

## Cara mencegah kehamilan Ways to prevent pregnancy

Setiap bulan indung telur wanita melepas telur. Bila mani si pasangan membuahi telur ini saat bercampur terjadilah kehamilan tapi bisa terhindar oleh pencegahan. Berikut ini adalah pencegah yang terdapat di Australia. Untuk keterangan lebih lanjut tanyakanlah kepada dokter, pusat kesehatan wanita, pusat kesehatan FPA (dulu KB-NSW) atau Layanan Kesehatan Aneka Budaya FPA, 02 9754 1322. Menanyakan apa kebaikan, pengaruh sampingan, kemungkinan bahayanya serta biayanya bisa membantu memutuskan mana yang terbaik.

### Pil

- **Pil Gabungan**  
Pil Gabungan yang mengandung dua hormon berlainan ini menghalangi indung membuat telur. Pil ini mudah digunakan tapi harus diminum teratur. Bila tepat menggunakannya, manjurnya melebihi 97% dan tidak mengakibatkan masalah kesuburan di kemudian hari. Walaupun akibat parah dari pil ini jarang terjadi, merokok memperbesar bahayanya.
- **Pil Mini**  
Pil Mini harus diminum secara amat teratur tiap hari sekitar waktu yang sama. Bila tidak, takkan bisa mencegah kehamilan. Agak kalah manjur terhadap Pil Gabungan, tapi dianjurkan bagi wanita yang memiliki masalah kesehatan dan yang sedang menyusukan air susu ibu.
- **Pencegahan Darurat**  
Jika Anda bercampur tanpa memakai pencegah atau jika kondom pecah, pil ini masih bisa mencegah hamil jika mulai diminum dalam jangka 72 jam se usai bercampur tanpa pencegah. Seperti pencegah lain, diperlukan resep dokter.

### Depo Provera

Depo Provera adalah hormon yang disuntikkan tiap 12 minggu untuk merintangi pelepasan telur. Kemanjurannya melebihi 99% dan baik jika tidak bisa selalu ingat minum pil. Keburukannya mencakup perdarahan tak teratur. Sesudah berhenti disuntik, juga bisa sampai berbulan-bulan baru hamil lagi.

### Susuk pencegah

Susuk pencegah adalah sebatang plastik yang bisa dimasukkan dokter ke bawah kulit lengan atas. Mengandung hormon yang merintangi pembuatan telur, 99,9% handal dan mudah dipakai (tiap 3 tahun saja perlu diganti). Pengaruh sampingan termasuk perdarahan tak teratur atau perubahan haid. Bisa diperoleh dari Klinik Kesehatan FPA dan dokter tertentu.

### Pencegah Tembaga di Dalam Rahim

Pencegah Tembaga di Dalam Rahim adalah alat plastik dan tembaga kecil yang dimasukkan dokter ke dalam rahim. Sekitar 98% handal dan bisa dibiarkan 5 sampai 8 tahun di sana. Keburukannya, lebih banyak dan lebih nyeri kalau haid.

Bahaya terkena infeksi dalam rahim juga bertambah dan bisa meluas lebih cepat daripada kalau tanpa memakainya.

### **Pencegah Berisi Hormon di Dalam Rahim**

Pencegah Berisi Hormon di Dalam Rahim lebih mahal daripada yang Tembaga. Haidnya bukan lebih banyak tapi lebih sedikit. Tahan melebihi 5 tahun dan lebih dari 99% manjurnya.

### **Kondom**

Kalau tepat dipakainya, bisa manjur. Ini juga mengamankan Anda dari penyakit kelamin menular termasuk virus HIV yang menyebabkan AIDS. Kondom hanya bisa dipakai sekali saja.

- **Kondom pria**

Kondom pria adalah sarung karet untuk mengurung kemaluan tegak pria agar mani terhalang masuk ke kemaluan wanita. Dengan pelumas berdasarkan air (jangan yang minyak tanah) kepecahan bisa tercegah.

- **Kondom wanita**

Kondom wanita bertindak selaku selaput kemaluan wanita supaya mani tidak masuk. Hanya ada di Pusat Kesehatan FPA dan Pusat Kesehatan Kelamin.

### **Diafragma dan Selubung**

Diafragma dan Selubung adalah selubung karet lunak di dalam kemaluan wanita guna menutup leher rahim dan menghalangi mani masuk ke rahim. Alat ini harus dipaskan oleh pejabat kesehatan terlatih. Diafragma atau selubung boleh Anda pakai 24 jam sebelum bercampur dan dicopot 6 jam kemudian. Kurang begitu manjur seperti cara lain tapi tidak mungkin berpengaruh sampingan atau bahaya.

### **Dimandulkan**

Baik pria maupun wanita bisa dioperasi guna mencegah kehamilan selanjutnya. Bagi kaum pria operasi ini lebih mudah dan lebih aman. Cara ini cocok untuk pasangan yang tidak menghendaki anak lagi.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat 131 450.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.