

ERA PONTON

FEDEKACJA  
REKLAMOWA  
OO FEDERY

FEDERA PONTON

FEDEKACJA  
REKLAMOWA  
OO FEDERY

FEDERA

# Plan B w pigułce,

CZYLI O ANTYKONCEPCJI AWARYJNEJ

PONTON

FEDEKACJA  
REKLAMOWA  
OO FEDERY

FEDERA

PONTON

FEDEKACJA  
REKLAMOWA  
OO FEDERY

FEDERA

PO

*Plan B  
w pigułce,  
czyli o antykoncepcji  
awaryjnej*

**Opracowanie merytoryczne:** Marcelina Kurzyk

**Konsultacja merytoryczna:** lek. Milena Kabatnik, mgr farm. Barbara Stoińska,  
adw. Kamila Ferenc

**Korekta:** Paulina Kujaczyńska

**Projekt okładki i skład:** Julia Karwan–Jastrzębska

**Fotografia:** Mart Production / Pexels

# FEDERA

FUNDACJA NA RZECZ KOBIET I PLANOWANIA RODZINY

ul. Nowolipie 13/15, 00-150 Warszawa

22 635 93 95

[federa.org.pl](http://federa.org.pl)

[kontakt@federa.org.pl](mailto:kontakt@federa.org.pl)

TELEFON ZAUFANIA FEDERY – **22 635 93 92** pon–pt w godzinach 16:00–20:00

MASZ PYTANIE DOTYCZĄCE PRZERYWANIA CIĄŻY? [info@federa.org.pl](mailto:info@federa.org.pl)

POTRZEBUJESZ PORADY Z ZAKRESU EDUKACJI SEKSUALNEJ? [porady@ponton.org.pl](mailto:porady@ponton.org.pl)

POTRZEBUJESZ PORADY PRAWNICZKI? [pomocprawna@federa.org.pl](mailto:pomocprawna@federa.org.pl)

Niniejsza broszura ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie służy promocji konkretnej formy antykoncepcji ani konkretnych produktów leczniczych.

Fundacja FEDERA ani Autorki nie czerpią żadnych korzyści materialnych ze wskazania konkretnych nazw handlowych środków farmaceutycznych dostępnych na rynku.

Ich wskazanie ma na celu wyłącznie jak największe ułatwienie praktyczne dla Czytelniczek i Czytelników niniejszej broszury.

W broszurze posługujemy się nazwami handlowymi pigułek obecnie dostępnych w polskich aptekach. W przyszłości mogą pojawić się środki o innych nazwach i od innych producentów. Nie jesteśmy w stanie ich na bieżąco aktualizować, dlatego nazwy wymienione w treści należy traktować jako przykłady. O dostępne zamienniki stosowanych środków najlepiej pytać w aptece.

Warszawa, 2024

ISBN 978-83-966138-2-0

## Co to jest antykoncepcja awaryjna?

Antykoncepcja awaryjna, inaczej postkoitalna (łac. *post* – po, *coitus* – stosunek) zwana też tabletką „po” lub „dzień po”, to środek, który zapobiega niechcianej ciąży po niezabezpieczonym stosunku. Substancja czynna zawarta w tabletkce opóźnia lub hamuje owulację, dzięki czemu plemniki nie mają możliwości zapłodnienia komórki jajowej. W Polsce antykoncepcja awaryjna dostępna jest tylko na receptę i nie podlega refundacji.

Receptę na antykoncepcję awaryjną może wystawić lekarz/lekarka każdej specjalności, w tym lekarz/lekarka POZ (podstawowej opieki zdrowotnej) lub farmaceuta/farmaceutka. Przed wypisaniem recepty wystarczy podstawowy wywiad, nie trzeba wykonywać specjalistycznych badań. Antykoncepcja awaryjna nie może przerwać istniejącej ciąży ani uszkodzić rozwijającego się zarodka. Nie jest środkiem poronnym ani aborcyjnym.

## Antykoncepcję awaryjną można zastosować, gdy:

- ✘ nie zastosowano żadnej metody antykoncepcji,
- ✘ doszło do zgwałcenia bez zabezpieczenia,
- ✘ prezerwatywa pękła lub zsunęła się z członka w trakcie stosunku,
- ✘ prezerwatywa była na członku tylko przez połowę stosunku,
- ✘ doszło do wytrysku w pochwie bez prezerwatywy,
- ✘ świeża sperma dostała się w okolice wejścia do pochwy,
- ✘ stale stosowana antykoncepcja została przyjęta niezgodnie z zaleceniami,
- ✘ istnieje ryzyko istotnej interakcji między stosowanymi środkami antykoncepcyjnymi a innymi lekami lub ziołami (skuteczność antykoncepcyjna mogła zostać obniżona).

Warto pamiętać, że sperma nie jest jedyną wydzieliną, która może doprowadzić do zapłodnienia. Na skutek podniecenia z penisa może wydzielać się preejakulat – bezbarwny płyn, w którym mogą znajdować się zdolne do zapłodnienia plemniki. Z tego względu żaden niezabezpieczony stosunek nie jest bezpieczną i pewną aktywnością seksualną (nawet jeśli nie doszło do wytrysku w pochwie, np. w trakcie stosunku przerywanego).

## Jak stosować antykoncepcję awaryjną?

Biorąc pod uwagę, że nie ma możliwości przewidzenia dokładnego czasu owulacji, tabletkę powinna zostać przyjęta niezwłocznie po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia (najlepiej w ciągu pierwszych 24 godzin).

**Pamiętaj, im szybciej przyjmiesz tabletkę, tym wyższa będzie jej skuteczność antykoncepcyjna!**

Tabletkę połyka się od razu, należy popić ją wodą. Lek można zażyć w dowolnym dniu cyklu miesięczkowego, o dowolnej porze dnia, przed, po lub w trakcie posiłku. Jeśli w ciągu 3 godzin od przyjęcia dawki leku wystąpią wymioty, dawkę należy powtórzyć.

## Rodzaje antykoncepcji awaryjnej:

**ellaOne** – zawiera octan uliprystalu, który wpływa na aktywność progesteronu (działanie antyprogesteronowe), co powoduje opóźnienie lub zahamowanie owulacji.

- ✦ czas skuteczności – do 120 godzin (5 dni)
- ✦ koszt – ok. 100 zł

Octan uliprystalu może tymczasowo zmniejszyć skuteczność stosowanych regularnie środków antykoncepcyjnych. Po zażyciu tabletki można kontynuować stosowanie antykoncepcji w sposób normalny, jednak zaleca się dodatkowe korzystanie z prezerwatywy podczas każdego stosunku do czasu rozpoczęcia kolejnego cyklu.

**Escapelle, Livopill** – zawiera lewonorgestrel, czyli syntetyczny odpowiednik progesteronu, który opóźnia owulację i może powodować zmiany w endometrium (błona śluzowa, którą wyścielana jest jama macicy), co uniemożliwia zagnieżdżenie się zapłodnionej komórki jajowej w macicy.

- × czas skuteczności – do 72 godzin (3 dni)
- × koszt – ok. 50 zł

Zastosowanie lewonorgestrelu nie stanowi przeciwwskazania do dalszego stosowania regularnej antykoncepcji hormonalnej.

## **Skutki uboczne**

Skutki uboczne stosowania antykoncepcji awaryjnej są podobne do skutków stosowania doustnych tabletek antykoncepcyjnych; nie występują często, są łagodne i zwykle ustępują bez konieczności stosowania dodatkowych leków.

## **Możliwe dolegliwości po przyjęciu antykoncepcji awaryjnej:**

- × nudności lub wymioty,
- × zawroty głowy,
- × zmęczenie,
- × ból głowy,
- × tkliwość piersi,
- × krwawienie między miesiączkami lub obfitsze krwawienie miesiączkowe,
- × ból podbrzusza lub skurcze.

## **Czy antykoncepcja awaryjna jest bezpieczna?**

Antykoncepcja awaryjna jest odpowiednia i bezpieczna dla wszystkich kobiet w wieku rozrodczym, w tym osób młodocianych. Dotyczy to również kobiet, które nie mogą stosować antykoncepcji hormonalnej zawierającej estrogeny (w przypadku przebytej zakrzepicy bezpieczniejsza będzie ellaOne). Jedyne przeciwwskazania dotyczą przyjmowania leków, które mogą wchodzić z nią w interakcje, uczulenia na składniki tabletki, niewyrównanej ciężkiej astmy lub ostrej niewydolności wątroby.

Co więcej, Europejska Agencja Leków w 2014 r. stwierdziła, że stosowanie ellaOne jest na tyle bezpieczne, że nie wymaga kontroli lekarskiej w postaci wydawania recepty<sup>1</sup>. Polskie prawo jednak wciąż przewiduje recepty.

W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z lekarzem/lekarzką lub farmaceutą/farmaceutką. Więcej informacji można też znaleźć w ulotce leku.

## **Jak przyjęcie tabletki wpływa na cykl miesięczkowy?**

Po przyjęciu tabletki krwawienie miesięczne jest zazwyczaj prawidłowe i rozpoczyna się w tym samym dniu co zwykle, choć może wystąpić wcześniej lub później niż przewidywane i mieć inną intensywność. To samo dotyczy krwawienia z odstawienia.

## **Czy antykoncepcja awaryjna na pewno zadziała?**

Warto pamiętać, że żadna dostępna metoda antykoncepcji nie ma 100% skuteczności. W tym przypadku liczy się czas – im szybciej przyjmiesz tabletkę, tym większe szanse na opóźnienie lub zablokowanie owulacji. Jeśli jednak wystąpiła już owulacja, tabletki może nie być skuteczne. Aby upewnić się, że nie doszło do zapłodnienia, najlepiej wykonać test ciążowy w czasie spodziewanej miesiączki – wcześniej test może nie być wiarygodny.

<sup>1</sup> opinia z dnia 21 listopada 2014 r. (sygn. EMA/710568/2014)

## **Czy przyjęcie antykoncepcji awaryjnej zabezpiecza przed ciążą na przyszłość?**

Nie! Antykoncepcja awaryjna nie wpływa na przyszłą płodność. W przypadku odbycia stosunku płciowego bez zabezpieczenia po zastosowaniu tabletki nie zapobiegnie ona zajściu w ciążę.

## **Czy tabletki „dzień po” działają poronnie?**

Nie! Antykoncepcja awaryjna (tabletki „dzień po”) zapobiega zapłodnieniu przez opóźnienie lub zahamowanie owulacji i ewentualnie utrudnia zagnieżdżenie się zarodka w jamie macicy, ale nie wpływa negatywnie na zarodek ani na prawidłowy rozwój istniejącej już ciąży. Z tego względu nie można stawiać na równi tabletki „dzień po” i tabletek do aborcji farmakologicznej – leki te zawierają całkowicie inne substancje i działają w inny sposób.

## **Czy można stosować tabletkę po kilka razy w trakcie jednego cyklu?**

Choć w teorii nie ma ograniczeń dotyczących wielokrotnego przyjmowania, warto pamiętać, że tabletki antykoncepcji awaryjnej nie są przeznaczone do stosowania jako regularna metoda antykoncepcji. Po zastosowaniu tabletki „dzień po” więcej niż raz w trakcie jednego cyklu wzrasta ryzyko zaburzeń cyklu miesięczkowego. Z tego względu najlepiej korzystać z tabletki „dzień po” możliwie jak najrzadziej, tylko w nagłych przypadkach. Jeśli jesteś osobą aktywną seksualnie, niezależnie od tego, czy uprawiasz seks okazjonalnie, czy regularnie, najlepiej wybrać stałą, długoterminową metodę antykoncepcji, która najbardziej Ci odpowiada.

## **Co się stanie, gdy wezmę tabletkę za późno?**

Tabletka przyjęta po upływie czasu wskazanego w ulotce po prostu nie działa prawidłowo i nie zapobiega zapłodnieniu.



## **Czy po przyjęciu tabletki „dzień po” mogę karmić piersią?**

- ✦ ellaOne – nie należy karmić piersią przez jeden tydzień od zastosowania leku.
- ✦ Escapelle, Livopill – najlepiej przyjąć tabletkę bezpośrednio po karmieniu i unikać karmienia piersią przez co najmniej 8 godzin po zażyciu tabletki.
- ✦ W przypadku jakichkolwiek wątpliwości związanych ze stosowaniem antykoncepcji awaryjnej w czasie karmienia piersią należy zwrócić się do lekarza/lekarki, położnego/położnej lub farmaceuty/farmaceutki.

## **Czy można stosować antykoncepcję awaryjną u osób z otyłością?**

Choć istnieją dowody na to, że antykoncepcja awaryjna może być mniej skuteczna wraz ze wzrostem masy ciała lub wskaźnika masy ciała (BMI), dostępne dane są ograniczone i niejednoznaczne. Dlatego stosowanie antykoncepcji awaryjnej jest zalecane w przypadku wszystkich osób, niezależnie od ich masy ciała lub BMI. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości związanych ze stosowaniem antykoncepcji w przypadkach nagłych należy zwrócić się do lekarza/lekarki lub farmaceuty/farmaceutki.

## **Czy antykoncepcja awaryjna chroni przed zakażeniem infekcjami przenoszonymi drogą płciową?**

Nie! Antykoncepcja awaryjna nie zapewnia ochrony przed zarażeniem wirusem HIV ani innymi chorobami i infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Przed zakażeniami przenoszonymi drogą płciową chronią wyłącznie prezerwatywy.

## Jak można zdobyć antykoncepcję awaryjną?

Antykoncepcja awaryjna w Polsce jest dostępna tylko na receptę i nie podlega refundacji. Taką receptę (niezależnie od rodzaju tabletki) może wystawić **ginekolog lub ginekolożka**, ale ma do tego prawo każdy **lekarz/lekarka** niezależnie od specjalizacji.

Od 1 maja 2024 roku receptę na ellaOne może Ci również wystawić **farmaceuta/farmaceutka** w ramach programu pilotażowego, który trwa do 30 czerwca 2026 r. Wystarczy, że zgłosisz się do apteki, która podpisała umowę z NFZ. Sprawdź, która apteka w Twojej okolicy realizuje program. Apteki spoza pilotażu też mogą wystawiać recepty farmaceutyczne na ellaOne, ale udanie się do apteki z programu to 100% pewności.

- **Fundacja Jeszcze** – darmowe wystawianie recept:  
[kontakt@fundacjajeszcze.pl](mailto:kontakt@fundacjajeszcze.pl)
- **dr n. med. Sławomir Wiśniewski** – darmowe wystawianie recept.
- **dr n. med. Jarosław Górnicki** – wystawianie recept za 10 zł (od 15. roku życia).
- **Klinika Dla Kobiet dr Sylwia Jankowska** – szybkie recepty ze zniżką 50% – aby otrzymać receptę należy wypełnić formularz online i wpisać kod promocyjny FEDERA. Serwis czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku.
- **kolektyw „Dzień Po”** – kolektyw, który powstał w 2017 roku w odpowiedzi na wycofanie antykoncepcji awaryjnej z ogólnodostępnej sprzedaży. Kontakt w sprawie darmowych tabletek „po”: [dzienpo@riseup.net](mailto:dzienpo@riseup.net)

## Czy można zapisać antykoncepcję awaryjną małoletniej pacjentce?

Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem do 16. roku życia na przepisanie jakiegokolwiek środka antykoncepcji zgodę musi wyrazić rodzic lub opiekun prawny. Między 16. a 18. rokiem życia wymagana jest podwójna zgoda – rodzica lub opiekuna prawnego oraz osoby zainteresowanej.

**W przypadku recepty farmaceutycznej na ellaOne wystawianej w aptece, farmaceuta/farmaceutka może taką receptę wystawić osobie, która ukończyła 15. rok życia bez konieczności uzyskiwania zgody rodzica!**

Warto pamiętać, że wszystkie recepty wypisane na osobę do 18. roku życia będą widoczne w IKP (Internetowe Konto Pacjenta) rodzica lub opiekuna prawnego. W IKP rodzica można ustawić numer telefonu/adres e-mail, na który mają przychodzić powiadomienia o wystawionych receptach. Lekarz/lekarka może też przekazać kod do recepty ustnie, co nie oznacza, że informacja ta nie będzie widoczna w IKP rodzica lub opiekuna prawnego

### **Jak postąpić w przypadku odmowy wystawienia recepty przez lekarza lub lekarkę?**

Jeśli lekarz lub lekarka odmawia wystawienia takiej recepty, wymaga to odnotowania w dokumentacji lekarskiej i – na prośbę pacjentki – wydania odmowy w formie pisemnej. W celach dowodowych można też nagrywać wizytę bez zgody lekarza/lekarki. Bezpośrednio po wizycie można powiadomić o sprawie przełożonego danego lekarza/lekarki i zażądać interwencji. Nieuzasadniona medycznie odmowa może być podstawą do złożenia skargi do wojewódzkiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, jeśli wizyta odbyła się w placówce mającej kontrakt z NFZ. Można także zwrócić się do Rzecznika Praw Pacjenta o wszczęcie postępowania wyjaśniającego.

Gotowe wzory skarg znajdziesz na stronie: [federa.org.pl](http://federa.org.pl)

W razie jakichkolwiek problemów skontaktuj się z nami mailowo: [pomocprawna@federa.org.pl](mailto:pomocprawna@federa.org.pl)

### **Jak postąpić w przypadku odmowy wystawienia recepty przez farmaceutę lub farmaceutkę w ramach programu pilotażowego?**

W takiej sytuacji można powiadomić o sprawie przełożonego danego farmaceuty/farmaceutki i zażądać interwencji. Nieuzasadniona medycznie odmowa może być podstawą do złożenia skargi do Dyrektora właściwego

miejscowo Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, jeśli wizyta odbyła się w placówce biorącej udział w programie pilotażowym. Można także zwrócić się do Rzecznika Praw Pacjenta o wszczęcie postępowania wyjaśniającego.

Gotowe wzory skarg znajdziesz na stronie: **[federa.org.pl](http://federa.org.pl)**

W razie jakichkolwiek problemów skontaktuj się z nami mailowo:  
**[pomocprawna@federa.org.pl](mailto:pomocprawna@federa.org.pl)**

## **Co zrobić w przypadku odmowy zrealizowania recepty lekarskiej w aptece?**

Farmaceuta lub farmaceutka nie ma prawa odmówić sprzedaży środków antykoncepcyjnych ze względu na klauzulę sumienia. Zgodnie z art. 95 ust. 3 ustawy – Prawo farmaceutyczne apteki mają obowiązek sprowadzić produkt leczniczy, którego brakuje w ich asortymencie w terminie uzgodnionym z pacjentką, jeśli ta ostatnia zgłosi na nie zapotrzebowanie.

Zachęcamy do składania skarg w tej sprawie do poszczególnych Wojewódzkich Inspektoratów Farmaceutycznych lub mailowego kontaktu z nami:  
**[pomocprawna@federa.org.pl](mailto:pomocprawna@federa.org.pl)**

## **Bibliografia:**

1. *Charakterystyka produktu leczniczego Escapelle*, [gedeonrichter.pl/uploads/2021\\_07\\_02\\_Escapelle\\_SmPC\\_PL\\_12048.pdf](https://gedeonrichter.pl/uploads/2021_07_02_Escapelle_SmPC_PL_12048.pdf) [dostęp: 24.10.2023].
2. *Charakterystyka produktu leczniczego ellaOne*, [ema.europa.eu/en/documents/product-information/ellaone-epar-product-information\\_pl.pdf](https://ema.europa.eu/en/documents/product-information/ellaone-epar-product-information_pl.pdf) [dostęp: 24.10.2023].
3. *FAQ ellaOne*, [ellaone.co.uk/faqs](https://ellaone.co.uk/faqs) [dostęp: 24.10.2023].
4. *FAQ Escapelle*, [escapelle.com/faq](https://escapelle.com/faq) [dostęp: 24.10.2023].
5. *Charakterystyka produktu leczniczego Livopill*, [rejestrmedyczne.ezdrowie.gov.pl/api/rpl/medicinal-products/42880/characteristic](https://rejestrmedyczne.ezdrowie.gov.pl/api/rpl/medicinal-products/42880/characteristic) [dostęp: 24.10.2023].



