

PIL PERANCANGAN

Terdiri daripada pil kombinasi estrogen-progesteron (COCP) dan pil progesterone sahaja (POP). Pil-pil ini mengandungi hormon yang menghalang ovulasi (pengeluaran telur dari ovarai) dan juga menjadikan persekitaran rahim kurang sesuai untuk sperma dan embrio. COCP mempunyai 2 formulasi, iaitu pill yang perlu dimakan selama 21 hari sebulan atau setiap hari (28 hari). POP perlu diambil tiap-tiap hari, selama 28 hari sebulan. Ia mustahak diambil pada masa yang sama setiap hari.

Kaedah pil sangat berkesan!

Kebaikan:

1. Mudah, murah dan berkesan jika dimakan mengikut arahan
2. Mengurangkan darah haid, sakit senggugut dan membentulkan kitaran haid yang tidak menentu
3. COCP membantu mengurangkan masalah jerawat
4. POP selamat untuk penyusuan ibu

Keburukan:

1. Tidak sesuai untuk mereka yang pelupa, kerana pil perlu diambil pada masa yang ditetapkan
2. Boleh mengalami sedikit pendarahan (spotting) pada beberapa bulan pertama memulakan pil
3. Rasa mual dan ketidaksesuaian pada payudara
4. Tidak sesuai bagi wanita yang merokok, mempunyai tekanan darah tinggi, menghidap barah payudara dan mengalami darah beku pada saluran darah (thrombosis)

KAEDAH SUNTIKAN

(Injeksi)

Mengandungi progesterone (Depo-Provera) dan diberi melalui suntikan ke bahagian otot bahu atau punggung. Selepas suntikan, hormon progesteron akan dilepaskan secara perlahan-lahan oleh otot yang bertindak sebagai setor simpanan. Suntikan ini hanya perlu diambil sekali dalam 3 bulan dan sesuai untuk mereka yang pelupa. Ini kerana anda jarang akan mengandung walaupun "terlupa" atau lewat mengambil suntikan sehingga 2 minggu selepas tarikh yang diberi!

Kebaikan:

1. Berkesan dan mudah. Tidak perlu mengambil pil setiap hari
2. Boleh mengurangkan pendarahan haid dan senggugut

Keburukan:

1. Sesetengah wanita tidak mengalami haid semasa suntikan, tetapi kitaran haid biasanya kembali 3-4 bulan selepas suntikan terakhir
2. Kesuburan hanya akan kembali selepas 4 bulan dari dos terakhir
3. Penggunaan Depo-Provera secara berterusan melebihi 2 tahun boleh mengurangkan kekuatan tulang, tetapi bersifat sementara



IMPLANON

Implanon ialah sejenis contoh implan bawah kulit. Ia berbentuk rod bersaiz 4cmx 2mm dan diletakkan di bawah kulit lengan. Implanon sangat berkesan dan boleh bertahan selama 3 tahun. Walaubagaimanapun, ia boleh terus dikeluarkan tanpa menjadikan kesuburan jika anda ingin mengandung lebih awal. Torehan kecil perlu dibuat pada bahagian kulit sewaktu kemasukan dan pengeluaran implant. Kesan sampingannya hampir sama dengan kaedah pill POP. Implanon memerlukan kos yang agak tinggi dan tidak terdapat di kilink kerajaan pada masa sekarang.

KONDOM

Kondom ialah sarung getah yang dipakai di bahagian luar zakar lelaki semasa hubungan kelamin. Ia bertindak dengan menghalang sperma dari pada memasuki vagina. Ia berkesan menghalang jangkitan penyakit kelamin antara pasangan.

