



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ

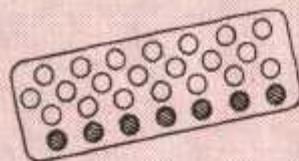
Право на выбор

Библиотека Ладовед.
SCAN. Юрий Войкин 2009г.

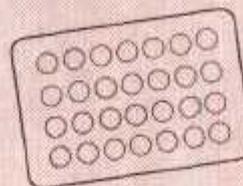
Презервативы



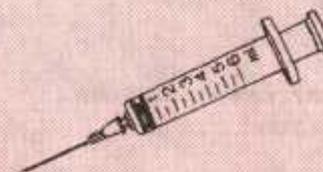
Комбинированные гормональные таблетки



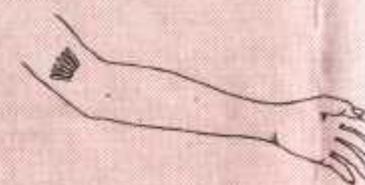
Таблетки, содержащие только гестаген



Инъекционные контрацептивы



Норплант



Эффективность При правильном использовании приближается к 100%.

При правильном приеме приближается к 100%.

При правильном приеме 98%.

При соблюдении сроков инъекции 99%. 99%.

Как действует

Предотвращает попадание спермы во влагалище. Изготовлен из тонкой резины, надевается на половой член в состоянии эрекции (возбуждения). Большинство презервативов имеют смазку, которая иногда обладает спермицидным действием, т.е. разрушает сперматозоиды.

Содержат 2 гормона — эстроген и гестаген, которые по структуре близки к естественным половым гормонам, вырабатываемым в яичниках каждой женщины. Они подавляют созревание и выход яйцеклетки из яичника (овуляцию), которая происходит ежемесячно, сгущают слизь в шейке матки, что затрудняет проникновение спермы. Снижают восприимчивость слизистой матки к оплодотворенной яйцеклетке.

При регулярном приеме сгущают шейечную слизь, что затрудняет проникновение спермы, снижают восприимчивость слизистой матки к оплодотворенной яйцеклетке, могут подавлять овуляцию.

Эти препараты содержат один гормон — гестаген, который оказывает такое же действие, что и таблетки, содержащие только гестаген. Препарат вводится внутримышечно и постепенно всасывается в организм.

Шесть силиконовых капсул, содержащих только один гормон — гестаген. Вводятся под кожу плеча сроком на 5 лет. В течение этого времени гормон, постепенно всасываясь в кровь, создает надежный контрацептивный эффект.

Преимущества

Прост в применении. Ответственность за контрацепцию берет на себя мужчина. Не только предупреждает нежелательную беременность, но и защищает обоих партнеров от болезней, передаваемых половым путем, и СПИДа. Снижает риск возникновения рака шейки матки. Лучший метод для безопасного секса!

Просты и удобны в применении. Уменьшают неприятные предменструальные ощущения, боли во время менструации, продолжительность и объем менструальной кровопотери. Менструальный цикл становится регулярным. Длительное применение уменьшает риск заболевания некоторыми видами рака яичников, матки и молочных желез. Риск их применения ниже, чем риск, связанный с нежелательной беременностью и абортom.

Показаны женщинам, которым нельзя применять таблетки, содержащие эстрогены, курящим старше 35 лет, а также страдающим сахарным диабетом, мигренью и в период кормления ребенка грудью (лактация).

Одна инъекция обеспечивает контрацепцию на 8-12 недель (в зависимости от препарата). При применении уменьшается риск воспаления матки и придатков, а также развития рака яичников и эндометрия.

Высокоэффективный контрацептив длительного действия, возможно удаление капсул в любое время.

Недостатки

Некоторые считают, что снижается интенсивность сексуальных ощущений. Презерватив может соскользнуть или порваться во время полового акта. При снятии презерватива после эякуляции (семяизвержения) нужна осторожность, чтобы не пролилась сперма.

Могут возникать небольшие побочные реакции: тошнота, головная боль и др., которые исчезают через несколько месяцев приема. Не рекомендуются курящим женщинам, а также больным сахарным диабетом, гипертонией и женщинам с сердечно-сосудистой патологией.

Могут возникать минимальные побочные эффекты, которые исчезают через несколько месяцев приема. Менструальный цикл может стать нерегулярным. Возможны межменструальные выделения.

Менструации могут стать нерегулярными. После отмены восстановление менструального цикла и способности к зачатию обычно наступают в течение года. Возможны прибавка веса тела, головокружение, утомляемость и раздражительность.

Менструации могут стать нерегулярными. После извлечения капсул восстановление менструального цикла и способности к зачатию обычно наступают в течение года. Женщины не могут прервать его применение самостоятельно.

Примечание

При каждом половом акте нужно применять новый презерватив, который необходимо одеть до соприкосновения полового члена с половыми органами женщины. Не используйте презервативы с истекшим сроком годности. Срок годности указан на упаковке. Лучше всего покупать презервативы в аптеках

Препарат назначается врачом. Таблетки должны приниматься строго в одно и то же время. Задержка в приеме таблеток более 12 часов, рвота, понос, применение некоторых лекарств (антибиотики, анальгетики и др.), снижающих эффект противозачаточных таблеток, требуют применения дополнительной контрацепции (например, презерватив) и консультации специалиста.

Препарат назначается врачом. Таблетки должны приниматься строго в одно и то же время. Задержка в приеме таблеток, рвота, понос, применение некоторых лекарств (антибиотики, анальгетики и др.), снижающих эффект противозачаточных таблеток, требуют применения дополнительной контрацепции (например, презерватив) и консультации специалиста.

Назначаются врачом. Рекомендуются тем женщинам, которым не подходят другие методы контрацепции или которые предпочитают этот вид.

Требуется специально обученный персонал, умеющий вводить и удалять капсулы, а также проводить консультирование и наблюдение,

Внутриматочные средства (ВМС)



98%.

Небольшое приспособление из пластика с медью, вводимое в полость матки. Препятствует оплодотворению и прикреплению яйцеклетки к стенке матки, если оплодотворение произошло.

Современные спирали вводятся на срок от 3 до 7 лет. Действие наступает сразу после введения. Особенно подходят рожавшим женщинам, которые уже имеют желаемое число детей в семье. Возможно удаление спирали в любое время.

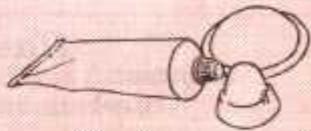
Менструации в первые месяцы после введения могут быть более обильными, продолжительными и болезненными. Иногда ВМС выпадает. Возможно развитие воспалительных заболеваний матки и придатков на фоне ВМС, особенно у женщин, имеющих нескольких половых партнеров. Другие осложнения редки.

Вводятся врачом. Женщину необходимо научить определять нити ВМС во влагалище.

Не рекомендуются женщинам, имеющим нескольких половых партнеров!

Не лучшее средство для молодых нерожавших женщин.

Диафрагмы или колпачки со спермицидами



При правильном использовании 85-97%.

Диафрагма или колпачок вводятся во влагалище перед половым актом и закрывают шейку матки ("вход" в матку), образуя барьер, не позволяющий сперматозоиду встретиться с яйцеклеткой. Гораздо эффективнее использовать со спермицидами. Диафрагма (колпачок) удаляется из влагалища через 6 часов после полового акта.

Диафрагма или колпачок могут быть введены во влагалище вместе со спермицидом не более, чем за 1 часа до полового акта. (Если после установки диафрагмы в течение трех часов не было полового акта. То необходимо повторное введение спермицида). При регулярном использовании возможно снижение риска рака шейки матки.

Введение представляет некоторые неудобства. Каждые шесть месяцев нужно уточнять размер диафрагмы в связи с изменением веса тела более чем на 3 кг, операциями на влагалище, родами и т.д.

Применяемые спермициды могут быть в виде таблеток, кремов, свечей, гелей и пенных аэрозолей.

Естественные методы



При соблюдении всех условий более 50%.

Цель метода — определение "опасного" периода, когда способность к оплодотворению наиболее высока. В этот период следует избегать половой жизни. Суть метода — ежедневное измерение температуры тела, наблюдение за изменением вязкости шейечной слизи, состоянием шейки матки и др.

Не имеют побочных эффектов. Супруги несут совместную ответственность. Некоторые пары получают больше удовольствия от сексуального контакта после воздержания в "опасный" период.

Во время "опасного" периода необходимо воздержание от половой жизни. Требуется самодисциплина и тщательное ведение записей.

Необходимо подробное объяснение метода специалистом. Не рекомендуются женщинам после родов, с нерегулярными менструациями, имеющими гинекологические заболевания и при частой смене половых партнеров. При половой жизни в "опасный" период необходимо использовать барьерную контрацепцию (презерватив, диафрагму и колпачок).

Женская стерилизация



100%.

Метод контрацепции, при котором пересекаются (иссекаются) маточные трубы. При этом исключается встреча яйцеклетки и сперматозоида.

Наиболее эффективный метод контрацепции. Действует постоянно. Надежный эффект возникает сразу же после операции. Новейшие хирургические методы предусматривают пребывание в стационаре не более 2-х дней.

Необратимый метод. Имеется небольшая вероятность послеоперационных осложнений.

Этот метод необратим и приемлем только для тех, кто абсолютно уверен, что больше не захочет иметь детей. Необратимость метода повышает значение консультирования и принятия осознанного решения на основе полноценной информированности. При малейшем сомнении его не следует применять.

Мужская стерилизация



100%.

Оперативный метод по иссечению семявыносящего протока с обеих сторон. В результате в эякулят не попадает сперма.

Обеспечивает постоянную эффективную контрацепцию. Производится амбулаторно под местной анестезией.

Имеется небольшая вероятность послеоперационных осложнений,

Этот метод необратим и приемлем только для тех, кто абсолютно уверен, что больше не захочет иметь детей. Необратимость метода повышает значение консультирования и принятия осознанного решения на основе полноценной информированности. При малейшем сомнении его не следует применять. Не влияет на мужскую потенцию!

Надеемся, что взяв в руки этот буклет, Вы найдете для себя много нового и полезного.

Прежде всего, что такое контрацепция?

Далеко не всегда люди, живущие половой жизнью, хотят иметь детей. И это создает большие проблемы для них, особенно в том случае, если они не знают, как избежать нежелательной беременности. **Именно тогда необходима контрацепция, т.е. применение различных методов предохранения от беременности.**

Как сделать правильный выбор?

Принять решение об использовании какого-то одного метода лучше после того, как Вы узнаете обо всех контрацептивных средствах. Именно такую информацию дает этот буклет.

Надо сказать, что в мире не существует идеального средства контрацепции. Для правильного выбора контрацептива необходимо знать, как он действует, какие у него преимущества и недостатки, схему приема и т.д. Некоторые методы более эффективны. Одни использовать проще, другие требуют определенных навыков. Большинство методов ориентированы на жен-

В **многих** странах женщины широко используют современную контрацепцию. Число абортотв у них минимально, они сами меньше болеют и рожают здоровых детей тогда, когда этого хотят. **И еще. Контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной.**

щин, некоторые — на мужчин.

Каждый человек может применять различные методы контрацепции в разные периоды жизни в зависимости от возраста, состояния здоровья, количества детей в семье, необходимого времени контрацепции, регулярности половой жизни, религиозных и культурных традиций, особенностей интимной жизни и др. Зная об этом, Вы можете решить, какой именно метод больше подходит Вам.

Конечно же, прежде чем сделать окончательный выбор, нужно обратиться к специалисту.

Почему необходима консультация со специалистом по планированию семьи?

Цель **консультации** — помочь женщине, мужчине или супружеской паре сделать правильный и осознанный выбор. Во время консультации Вы получите советы и информацию в области планирования семьи, которые помогут Вам принять собственное решение в такой деликатной и очень важной для каждого человека интимной сфере — сексуальной жизни.

Консультант поможет Вам окончательно подобрать метод контрацепции, учитывая состояние Вашего здоровья. Если Вам что-то непонятно, что-то смущает или даже пугает, не стесняйтесь задавать вопросы. Постарайтесь не

принимать решения на основании какого-то одного факта, который Вы узнали, особенно если эта информация исходит не от специалиста. Иногда приходится испробовать несколько способов, чтобы подобрать тот, который Вас устроит. Будет идеально, если выбранный метод понравится и Вашему сексуальному партнеру.

Мы надеемся, что прочитав наш буклет, проконсультировавшись у специалистов и сделав свой выбор, Вы сможете избежать абортов и сохранить свое здоровье и здоровье Ваших будущих детей!

Помните о том, что можно забеременеть:

- даже при первом половом контакте,
- до прихода первой менструации,
- даже во время менструации,
- после родов во время кормления грудью,
- сразу после аборта до прихода менструации,
- независимо от положения, в котором происходит половой акт,
- даже, если после полового акта принять душ или ванну,
- даже, если половой акт был прерван,
- при сексуальном контакте, когда половой член не был введен во влагалище, но сперма оказалась в области наружных половых органов.

440039, г. Пенза, ул. Гагарина, 24.
Областной центр планирования семьи и репродукции.
Тел. 62-21-69.

ЛР № 020490
25 марта 1992 г

Тип. «П.п.» Заказ 6821. Тираж 30000.

Филиалы Российской Ассоциации "Планирование семьи"

- 163031 Архангельск, ул. Ванеева, 3
тел. 49-89-49
- 656035 Алтайские края, г. Барнаул, ул. Попова, 29
тел. 77-45-88
- 670042 Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пр. Строителей, 2
тел. 7-17-29
- 620028 Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 1
тел. 72-70-65
- 153037 Ивановская область, г. Иваново, пр-т Ленина, 112
тел. 32-73-41
- 1S5007 Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Пирогова, 3
тел. 9-93-7S
- 350022 Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Шаумяна, 4
тел. 52-51-78
- г. Москва, Старая пл., 6
тел. 206-00-06
- 6SS000 Магаданская область, г. Магадан, ул. К. Маркса, 34
тел. 2-60-30
- 456324 Челябинская область, г. Миасс пр. Октября, 31
тел. 2-89-48
- 462411 Оренбургская область, г. Орск, ул. Машиностроителей, 22/30
тел. 6-28-03
- 390000 Рязанская область, г. Рязань, ул. Полонского, 7
тел. 77-48-94
- 443011 Самарская область, г. Самара, ул. Советской Армии, 212*а"
тел. 54-21-84
- 3S0000 Ставропольский край, г. Ставрополь, пл. Ленина, 1
тел. 5-06-07
- 214041 Смоленская область, г. Смоленск, ул. Чаплина, 3
тел. 3-68-11
- 626400 Ханты-Мансийский автономный округ, г. Сургут,
ул. Гурюгаа, 11
тел. 6-20-87
- 300600 Тульская область, г. Тула, пр. Ленина, 97
тел. 25-74-43
- 432700 Ульяновская область, г. Ульяновск, пл. Ленина, 1 каб. 129
тел. 31-28-55
- 426000 Республика Удмуртия, г. Ижевск, Волкинское шоссе, 17*а"
тел. 20-48-66
- 680000 Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, 19
тел. 33-54-91
- 693006 Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск,
ул. Комсомольская, 282
тел. 5-42-48