

הנחיות למניעת בדימומים בגלולות למניעת הריון שמיועדות לנשים מניקות

(progesterone only pills – pop)

• מה הבעיה בשימוש בגלולות אלו?

גלולות שמיועדות לשימוש בהנקה מכילות הורמון אחד בלבד - פרוגסטרון (בשונה מגלולות משולבות שבהן יש בנוסף אסטרוגן). גלולות אלו עלולות לגרום לדימומים/הכתמות אצל חלק מהנשים בתקופת נטילתן. הספרות הרפואית מעריכה שאחוז הדימומים וההכתמות עומד על כ-40% מהנשים כתמים שנוטלות גלולות אלו (הערכתנו היא שאצל נשים שומרות טהרת המשפחה האחוז הוא אף גבוה יותר). יש לציין שהדבר מהווה בעיה הלכתית, ועל פי רוב הוא תקין מבחינה רפואית. בנוסף, הדימומים פוגעים באיכות החיים של האשה ללא קשר למשמעות ההלכתית שלהם.

• מתי מופיעים הדימומים/ההכתמות וכמה זמן הם יכולים להימשך?

בדרך כלל הדימום מופיע לראשונה בין 6-9 ימים לאחר נטילת הגלולה הראשונה. משך הדימום יכול לנוע בין שבועיים לחודש וחצי ואף יותר.

• האם הדימומים/ההכתמים אוסרים הלכתית?

הדימום שנגרם ע"י גלולות הם דימום רחמי על רקע הורמונלי ולכן עקרונית הוא עלול לאסור את בני הזוג. למעשה, הדבר תלוי במספר גורמים: כמות הדימומים/ההכתמות ותדירותן, שיטת הפסיקה וכן שימוש בפתרונות הלכתיים.

• אילו פתרונות הלכתיים קיימים?

מניעת היאסרות מכתמים ע"י הקפדה על הליכה עם בגד תחתון צבעוני בהיר/ תחתונית (לפי השיטות שתחתונית אינה מקבלת טומאה), הימנעות מבדיקות פנימיות כשאין צורך, הפחתת מספר הבדיקות בשבעה נקיים בכפוף להיתר של רב, והימנעות מלהסתכל בקינוחים אחרי הטלת שתן. יש לציין שהמלצתנו היא שביום שיש דימום או כתם, כדאי מאוד להימנע מקיום יחסי אישות.

• האם הפתרונות ההלכתיים מספיקים?

לעיתים הפתרונות ההלכתיים מספיקים בלא פתרון רפואי - בייחוד כאשר כמות הדימום ותדירותו אינם גבוהים במיוחד. אך ישנם מקרים בהם כמות הדימום ותדירותו גבוהים עד כדי כך שהוא אוסר. בנוסף, יש נשים שהדבר מפריע להן לאיכות החיים.

• מתי מומלץ להתחיל את הגלולות?

כיוון שהדימום מופיע בדרך כלל כשבוע לאחר התחלת נטילת הגלולות, מומלץ להימנע מלהתחיל אותה במהלך השבעה נקיים. עדיף להתחיל את נטילת הגלולות בסיום השבעה נקיים. שימו לב – הגלולה מונעת הריון באופן אפקטיבי רק לאחר 7 ימי שימוש, ולכן בימים אלו אינכם מוגנים מכניסה להריון. ניתן להתייעץ עם אחד מהרבנים המשיבים במכון לגבי אופן המניעה בימים אלו.

• האם יש פתרון רפואי לבעיה?

כן, הוספת Norethisteron לאחר הפסקה של 5 ימים בנטילתה (בארץ שם התרופה הוא: 'פרימולטנור'). בשנה האחרונה נמצא במחקר שהוספה של Norethisteron 5 מ"ג מפחיתה הן את כמות הדימום והן את תדירותו.

• **מהו Norethisteron והאם מותר להשתמש בו בהנקה?**

Norethisteron הינו סוג של פרוגסטרון. הכדור נועד לדחיית וסת או לסידור מחזור, ונמצא שהוא יעיל גם לבעיה של דימומים במהלך שימוש בגלולות של הנקה. הסיבה היא שככל הנראה הוא מייצב את רירית הרחם, וכך נמנע הדימום. כיוון שהחומר הפעיל הוא מסוג פרוגסטרון, ניתן להשתמש בו בזמן הנקה.

• **האם הכדור צריך מרשם רופא?**

כן.

• **מתי להתחיל לקחת את Norethisteron**

יש לעשות הפסקה של 5 ימים בנטילת הגלולות למניעת היריון. לאחר 5 ימים יש להתחיל ליטול בחזרה את הגלולות למניעת היריון ולהוסיף להן **Norethisteron** (פרימולטנור) כדור אחד ביום. יש לציין שהפסקת הגלולה ל-5 ימים עלולה לגרום לדימום מסיבי יותר. הסיבה להפסקה היא שיש צורך לפרק את רירית הרחם הלא יציבה שנבנתה ע"י הגלולות. שימו לב, לאחר הפסקה של 5 ימים ההגנה של הגלולה למניעת היריון נפגעת ולכן יש צורך במשך שבוע בשימוש באמצעי מניעה נוסף.

• **תוך כמה זמן הדימום מפסיק?**

מניסיונו, הדימום או הכתמים מפסיקים מיד עם תחילת השימוש בפרימולטנור.

• **כמה זמן ניתן להשתמש בפרימולטנור?**

ניתן להשתמש בפרימולטנור עד 1/2 שנה מהלידה. לאחר זמן זה ניתן לשקול לעבור לאמצעי מניעה משולבים באסטרון.

אפשרות אחרת היא להוסיף פרימולטנור למשך מספר שבועות, ואז לנסות להפסיק ולראות אם הדימום חוזר.

• **האם יש פתרון אחר למניעת כתמים?**

אצל חלק מהמשתמשות בגלולות שמכילות פרוגסטרון בלבד, הקפדה מדויקת על שעות נטילת הגלולה עשויה להפחית את כמות הדימומים גם בלא פתרון נוסף הכפלת מינון הגלולה ככל הנראה אינה מסייעת להפחתה בכמות הדימום.

צוות הרבנים היועצים במכון פוע"ה ישמח לסייע לכם בכל שאלה בעניין, בטלפון 02-6515050.

בברכה

צוות הרבנים היועצים במכון פוע"ה

בבילוגרפיה:

שגב, ל' & הולר, ה'. (אייר תשפ"א). פתרונות רפואיים והלכתיים לבעיית הדימומים וכתמים הנגרמים בעת שימוש בגלולות POP. אסי'א(קייט - קק).

, (עמ' 8) Clinical Gynecologic Endocrinology & Infertility 8th edition. 'The Progestin - Only Minipill'. (2011). Fritz, M & 'Speroff, L. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 1031-1034.

2. Management of Unscheduled Bleeding in Women Using Hormonal Contraception. (MAY 2009). Gynaecologists, R' C.

, 373-388. 'The progestogen-only mini-pill'. Contraception. (1982). Graham, S & 'Fraser, I.

(1998). A double-blind study comparing the contraceptive efficacy, acceptability and safety of two progestogen-only pills containing desogestrel 75 µg/day or levonorgestrel 30 µg/day: Collaborative Study Group on the Desogestrel-containing Progestogen-only Pill. The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care, 169-178.