

**PORANEK
PO**

**Męska perspektywa:
jak możesz wspierać swoją partnerkę?**



ANTYKONCEPCJA AWARYJNA

SPRAWA DLA DWOJGA



O odpowiedzialności w związku

Antykoncepcja awaryjna to temat, w którym mężczyzna często bywa pomijany. To błąd, który warto naprawić. Płodność jest nie tylko sprawą kobiet – to wspólna odpowiedzialność za zdrowie, relacje i przyszłość. W świecie, gdzie coraz więcej mówi się o równości i partnerstwie, nadszedł czas, abyś jako mężczyzna wziął aktywny udział w dialogu na temat antykoncepcji awaryjnej.



To może przytrafić się także Tobie

Życie jest pełne niespodzianek, a niektóre z nich mogą nas zaskoczyć w najmniej oczekiwanym momencie. Gdy regularna metoda zapobiegania ciąży zawiedzie lub sytuacja wymknie się spod kontroli, ratunkiem jest antykoncepcja awaryjna. Może zapobiec nieplanowanej ciąży, ale jej skuteczność zależy od szybkiego i świadomego działania.



Fakty na temat antykoncepcji awaryjnej, które powinieneś znać

Wiedza to podstawa – poznaj kluczowe informacje na temat antykoncepcji po stosunku.

Działanie: Doustna antykoncepcja awaryjna, często nazywana „tabletką po”, działa poprzez zablokowanie lub opóźnienie owulacji (jajczkowania). Bez komórki jajowej nie może dojść do zapłodnienia, implantacji (zagnieżdżenia się zarodka w ścianie macicy) i ciąży. Antykoncepcja awaryjna nie działa poronnie i nie przerywa już istniejącej ciąży.

Bezpieczeństwo: Doustna antykoncepcja awaryjna stosowana zgodnie z zaleceniami jest bezpieczna, a ryzyko poważnych skutków ubocznych jest niskie.

Dostępność: Antykoncepcję awaryjną można kupić w aptece, jednak potrzebna jest recepta. Może ją wystawić farmaceuta, ale Twoja partnerka musi być obecna podczas konsultacji.

Skuteczność: Największa skuteczność antykoncepcji awaryjnej jest w ciągu pierwszych 24 godzin po stosunku, ale można ją zastosować do 72 godzin, a nawet do 120 godzin w zależności od produktu.

Okoliczności: Antykoncepcja awaryjna to nie alternatywa dla regularnych metod zapobiegania ciąży. To zabezpieczenie na wyjątkowe sytuacje, które powinno być stosowane sporadycznie.



Jak możesz wspierać swoją partnerkę?

W momencie kryzysowym Twoja partnerka może czuć się zagubiona, zestresowana i przytłoczona możliwymi konsekwencjami. Męskość to odpowiedzialność, troska i umiejętność podejmowania decyzji, które chronią Was oboje.

Bądź świadomy: Edukuj się na temat antykoncepcji awaryjnej. Znajomość faktów pozwala podejmować świadome decyzje. Wejdź na stronę kampani „Poranek PO”, żeby dowiedzieć się więcej: www.poranekpo.pl.

Bądź obecny: W sytuacji awaryjnej okaż wsparcie – fizyczne, emocjonalne, finansowe. To nie czas na oskarżenia czy unikanie działania.

Rozmawiaj: Otwarta i szczerza komunikacja w związku to podstawa – klucz do budowania zaufania i wzajemnego szacunku. Antykoncepcja – zarówno awaryjna, jak i regularna – to tylko jedna z wielu rozmów, które możecie i powinniście przeprowadzać.

KAMPANIA Poranek PO | www.poranekpo.pl



Kampania Poranek „PO” to kampania edukacyjna i inicjatywa, której celem jest zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat antykoncepcji awaryjnej, a także zapewnienia, aby wszystkie kobiety w Polsce, które z niej korzystają mogły czuć się pewnie i bezpiecznie. Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że w ubiegłym roku w Polsce wystawiono blisko 900 tysięcy recept na antykoncepcję awaryjną. W obliczu niewystarczającej wiedzy oraz nieustannego rozpowszechniania dezinformacji w Internecie chcemy wraz z wybitnymi specjalistami ginekologii oraz farmaceutami podjąć wysiłki mające na celu świadome i odpowiedzialne korzystanie z tego rodzaju środków antykoncepcyjnych. Kampania oraz podejmowane w jej trakcie działania mają przełamywać tabu związane z rozmową na temat stosowania antykoncepcji awaryjnej przez kobiety. Bardzo istotne jest, aby łatwy dostęp w aptece do bezpiecznej antykoncepcji zmniejszył ryzyko, że kobiety będą sięgać po metody niesprawdzone, nieskuteczne lub szkodliwe dla zdrowia.

