

DIAFRAGMA



É un capuchón de látex ou de silicona (plástico) que cobre o colo do útero e emprégase xeralmente con crema espermicida para aumentar a súa eficacia.

Ten unha eficacia do 84-94%.

Hai diferentes tamaños de diafragma, polo que hai que facer unha exploración para coñecer o tamaño do diafragma que se necesita e ver a súa adaptación na vaxina.

Normas de uso:

A. Podes poñelo dentro das 6 horas previas ao coito.

B. Inserción:

1. Aplica a crema espermicida en ambas as dúas caras da cúpula e polo canto, antes de cada uso.
2. Elixe unha posición que che sexa cómoda: abaixada, apoiando un pé sobre unha zona elevada (taburete, inodoro).
3. Colle cunha man o aro do diafragma entre os dedos índice e polgar e coa outra entreabre os labios da vulva, introduce o diafragma na vaxina empurrándoo cara ao fondo (cara a abaixo e cara a atrás).
4. Comproba que o colo uterino (cérvix) queda tapado e que o anel está ben axustado tras o óso púbico.
5. Se o diafragma leva máis de 1 hora posto, engade máis crema espermicida.
6. Se hai coitos sucesivos engade unha dose adicional de crema espermicida antes de cada coito.
7. Deixa o diafragma posto polo menos 6 horas logo do último coito.
8. Non laves os xenitais con xabón ata despois de 6 horas do último coito.
9. Non pode estar colocado máis de 24 horas seguidas.

C. Extracción:

1. Podes extraelo transcorridas 6 horas do último coito.
2. Introduce o dedo índice na vaxina, engancha o bordo do diafragma que está apoiado no óso do pube.
3. Tira do diafragma cara a abaixo e cara a fóra.

D. Coidados que garanten a conservación do diafragma:

1. Lavalo con xabón neutro e auga morna, secalo e gardalo na súa caixa, lonxe da calor.
2. Non aplicarlle vaselina, desinfectantes, deterxentes, xabón, pos perfumados.
3. Revisalo decote ó trasluz para comprobar que non estea furado.

E. Cándo substituílo:

1. Cada 2 anos de uso.
2. Se presenta signos de deterioración.
3. Cómpre verificar a medida despois dun parto ou en caso de variacións notorias do peso.

Lembra, este método non protexe de infeccións de transmisión sexual.

Se non o utilizaches correctamente solicita anticoncepción de urxencia en calquera centro de saúde, puntos de atención continuada e centros de orientación familiar.