



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»

ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ





ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР:
ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ
ПРО МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ

Дизайн та верстка: Андрій Соловійов

Буклет розроблено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках реалізації проекту «Репродуктивне здоров'я в Україні» за підтримки Агентства США з Міжнародного Розвитку / USAID. Київ, 2015

© БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2015



КОНТРАЦЕПЦІЯ,

як важливий компонент планування сім'ї, допомагає жінкам та чоловікам відповідально ставитись до здоров'я та батьківства. Застосування контрацепції дозволяє обрати сприятливий час для народження дитини, регулювати інтервали між пологами і кількість дітей у сім'ї, попереджати небажану вагітність.

Існує багато методів контрацепції, які можна застосовувати залежно від намірів подружжя щодо народження дитини, стану здоров'я, віку, зручності застосування. Засоби контрацепції мають різні механізми дії та ступінь ефективності

Комбіновані оральні контрацептиви

Як діє?

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) – таблетки, що містять низькі дози двох жіночих гормонів – естрогену і прогестагену, що є штучними аналогами природних гормонів. Під впливом цих гормонів не відбувається дозрівання яйцеклітин.

Які переваги?

Висока ефективність.
Побічні ефекти – рідкісні та нетривалі.
Зменшують менструальну кровотечу.
Сприяють встановленню регулярного менструального циклу.
Зменшують тяжкість передменструальних симптомів.
Знижують ризик розвитку пухлин молочної залози та яєчників.
Не впливають на вагу.

Які недоліки?

Необхідність щоденного прийому.
Нетривалі побічні ефекти (незначна нудота, біль у молочних залозах, головний біль, нерегулярні кровомазання в перші місяці прийому).
Не захищають від ІПСШ (інфекцій, що передаються статевим шляхом), ВІЛ.

Протизаплідні таблетки прогестагенового ряду

Як діє?

Протизаплідні таблетки прогестагенового ряду (ПТП) – препарати, що містять малі дози прогестагену – аналога натурального гормону прогестерону. Одним з механізмів дії є пригнічення овуляції та згущення цервікального слизу, що перешкоджає проникненню сперматозоїдів. ПТП не містять естрогену, що забезпечує можливість їх використання жінками, для яких естрогени протипоказані.

Які переваги?

Майже негайна ефективність (через 24 години після застосування).
Швидке відновлення фертильності (здатності вагітніти).
Мала кількість побічних ефектів.

Які недоліки?

Необхідність щоденного прийому.
Не захищають від ІПСШ, ВІЛ.
Порушення режиму прийому збільшує ризик настання вагітності.



Метод лактаційної аменореї

Як діє?

Під час грудного годування на вимогу новонародженої дитини (без введення прикорму та води до 6 місяців), в організмі жінки пригнічується дозрівання яйцеклітин (овуляція), що унеможливорює настання вагітності.

Ефективний лише в разі дотримання всіх умов:

- минуло не більше 6 місяців після пологів;
- відсутня менструація (лактаційна аменорея);
- годування грудьми повинно початися в перші години після пологів, жінка годує винятково грудьми не менше 8-10 разів на добу, інтервал між годуваннями вдень не більше 4 годин; вночі не більше 6 годин.

Які переваги?

Відсутність побічних ефектів.
Не потребує грошових витрат.

Які недоліки?

Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та ВІЛ.

Увага! Якщо хоча б одна з умов не виконується, необхідно розпочати застосування іншого методу контрацепції.



Презерватив

Як діє?

Презерватив – це тонкий латексний чохол, який надягається на чоловічий статевий орган у стані ерекції і не дозволяє проникнення сперматозоїдів до піхви та порожнини матки.

Які переваги?

Єдиний метод планування сім'ї, який суттєво знижує ризик інфікування ІПСШ та ВІЛ.

Відсутність протипоказань та ризику для здоров'я.

Широка доступність (наявність в аптеках, торговельних мережах).

Які недоліки?

Необхідно використовувати під час кожного статевого акту (повторне використання неможливе).

Потребує навичок користування та згоди партнера.

Знищуйте використані презервативи, викидаючи їх у смітник. Не викидайте презерватив в унітаз.

Сперміциди

(креми, гелі, свічки, вагінальні таблетки)

Як діє?

Сперміциди – це хімічні речовини, що впливають на здатність сперматозоїдів активно рухатися та запліднювати яйцеклітину, які вводяться у піхву.

Які переваги?

Продають без рецепту та не вимагають медичного огляду перед застосуванням. Прості у застосуванні. Жінка може використовувати без участі партнера.

Які недоліки?

Жінка повинна ввести контрацептив у піхву за 10 хвилин до статевого акту. Кожне введення ефективне лише протягом 1-2 годин.

Ін'єкційні контрацептиви

Як діє?

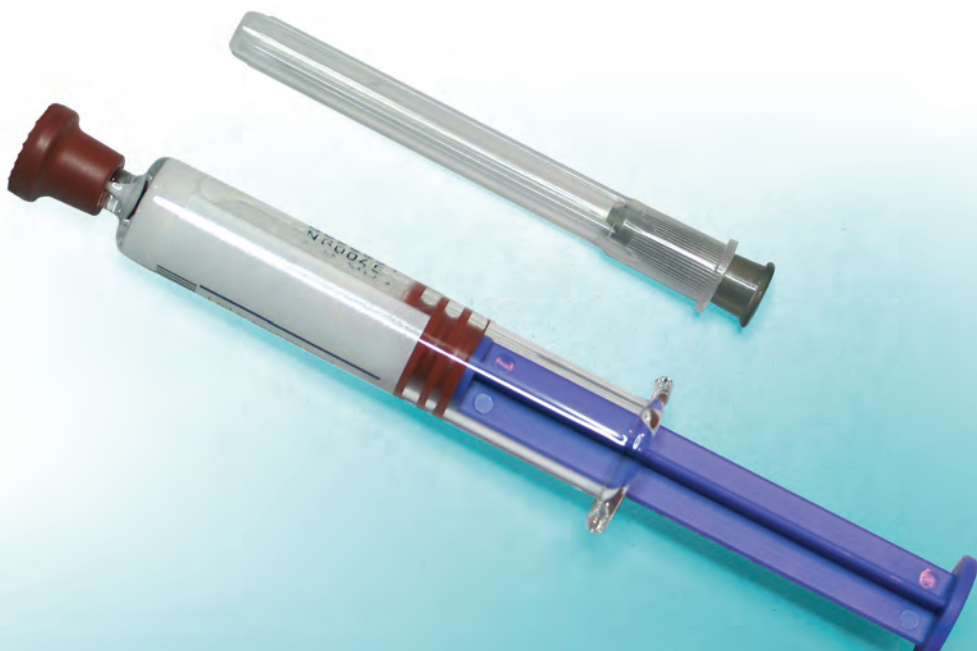
Контрацептив, що містить жіночий гормон (прогестаген), який вводять жінці за допомогою ін'єкцій. Під впливом гормону не відбувається дозрівання яйцеклітин.

Які переваги?

Висока ефективність. Зменшують менструальну кровотечу. Може використовуватися, якщо протипоказаний естроген (гормональні таблетки КОК).

Які недоліки?

Препарат може бути призначений та введений медичним працівником. Необхідні регулярні ін'єкції. Не захищають від ІПСШ, ВІЛ. Здатність до запліднення відновлюється через 6-24 місяців після останньої ін'єкції.



Імпланти

Як діє?

Невеликі пластикові стержні, які вводяться лікарем підшкірно та вивільняють прогестаген. Контрацептивна дія препарату – пригнічення овуляції та згущення цервікального слизу, що перешкоджає проникненню сперматозоїдів.

Які переваги?

Безпечність та негайна ефективність (<24 години).

Тривалий період дії (3-5 років) в залежності від виду імпланту.

Негайне відновлення фертильності (після видалення імпланту).

Мало побічних ефектів.

Не впливає на грудне вигодовування, може використовуватись через 6 тижнів після пологів.

Які недоліки?

Необхідно звернутись до спеціально підготовленого лікаря для введення нових капсул або видалення старих.

Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

Гормональний пластир

Як діє?

Три невеликих, гнучких пластирі розміром 20 см2 (у кожній упаковці), які щоденно вивільняють гормони прогестаген і естроген, що потрапляють до організму жінки через шкіру та пригнічують дозрівання яйцеклітин.

Які переваги?

Висока ефективність та легкість у застосуванні (заміна пластиря через кожні 7 днів – три пластри в упаковці на 21 день).

Швидке відновлення фертильності (здатності до запліднення).

Які недоліки?

Необхідно щоденно перевіряти, чи щільно приклеєний пластир – це може вплинути на ефективність.

Не захищають від ІПСШ, ВІЛ.



Внутрішньоматкові контрацептиви (ВМК)

Як діє?

У порожнину матки вводять невеличкий, гнучкий засіб з пластику, який містить мідь або гормон (прогестаген), що забезпечує протизаплідну дію.

Які переваги?

Один з найбільш ефективних методів попередження вагітності.

Довготривала дія (до 5 років).

Низька вартість порівняно з тривалістю застосування.

Не впливає на грудне вигодовування та підходить жінкам, які не можуть використовувати гормональні контрацептиви.

ВМК з гормоном суттєво зменшує тривалість та об'єм менструації.

ВМК з гормоном застосовують під час деяких гінекологічних захворювань (аденоміоз, гіперплазія ендометрію), тому, що має вплив на внутрішній шар матки (ендометрій).

Які недоліки?

Вводить та видаляє тільки досвідчений лікар акушер-гінеколог.

Метод не захищає від ІПСШ, ВІЛ.

Вагінальне кільце

Як діє?

Гнучке, прозоре та еластичне кільце, яке після введення у піхву під дією температури тіла вивільняє сталу кількість гормонів естрогену та прогестагену. Через слизову оболонку піхви вони потрапляють у кров. Контрацептивний ефект забезпечується пригніченням овуляції.

Які переваги?

Негайна дія.

Зручний режим використання (заміна один раз на місяць).

Просте у використанні (пацієнтка сама вводить його та самостійно може припинити використання засобу).

Відсутність первинного проходження гормонів через печінку та шлунково-кишковий тракт.

Які недоліки?

Існує вірогідність випадання кільця у разі опущення стінок піхви.

Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.



Методи розпізнавання фертильності

Як діє?

Природні методи планування сім'ї, що ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками фертильності (можливість запліднення) та нефертильності (коли запліднення найменш вірогідне) протягом менструального циклу. В дні коли запліднення є найбільш вірогідним необхідно утриматися від статевих стосунків. Для визначення таких днів ведуть спостереження за менструальним календарем, змінами цервікального слизу та ректальної температури тіла.

Які переваги?

Використовують як для запобігання вагітності так, і для підготовки до бажаної вагітності.

Не мають побічних ефектів.

Не потребують грошових витрат.

Дають жінці можливість глибшого розуміння фізіології свого організму.

Сприяють залученню чоловіка до планування сім'ї.

Які недоліки?

Необхідне детальне навчання для правильного використання, щоденне спостереження та записи.

Низька ефективність

Відсутність захисту від ІПСШ, ВІЛ.

Невідкладна контрацепція

Як діє?

Спеціальні гормональні препарати, що унеможливають настання вагітності, які застосовують у перші години після незахищеного статевого акту.

Показання:

Відбувся незахищений статевий акт (без використання будь-якого протизаплідного засобу).

Виявлено дефект бар'єрного протизаплідного засобу (розрив презервативу).

Порушена регулярність у прийомі гормональних таблеток.

Пари, які застосовували метод природного планування сім'ї, і не втрималися від статевого акту, коли це було небажано.

У випадку зґвалтування.

Схема прийому препаратів з метою невідкладної контрацепції:

Постинор – 1 таблетка (750 мг) протягом 48 годин, але не пізніше 72 годин після статевого акту. Через 12 годин після прийому однієї таблетки, приймають другу. Разом – дві дози.

Або:

Ескапел – 1 таблетка якомога раніше, але не пізніше 72 годин після статевого акту.



Кожна пара має право обрати той метод контрацепції, який їй більше до вподоби. В різні періоди життя жінки та чоловіки можуть використовувати різні методи. Зверніть увагу, що ефективність кожного методу контрацепції по'язана з дотриманням правил використання!

Знайте, що жінка може завагітніти у таких випадках:

- При незахищеному статевому акті (навіть, якщо це її перший статевий акт).
- При перерваному статевому акті.
- Під час статевого акту в період менструації.
- При годуванні груддю.
- При неправильному застосуванні будь-якого протизаплідного засобу.

Дізнайтесь більше – зателефонуйте на Всеукраїнську інформаційну лінію з репродуктивного здоров'я і планування сім'ї за номером

0 800 50 27 57

Лінія працює в робочі дні з 9:00 до 18:00. Дзвінки на інформаційну лінію зі стаціонарних та мобільних телефонів безкоштовні на території всієї України.

Або ж завітайте на сайт

www.planA.org.ua

Для вибору найкращого для вас методу контрацепції звертайтеся за професійною порадою до медичного працівника





Дізнайтесь більше – зателефонуйте на
Всеукраїнську інформаційну лінію з
репродуктивного здоров'я і планування
сім'ї за номером

0 800 50 27 57

Лінія працює в робочі дні з 9:00 до 18:00.
Дзвінки на інформаційну лінію зі
стаціонарних та мобільних телефонів
безкоштовні на території всієї України.

Або ж завітайте на сайт
www.planA.org.ua

Це видання було розроблено завдяки щедрій підтримці американського народу з допомогою Агентства США з Міжнародного Розвитку (USAID). Відповідальність за зміст цієї брошури несе Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї». Зміст видання не обов'язково відображає погляди Агентства США з Міжнародного Розвитку / USAID або Уряду Сполучених Штатів Америки.



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»

вул. Л.Толстого, 9-А, Київ, 01004, Україна
Тел/Факс: +38 044 596-50-99
info@rhr.org.ua
www.reprohealth.info