



K. KADLECOVÁ

**PŘEHLED  
NEHORMONÁLNÍ  
ANTIKONCEPCE**

AKTUALIZOVANÝ K 1. 8. 2019

PRO RYCHLOU ORIENTACI  
V DOSTUPNÝCH METODÁCH  
A POMŮCKÁCH



Nehormonálka.cz

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kadlecová Makrlíková, Kateřina

Přehled nehormonální antikoncepce : aktualizovaný k 1.8.2019 : pro rychlou orientaci v dostupných metodách a pomůckách / K. Kadlecová. -- Jablonec nad Nisou : Má Luna s.r.o., 2019. -- 25 stran

ISBN 978-80-907511-2-5 (brožováno)

\* 615.256.3/.5 \* 615.477.86/.87 \* 613.888.151.3 \* (035)

- antikoncepční prostředky
- přirozená antikoncepce
- nehormonální antikoncepce
- příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Text copyright © Ing. Kateřina Kadlecová Makrlíková

Publishing copyright © Má Luna s.r.o.

ISBN 978-80-907511-2-5

# SLOVO ÚVODEM

Také si přejete, aby někdo přečetl všechny ty příbalové letáky psané malým písmem za vás a řekl vám jen to nejdůležitější?

V následujícím přehledu zjistíte, jaké nehormonální antikoncepční prostředky jsou momentálně dostupné na českém trhu, jak se používají, jejich výhody a nevýhody, kde je seženete a kolik přibližně stojí.

Vezměte prosím na vědomí, že jde o rychlý přehled, který slouží pro vaši orientaci. Podrobné informace najdete v příbalových letácích a návodech k použití. Dobrá zpráva je, že díky tomuto přehledu je nebudete muset číst všechny, abyste si uměli vybrat. U metody, kterou si vyberete, vám pak doporučuji si příbalovou informaci pečlivě pročíst.



## PHARMATEX

Spermicid ve formě vaginálního krému nebo globulí. Zavádí se těsně před milováním do pochvy.



<b>Ochrana před STIs:</b>	Částečně ano
<b>Použití při kojení:</b>	Ano
<b>Smí se používat samostatně?</b>	Ano
<b>Jak dlouho chrání?</b>	4 hodiny od zavedení
<b>Lze použít s lubrikantem?</b>	Rozhodně ne, ani s žádným jiným vaginálním krémem nebo gelem!
<b>Výhody</b>	Dobře dostupný, zavádění nevyžaduje návčik.
<b>Nevýhody</b>	Je hořký, na sliznicích může pálit.
<b>Na co si dát pozor?</b>	Nesmí přijít do kontaktu s mýdlem ani s jeho zbytky (např. na rukách)!
<b>Kde ho seženu?</b>	Volně prodejny v běžných nebo online lékárnách
<b>Kolik stojí?</b>	230–270 Kč (krém na 10 použití nebo 10 ks globulí)
<b>Na kolik vyjde jedno milování?</b>	Cca 25 Kč

# CONTRAGEL, CAYA GEL, HYALOSAN

Hustý a kyselý (spermiostatický) gel, který se nanáší na kondom nebo pesar.



<b>Ochrana před STIs:</b>	Ne
<b>Použití při kojení:</b>	Ano
<b>Smí se používat samostatně?</b>	Ne
<b>Jak dlouho chrání?</b>	Dokud není naředěný spermatem
<b>Lze použít s lubrikantem?</b>	Lze, ale lubrikant by měl mít pH poševního prostředí (pH 3,8). Hyalosan má i funkci lubrikantu.
<b>Výhody</b>	Přírodní, dobře snášené, bez výrazné chuti, upravují pH poševního prostředí k optimu.
<b>Nevýhody</b>	Neúčinkují tak rychle jako skutečný spermicid.
<b>Na co si dát pozor?</b>	Nesmí se používat samostatně, ale jen v kombinaci s bariérovou antikoncepcí. Před dalším milováním je vhodné gel doplnit do pochvy.
<b>Kde ho seženu?</b>	Některé lékárny, internet
<b>Kolik stojí?</b>	120–330 Kč, jedna tuba vydrží cca 3 měsíce
<b>Na kolik vyjde jedno milování?</b>	5–14 Kč

# CO (NE)NAJDETE NA ČESKÉM INTERNETU

**Persona** je diagnostický přístroj, který určuje plodné období z hladiny LH hormonu a derivátu estrogenu v moči. Se značnou přesností určuje nástup plodného období, takže ji lze využít k antikoncepčním účelům, přestože sama o sobě početí nebrání. Momentálně ji žádný funkční obchod nenabízí.



**Natural Cycles** je jediná certifikovaná mobilní aplikace pro antikoncepční použití. Je placená a dostupná v angličtině, španělštině a švédštině. Některé ženy jsou s ní spokojené, jiným bohužel občas ukáže falešně neplodné dny. Protože nepracuje s hlenovým příznakem, má nižší spolehlivost než klasická STM.

# ING. KATEŘINA KADLECOVÁ MAKRLÍKOVÁ



(\*1980)

Katka se profesionálně věnuje nehormonální antikoncepci od roku 2010. Je spolumajitelkou e-shopu [pesarshop.cz](https://pesarshop.cz) a založila spolek [Nehormonálka.cz](https://nehormonalka.cz), poradny nehormonální antikoncepce. Sepisuje odborné i lifestylové články, účastní se mezinárodních odborných konferencí a kurzů.

Vystudovala biologii a agroekologii. Je podruhé vdaná, má dvě děti.

Ve spolupráci s MUDr. Štěpánkou Peštovou a švédskou porodní asistentkou Birgit Linderoth vytvořila antikoncepční pesar Evanelle / Beacap.

# OBSAH

Slovo úvodem .....	1
Spermicidy a gely .....	2
Antikoncepční pesary .....	4
Kondomy .....	7
Symptotermální metoda .....	9
Počítače .....	12
Přerušovaná soulož .....	15
Nitroděložní tělíška .....	16
Informace .....	19
O autorce .....	23
Prostor pro poznámky .....	24



- Projekt na podporu nehormonální antikoncepce.
- Spolehlivé informace o všech metodách.
- Individuální řešení pro každou ženu a pár.

Poradenství ONLINE i OFFLINE.



PŘEHLED NEHORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE,  
Pro rychlou orientaci v dostupných metodách a pomůckách,  
aktualizováno k 1. 8. 2019

Ing. Kateřina Kadlecová Makrlíková

Vydalo:

Nakladatelství Má Luna s.r.o., Komenského 926/19, 466 01 Jablonec nad Nisou

Tisk:

Herbia Spol. s r. o., Novohradská 16, 370 01 České Budějovice

vazba měkká, počet stran: 28

Rok vydání: 2019

ISBN 978-80-907511-2-5