

Коли починати інтимне життя — рішення індивідуальне. Але знати про методи захисту важливо і необхідно. Справжньою ознакою зрілості є спільна відповідальність за статеві стосунки. Без контрацепції секс не може бути безпечним.

Стовідсоткову контрацептивну надійність може гарантувати лише утримання від сексу. Це дасть можливість з'ясувати наскільки справжніми є почуття. Як обійтись без сексу? Поцілунки та обійми, прогулянка вдвох, просто розмови здатні дарувати не меншу насолоду.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, середній вік першого сексуального контакту хлопчиків становить 16,1, а дівчаток — 15,0 років.



Цю листівку було розроблено завдяки щедрій підтримці американського народу за допомогою Агентства США з Міжнародного Розвитку (USAID). Відповідальність за зміст цієї листівки несе Корпорація Інститут Дослідництва та Тренінгів JSI Inc.; інформація, яку відображено в цій листівці, не завжди подлягає погодзі Агентства США з Міжнародного Розвитку або уряду Сполучених Штатів.



Гормональні контрацептиви (КОК):

Чисто прогестинові оральні контрацептиви (ЧПОК)

Метод лактаційної аменореї (МЛА)

Гормональні контрацептиви (КОК):

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) — пігулки, які містять малі дози жіночих гормонів — естрогену та прогестину. Запобігають дозріванню та заплідненню яйцеклітини.

- Метод має високу ефективність, якщо пігулки приймаються щоденно і вчасно. Існує багато видів пігулок.
- КОК зменшує ризик виникнення деяких видів злоякісних новоутворень, анемії (низького рівня заліза в крові), нерегулярних менструацій та менструального болю.
- Можуть виникати незначні побічні ефекти, особливо протягом перших місяців: головний біль, нудота, порушення менструального циклу. У деяких жінок може спостерігатися незначне збільшення ваги. Ці ефекти, як правило, швидко зникають.
- Метод не підходить жінкам після 35 років, які палять, жінкам, що годують груддю, а також тим, які мають високий артеріальний тиск.



Чисто прогестинові оральні контрацептиви (ЧПОК)

Пігулки, що містять жіночий гормон — прогестин. Запобігають дозріванню та заплідненню яйцеклітини.

- Метод ефективний, якщо пігулки приймаються щоденно в той самий час.
- Метод можуть використовувати жінки, що годують груддю, починаючи з 6 тижнів після пологів.
- ЧПОК зменшують ризик виникнення деяких видів злоякісних новоутворень, анемії (низького рівня заліза в крові).
- Іноді можуть виникати незначні побічні ефекти, як при використанні КОК, але вони швидко зникають.

Метод лактаційної аменореї (МЛА)

Метод можна використовувати при грудному вигодовуванні протягом перших 6 місяців після народження дитини.

- МЛА ефективний, якщо жінка годує дитину виключно груддю не менше 6-10 разів на добу, і менструальний цикл ще не відновився.
- Метод дає можливість дитині насолоджуватися перевагами грудного вигодовування.
- Цим методом можна користуватися тільки протягом перших 6 місяців після народження дитини за умови виключно грудного вигодовування.

Внутрішньо матковий контрацептив (ВМК)

Презервативи

Ін'єкційні контрацептиви (ДМПА)

Внутрішньоматковий контрацептив (ВМК)

Невеликий прилад, що вводиться всередину матки та забезпечує протизаплідну дію.

- Метод має високу ефективність та легкий в застосуванні.
- Введення ВМК здійснюється тільки підготовленим медичним спеціалістом.
- Якщо жінка має інфекції статевих органів, потрібно вилікувати захворювання до введення ВМК.

Презервативи

Презервативи попереджають вагітність та інфекції, що передаються статевим шляхом, в тому числі ВІЛ.

Метод ефективний за умови правильного використання.

Сучасні презервативи зручні у використанні і тільки у деяких людей знижують статево чутливість.

Ін'єкційні контрацептиви (ДМПА)

ДМПА — це скорочена назва препарату. Він містить жіночий гормон — прогестин, який запобігає дозріванню і виходу яйцеклітини. Одна ін'єкція дозволяє запобігти вагітності протягом наступних 3 місяців.

- Метод ефективний та зручний.
- Ін'єкція повинна бути рекомендована і виконана тільки спеціально підготовленим медичним спеціалістом.
- Метод можуть використовувати жінки, що годують груддю, починаючи з 6 тижнів після пологів.
- ДМПА зменшує ризик виникнення позаматкової вагітності та розвитку злоякісних і доброякісних пухлин матки.
- Можливість завагітніти відновлюється через 6-12 місяців після припинення використання ДМПА.
- Можуть виникати незначні побічні ефекти: незначний головний біль, незначні кровотечі між менструаціями або тимчасова відсутність менструації, деяке збільшення ваги. Але ці зміни не шкідливі для здоров'я.

