczności:



**pewna**



**względnie pewna**



**niepewna**

## JAKOŚĆ I WYGLĄD

Kondom to cienka skórka gumowa poszerzona na końcu w celu zgromadzenia nasienia męskiego. Kondomy można dostać w różnych kolorach, rozmiarach, o różnej wytrzymałości. Jednakże nie wszystkie kondomy są jednakowo wysokiej jakości.

Kondomy muszą być albo opatrzone numerem dopuszczającym je do handlu, który wydaje "Centralny Instytut do Spraw Lekarstw i Produktów Medycznych" – lub ze względu na nowe prawa obowiązujące w Unii Europejskiej a wprowadzone do niemieckiego prawa do Ustawy o Produktach Medycznych – opatrzone symbolem "CE", określającym numer instytucji kontrolującej.

Poza tym na każdym opakowaniu na kondomów znajduje się data ważności, którą należy przestrzegać.



---

## DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

Kondom jest jedynym środkiem antykoncepcyjnym dla mężczyzny. Na sztywny członek wciągany jest jak "druga" skóra. Ponieważ pojedyncze plemniki mogą wydostawać się przed wytryskiem należy założyć kondom przed kontaktem z pochwą. Nasienie pozostaje w kondomie i dzięki temu nie dostanie się do pochwy. Po orgazmie, jeszcze przed opadnięciem członka, należy wycofać go z pochwy. Kondom powinien zostać przytrzymany, aby się nie obsunął. Każdy kondom można użyć tylko jeden raz.



## ZALETY

Brak ubocznych skutków zdrowotnych. Nawet na te rzadkie wypadki, w których istnieje alergia przeciwko kondomom z lateksu, apteki prowadzą dzisiaj specjalne kondomy z poliuretanu, względem których, o ile dzisiaj wiadomo, nie istnieje niebezpieczeństwo uczulenia. Ponadto kondom jest jedynym środkiem zabezpieczającym przeciwko AIDS i innym chorobom zakaźnym. Jest powszechnie dostępny.

---

## WADY

Używanie kondomów wymaga treningu – od umiejętności obchodzenia się z nimi zależy bowiem pewność tej metody. Wiele kobiet i mężczyzn uznaje to za niepożądane przerywanie aktu miłosnego. Kondomy z automatów mogą być uszkodzone, dlatego też należy je dokładnie sprawdzać przed użyciem.



## SKUTECZNOŚĆ

Przy umiejętnym użyciu: pewny.



## GDZIE?

W aptekach,  
drogeriach,  
domach towarowych  
i z automatów.





## **JAKOŚĆ I WYGLĄD**

Pigułka jest zażywana w formie małej tabletki. Istnieje szereg różnych preparatów ze zróżnicowaną zawartością hormonów. W sprawie wyboru pigułek należy skonsultować się z lekarzem.

---

## **DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE**

Pigułka jest preparatem hormonalnym, który dzięki zawartości takich hormonów jak gestagen i estrogen nie dopuszcza do jajczkowania, to znaczy do powstania dojrzałej komórki jajowej. Zastosowanie tych preparatów polega przeważnie na tym, że kobieta zażywa przez 21 dni codziennie po jednej pigułce, po czym następuje 7 dni przerwy.



---

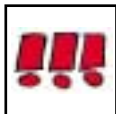
## **ZALETY**

Łatwe do zastosowania. Nie dochodzi do zakłócenia gry miłosnej, ponieważ pigułek nie trzeba zażywać bezpośrednio przed stosunkiem.

## WADY

Nie wolno zapominać o zażywaniu pigułki, ponieważ grozi to brakiem zabezpieczenia przed zajściem w ciążę.

Hormony zawarte w pigułce mogą spowodować działania uboczne: mdłości, bóle głowy, zaburzenia wzroku, zaburzenia w miesiączce, niebezpieczeństwo wystąpienia trombozy. Zwiększone ryzyko dotyczy kobiet palących i po 35-ym roku życia.



---

## SKUTECZNOŚĆ

Pewna



---

## GDZIE?

Pigułki antykoncepcyjne przepisuje lekarz, a kupić je można w aptece.



## DIAFRAGMA (KAPTUREK DOPOCHWOWY)



### JAKOŚĆ I WYGLĄD

Diafragma jest z miękkiej gumy. Na brzegu znajduje się elastyczne kółko, które powoduje zaokrąglenie się formy. Ze względu na różne rozmiary diafragmę powinien dopasować lekarz.

### DZIAŁANIE I SPOSÓB UŻYCIA

Diafragmę należy posmarować od strony wewnętrznej kremem lub żelem plemnikobójczym i przed stosunkiem wprowadzić głęboko do pochwy. W ten sposób stanowi ona przed szyjką macicy pewnego rodzaju przeszkodę i tym samym uniemożliwia wniknięcie nasienia męskiego do jej wnętrza. Środek plemnikobójczy powoduje dodatkowo, że żaden plemnik nie znajduje drogi do macicy. Diafragma może być założona maksymalnie dwie godziny lub bezpośrednio przed stosunkiem. Po jego zakończeniu musi ona pozostać minimalnie 6 a maksymalnie 24 godziny wewnątrz pochwy. W sytuacji powtarzających się stosunków należy każdorazowo uzupełniać ilość środka plemnikobójczego (krem/żel) wewnątrz pochwy za pomocą specjalnej szpatułki, nie zmieniając przy tym początkowej pozycji diafragmy. Kapturki dopochwowe należy po użyciu dokładnie umyć. W sytuacji, w której kobieta znajduje się w stanie poporodowym lub jej waga uległa drastycznej zmianie, konieczne jest ponowne dopasowanie kapturka.



## ZALETY

Działania uboczne nie są znane. Diafragma stosowana jest tylko w sytuacji bezpośrednio przed stosunkiem. Starannie pielęgnowaną diafragmę można używać nawet do dwóch lat. Dobrze dopasowana – nie jest wyczuwalna przez partnera.

---

## WADY

Poprawne używanie diafragmy wymaga ćwiczenia i czasu. W tym celu kobieta powinna znać dokładnie budowę swojego ciała.



## SKUTECZNOŚĆ

Przy prawidłowym użyciu :  
pewna.



## GDZIE?

Diafragmę można otrzymać od lekarza, w aptece lub w poradni.



# CZOPKI PIANKOWE, KREMY, ŻELE



## JAKOŚĆ I WYGLĄD

Chemiczne środki zapobiegające ciąży dostępne są w postaci czopków, kremów, żeli i pianek.

---

## DZIAŁANIE I SPOSÓB UŻYCIA

Chemiczne środki zapobiegające ciąży zawierają substancje zabijające lub uniemożliwiające poruszanie się plemników w pochwie. Wszystkie formy tych środków wprowadza się do pochwy około dziesięć minut przed stosunkiem, ponieważ dopiero pod wpływem temperatury ciała zaczynają one działać.

Należy je stosować przed każdym kolejnym stosunkiem.

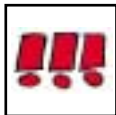


## ZALETY

Proste w użyciu i stosowane w zależności od potrzeby. Łatwo dostępne.

## WADY

Podczas stosowania niektórych z tych środków możliwe jest wystąpienie nieprzyjemnego uczucia pieczenia zarówno na członku jak i w pochwie. W takiej sytuacji należy wypróbować inny preparat. W przypadku jednoczesnego stosowania środków chemicznych i kondomów może dojść do uszkodzenia warstwy gumowej kondomu. Należy zatem upewnić się wcześniej czy dany kondom nadaje się do takiej kombinacji (np. wg informacji na opakowaniu).



---

## SKUTECZNOŚĆ

Stosować TYLKO w kombinacji z kapturkiem dopochwowym i kondomem. Stosowanie samego środka chemicznego nie gwarantuje pewności.



---

## GDZIE?

Można dostać w aptekach, drogeriach, domach towarowych.



# SPIRALA



## JAKOŚĆ I WYGLĄD

Spirale można dostać w różnych rozmiarach i formach. Ich rozmiary leżą pomiędzy 2,5 a 3,5 cm. Są one z tworzywa sztucznego, owiniętego drutem miedzianym. Wybór właściwej spirali należy do lekarza.

---

## DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

Spiralę wprowadza lekarz do macicy. Miedź ze spirali uaktywnia się w małych ilościach, hamując ruch plemników które nie dochodzą w ten sposób do komórki jajowej. Oprócz tego miedź zakłóca powstawanie błony śluzowej macicy i nie dopuszcza przez to do zagnieżdżenia się zapłodnionej komórki jajowej. Spirala może pozostać w macicy od około trzech do pięciu lat. Regularne kontrole w półrocznych odstępach zapewniają poprawne jej położenie.

---

## ZALETY

Antykoncepcja jest zapewniona na długi okres czasu.



## WADY

Możliwe są wystąpienia silniejszych bólów w czasie miesiączki oraz zapalenia narządów rozrodczych, w następstwie których może dojść do niepłodności. Dlatego metoda ta jest odpowiednia dla kobiet, które posiadają dzieci lub nie planują w przyszłości zakładać lub powiększać rodziny.



---

## SKUTECZNOŚĆ

Pewna



---

## GDZIE?

Można otrzymać tylko u lekarza.



# SPIRALA HORMONOWA



## JAKOŚĆ I WYGLĄD

Spirala hormonalna odpowiada co do rozmiaru i formy spirali miedzianej. Zamiast drutu miedzianego posiada ona jednak skład hormonalny, z którego oddaje hormon Gestagen.

---

## DZIAŁANIE I STOSOWANIE

Lekarka lub lekarz wsadza spiralę do macicy. Skład hormonalny oddaje małe ilości hormonu Gestagen. Działanie kontrancyjne polega przede wszystkim na zgęszczeniu śluzu szyjki macicy, który podczas jajczkowania staje się mniej przepuszczalnym dla plemników. Ponadto hormon hamuje rozwój błony śluzowej macicy uniemożliwiając w ten sposób zagnieżdżenie się jajka zapłodnionego. Co do okresu działania i odstępów badań kontrolnych należy informować się u swojego/swojej lekarza/lekarki.



## ZALETY

Zmniejsza się niebezpieczeństwo infekcji podbrzusza w porównaniu ze spiralą konwencjonalną. Oprócz tego może ona tak samo jak pigułka stać się powodem słabszej i mniej bolesnej menstruacji. W związku z bardzo małą dawką hormonu nie ma wpływu na przemianę materii i dochodzi w mniejszym stopniu do działań ubocznych. Bezpośrednio po usunięciu spirali powraca płodność naturalna, tak że można ją też polecić młodym dziewczynom i kobietom, które jeszcze nie rodziły i będą sobie jeszcze życzyły dzieci.

---

## WADY

Wsadzanie i kontrola prawidłowego ustawienia są nieco trudniejsze niż przy spirali miedziovej. Okolicznościowo, przede wszystkim podczas pierwszych trzech miesięcy stosowania, mogą wystąpić działania uboczne jak np. nieregularności menstruacji, bóle głowy, poczucie napięcia w piersiach i ewentualnie trądzik, które jednak znikają z przebiegiem czasu. Szczegółowe wyjaśnienie działania i działań ubocznych jest zatem niezbyteczne.

---

## SKUTECZNOŚĆ

Pewna.



## GDZIE MOŻNA JĄ DOSTAĆ?

Spiralę można dostać tylko u lekarki lub u lekarza.



# METODA NATURALNA



## JAKOŚĆ

Metoda naturalna planowania rodziny (MNPL) polega na zróżnicowanych metodach określania dni płodnych kobiety, w czasie których może ona zajść w ciążę. Kombinacja tych metod zwana jest również metodą symptotermiczną.

---

## DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

MNPL jest metodą, przy której kobieta poprzez obserwację pewnych sygnałów ciała może ustalić dni płodne i niepłodne. Przy **metodzie temperatury podstawowej** mierzy się temperaturę przebudzenia się rano nie wstając z łóżka. Obserwując dokładnie wykres temperatury w czasie jednego cyklu można stosunkowo dokładnie ustalić moment jajeczkowania. **Metoda struktury upławów** polega na dziennym badaniu śluzu, który powstaje w szyjce macicy i jest wyczuwalny w pochwie. Dni płodne można odróżnić od innych na podstawie zmian śluzu w przeciągu jednego cyklu. Stosunkowo pewną wskazówkę, kiedy zaczynają się dni płodne, daje kombinacja obydwu metod. W czasie tych dni należy żyć wstrzemięźliwie albo stosować środki zapobiegania mechanicznego (kondom). Dla pewności można jeszcze dodatkowo obserwować ujście macicy jako dalszy sygnał ciała. W czasie jednego cyklu kobieta może znaleźć wskazówki o dniach płodnych lub niepłodnych na podstawie zmian ujścia macicy poprzez jej regularne obmacywanie.



## ZALETY

Metoda planowania rodziny nie jest żadnym zabiegiem wykonywanym na ciele.

---

## WADY

Metoda ta wymaga dużej dyscypliny i regularnego stylu życia. Założeniem dobrej ochrony przed zajściem w ciążę jest intensywny okres nauki i zaznajomienia się z tą metodą. Metodę tę można polecić wyłącznie kobietom znającym doskonale swoje ciało i mającym regularne cykle. Stąd metoda ta jest bardzo niepewna dla młodych dziewcząt, których cykle nie są jeszcze regularne. Wiele osób skarży się na wysokie wymagania planowania przy tej metodzie, co ogranicza spontaniczność. Oprócz tego metoda ta wymaga dużego zrozumienia i pomocy ze strony partnera.



## SKUTECZNOŚĆ

Przy dokładnym jej stosowaniu – względnie pewna.



## GDZIE?

Termometry oraz karty do wykresów można otrzymać w aptekach lub punktach konsultacyjnych. Wyczerpujące informacje na ten temat oferują centra planowania rodziny, a Maltański zespół roboczy MNPL oferuje specjalne kursy wprowadzające do tego tematu.

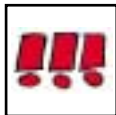


# KOITUS INTERRUPTUS (STOSUNEK PRZERYWANY)



## DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

Koitus interruptus nie jest metodą antykoncepcyjną!!! Polega na tym, że mężczyzna usuwa członek z pochwy tuż przed wytryskiem. Nie jest to właściwa metoda zapobiegania ciąży, gdyż jeszcze przed wytryskiem, pojedyncze plemniki mogą wniknąć do pochwy. Może dojść do zapłodnienia. Poza tym może się zdarzyć, że mężczyzna nie zdąży w odpowiednim momencie wyciągnąć członka z pochwy.



---

## ZALETY

Brak

## WADY

Przerywanie stosunku płciowego, a także strach przed przegapieniem odpowiedniego momentu powodują często niezadowolenie ze współżycia seksualnego. Kobieta zdana jest zupełnie na samokontrolę mężczyzny.



---

## SKUTECZNOŚĆ

Niepewny



# PIGUŁKA PO ...



## JAKOŚĆ I WYGLĄD

Pigułka po ... istnieje w dwóch rodzajach: jedna – to cztery tabletki (preparat kombinacyjny), a druga – dwie (preparat mono), które należy połączyć. Nie jest ona prewencyjną metodą antykoncepcyjną!!!

---

## DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE

“Pigułka po ...” to preparat o zwiększonej dawce hormonów, który uniemożliwia osadzenie się zapłodnionej komórki jajowej. Nie jest to metoda antykoncepcyjna lecz wyjście awaryjne z sytuacji gdy np.

nastąpiło rozdarcie kondomu lub stosunek odbył się bez zastosowania

jakichkolwiek środków ostrożności. Należy wówczas połączyć dwie

tabletki w ciągu 48 godzin, następne dwie po kolejnych 12 godzinach (preparat kombinacyjny). Nowy preparat mono należy zażyć najpóźniej 72 godziny po akcie miłosnym, drugą tabletkę należy zażyć nie wcześniej niż 12 godzin a nie później niż 24 godziny po pierwszej.



## ZALETY

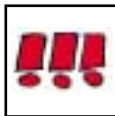
Możliwość zapobiegania niepożądaney ciąży w sytuacji awaryjnej.

---



## WADY

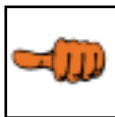
Jako działanie uboczne mogą wystąpić wymioty, zawroty głowy lub mdłości. Ponieważ jest to preparat hormonalny, może być przepisany wyłącznie przez lekarza.



---

## SKUTECZNOŚĆ

Względnie pewna, przede wszystkim, jeżeli zażyta wcześniej. Im później połyka się pierwszą pigułkę, tym mniej pewną jest skuteczność.



---

## GDZIE?

Do kupienia w aptekach wyłącznie na receptę lekarza/lekarki lub przychodni szpitalnej.



# CIAŻA NIEPOŻĄDANA



Jeżeli zaistniała ciąża stanowi problem, kobieta - ewentualnie z partnerem - powinna jak najszybciej udać się o pomoc do lekarza/lekarki lub poradni, prowadzących poradnictwo w tej dziedzinie. Tam otrzyma ona pomoc w zrozumieniu swojej sytuacji osobistej uwzględniającą przyszłość i plany zawodowe oraz życie partnerskie, a również prawo do życia nienarodzonego dziecka. Życie nienarodzonego dziecka jest od początku życia, stojącym w Niemczech pod szczególną ochroną państwowego porządku prawnego i względem którego państwo posiada daleko idący obowiązek ochrony.

Punkty konsultacyjne objaśniają wszystkie możliwości pomocy i roszczenia prawne, które ułatwiają kobiecie życie w czasie ciąży i jej życie z dzieckiem. Porady powinny również pomóc w podjęciu odpowiedzialnej i zgodnej z sumieniem decyzji, ostateczną decyzję podejmuje jednak kobieta sama. Powinna ona przy tym jednak uwzględnić, że przerywanie ciąży nie jest metodą jej zapobiegania!!!



## **Przestrzegać należy:**

Sytuację prawną w Niemczech.

Przerywanie ciąży jest z zasady bezprawne, jednakże w następujących przypadkach jest niekaralne:

- jeżeli porada nastąpiła w uznanym punkcie konsultacyjnym,
  - jeżeli zabieg wykonany został przynajmniej trzy dni po poradzie,
  - jeżeli zabieg przeprowadził/-a lekarz/lekarka na żądanie kobiety w przeciągu 12 tygodni od zaistnienia ciąży. Lekarzowi/lekarce wykonującemu/cej zabieg nie wolno ani udzielić porady ani przynależać do poradni, która udzieliła porady.
- 

## **Wskazanie**

Koszty przerwania ciąży przejmuje ustawowa kasa chorych jedynie wtedy, jeżeli nastąpi ono z następujących powodów:

- ponieważ ciąża zagraża zdrowiu kobiety (wskazanie medyczne),
- ponieważ do zajścia w ciążę doszło w wyniku zgwałcenia kobiety (wskazanie kryminologiczne).

Oprócz tego koszty mogą zostać przejęte u kobiet bez dochodów lub z niskimi dochodami.

## Gdzie możesz uzyskać poradę?

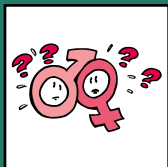
Jeżeli masz jeszcze pytanie dotyczące metod zapobiegania ciąży i chcesz osobistą poradę, możesz udać się do punktów konsultacyjnych, których adresy znajdziesz w książce telefonicznej.

## Poradnictwo w uznanych punktach konsultacyjnych jest z zasady bezpłatne!

Institucje prowadzące punkty konsultacyjne, to np.:

- Arbeiterwohlfahrt,
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband,
- Deutscher Caritasverband,
- Diakonisches Werk,
- Donum vitae,
- Pro Familia,
- Sozialdienst Katholischer Frauen,
- Gesundheitsämter (urzędy zdrowia) często również oferują poradnictwo w tym zakresie

Również bezpłatną jest rada u lekarza lub lekarki, jeżeli jesteś ubezpieczona sama lub jako członek rodziny w ustawowych kasach chorych (AOK, Betriebs- und Innungskrankenkassen, Bundesknappschaft, Landwirtschaftliche Krankenkasse, See-Kasse, Angestellten- und Arbeiter-Ersatzkassen).



## Ile kosztują poszczególne środki antykoncepcyjne?

Środki antykoncepcyjne są z reguły płatne.

Wyjątki:

Ustawowe kasy chorych przejmują koszty za pigułki i spirale kobiet (u nich ubezpieczonych) poniżej 20-go roku życia. Urząd Socjalny przejmuje koszty za środki antykoncepcyjne przepisane przez lekarza/lekarzkę, jeżeli istnieje prawo do zapomogi socjalnej.

---

**Kondomy:** 10 szt. ok. 5,00 - 6,00 €

**Pigułki**

**antykoncepcyjne:** na trzy miesiąca  
ok. 15,00 - 32,00 €

**Spirala:** ok. 18,00 - 35,00 €

**Spirala hormonalna:** ok. 180,00 €

**Kapturek**

**dopochwowy:** ok. 25,00 €

**Kremy/żele:** ok. 9,00 - 10,00 €

**Czopki piankowe:** 10 szt. ok. 8,00 - 10,00 €

**Pigułka po:** ok 10,00 €

**Stan: 02/02.**



Federalna Centrala do Spraw Uświadczenia Zdrowotnego, 51101 Kolonia  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln