

RASESTUMISVASTASTE VAHENDITE EFEKTIIVSUS PEARL'I INDEKSI ALUSEL (tabel 1)

Rasestumisvastased meetodid on erineva toimemehhanismi ja efektiivsusega. Meetodite võrdlemiseks kasutatakse Pearl'i indeksit, mille definitsiooniks on soovimatute raseduste arv 100 konkreetset vahendit kasutava naise kohta aastas. Selle alusel jaotatakse rasestumisvastased vahendid järgmiselt:

Väga efektiivne (0–0.9 rasedust 100 naise kohta)

Efektiivne (1–9 rasedust 100 naise kohta)

Keskmiselt efektiivne (10–19 rasedust 100 naise kohta)

Vähem efektiivne (20 või rohkem rasedust 100 naise kohta)

Oluline on tähele panna, et Pearl'i indeksi väärtus on erinev ideaalsel ja tavakasutusel (see tähendab kasutusel siis, kui võib juhtuda näiteks vahendi unustamist vms).

Tabel 1

	Hormonaalsed meetodid					Mittehormonaalsed meetodid				
	Suukaudsed vahendid		Muud vahendid (tupesised, nahapealsed ja -sised, süstitavad)			Emakasisesed vahendid		Barjäärimeetodid		Pöördumatu meetod
Meetodi/ vahendi nimetus	KHK*	POP**	Tupe- rõngas	Implantaat	Plaaster	Hormooni sisaldav	Vaske sisaldav	Meeste kondoom	Naiste kondoom	steriliseerimine*** *

Efektiivsus ideaalsel kasutamisel	0,3	0,3	0,3	0,1	0,3	0,5	0,6	2	5	0,1 (M) 0,5 (N)
Efektiivsus tavakasutuse l	7	7	7	0,1	7	0,7	0,8	13	21	0,15 (M) 0,5 (N)
Kuidas kasutamine käib? Kui tihti peab vahendile mõtlemata?	21+7 või 24+4 skeemiga	Iga päev üks tablett	Vahetad a kord kuus	3 aastat naha all	Vahetada iga nädal 1 kord ja 1 plaastrivaba nädal	3–8 aastat emaka sees	5–10 aastat emaka sees	Enne igat vahekorda	Enne igat vahekorda	Tehakse ühekordne operatsioon

Kasutamise alustamine pärast sünnitust ja ei toida rinnaga	21–42 päeva pärast sünnitust**	kohe	6 kuud	kohe	21–42 päeva pärast sünnitust	<48 t või >4 nädalat pärast sünnitust	<48 t või >4 nädalat pärast sünnitust	kohe	Kohe	Ei ole kohaldatav konteksti
Kasutamine pärast sünnitust ja toidab rinnaga	6 kuud	kohe	6 kuud	kohe	6 kuud	<48 t või >4 nädala pärast sünnitust*****	<48 t või >4 nädala pärast sünnitust	kohe	kohe	Ei ole kohaldatav konteksti
Kasutamine pärast aborti	kohe	kohe		kohe	kohe	Medikamentoose aborti korral pärast kontrolli	medikamentoose aborti korral pärast kontrolli	kohe	kohe	Ei ole kohaldatav konteksti

*Kombineeritud hormonaalne kontratseptsioon

***Progestogen-only pill* ehk pill, mis sisaldab ainult progestageeni

*** Sõltub individuaalsest tromboosiriskist

****Seadusandlusest tulenevad sobivuskriteeriumid, vt peatükk „Steriliseerimine“

*****Emakasisest vahendit ei tohi panna, kui on olnud sünnituse ajal emakapõletik. Haiguse väljaravimise järgselt on ESV lubatud. **Kust saab lisainformatsiooni?** Seksuaaltervis.ee -> rasestumisvastased vahendid <https://seksuaaltervis.ee/info/rasedus/rasestumisvastased-vahendid>

Valige endale parim lahendus koos arsti või ämmaemandaga lähtuvalt tervisest, vajadustest ja soovidest.

