

Бажані діти в бажаний час

В Україні існує багато безпечних та ефективних методів контрацепції. Ці методи мають назву «методи планування сім'ї». Сподіваючись, наступна інформація допоможе Вам зробити Ваші стосунки більш відвертими та безпечними.

Пам'ятайте! Непланована вагітність часто стає причиною абортів. **Аборти шкідливі для здоров'я!** Вони можуть стати причиною безпліддя та ускладнень під час наступної вагітності. **Контрацептиви — безпечніша та дешевша альтернатива абортів.**

Використання контрацептивів свідчить про відповідальність і в жодному разі не перешкоджає сексуальності. В різні періоди життя методи контрацепції можуть бути різними.



Найбільш надійний метод контрацепції той, що обере для себе пара після консультації зі спеціалістом.

Зверніться за професійною порадою до спеціаліста.



Добровільна чоловіча або жіноча стерилізація

Вагінальне кільце

Невідкладна (аварійна) контрацепція

Добровільна чоловіча або жіноча стерилізація



Цей метод може використовуватися чоловіками та жінками, які абсолютно впевнені, що вони більше не хочуть і не хотітимуть мати дітей.

- Метод має дуже високу ефективність та надає контрацептивний захист на все життя.
- Метод не впливає на сексуальну активність, потенцію та відчуття при статевих стосунках.
- Метод має незворотний ефект для жінок і чоловіків.

Вагінальне кільце



Вагінальне кільце — еластичне кільце діаметром приблизно 5 см, яке жінка самостійно вводить в піхву. Містить такі ж самі гормони, як КОКи та контрацептивний пластир.

Кільце необхідно міняти кожний місяць.

- Метод легкий у використанні та має високу ефективність.
- Іноді можуть виникати незначні побічні ефекти, як при використанні КОК, але вони не шкідливі і швидко зникають.
- У деяких випадках може відчуватися дискомфорт у піхві, незначні кровотечі між менструаціями. Але ці зміни не шкідливі для здоров'я.
- **Метод не підходить жінкам після 35 років, які палять, жінкам, що годують груддю.**

Невідкладна (аварійна) контрацепція



Якщо статевий акт відбувся без засобів контрацепції, можна уникнути непланованої вагітності за допомогою невідкладної (аварійної) контрацепції:

- гормональні таблетки (КОК чи ЧПОК) приймають за призначенням медичного працівника по спеціальній схемі протягом перших 72 годин (3 дб) після незахищеного статевого акту.
 - ВМС можна ввести протягом 5 дб з моменту незахищеного статевого акту, якщо немає ризику інфікування.
- Невідкладну контрацепцію слід використовувати тільки в надзвичайних ситуаціях.



Контрацептивний пластир

Сперміцидні креми, гелі, свічки, вагінальні таблетки

Природні методи планування сім'ї

Контрацептивний пластир



Контрацептивний пластир, так само як КОКи містить жіночі гормони – естроген та прогестин. Один раз на тиждень жінка наклеює пластир. Після 3 тижнів – тиждень перерви.

- Метод легкий у використанні та має високу ефективність.
- Іноді можуть виникати незначні побічні ефекти, як при використанні КОК, але вони не шкідливі і швидко зникають.
- Метод може бути менш ефективним у жінок з зайвою вагою.
- **Метод не підходить жінкам після 35 років, які палять, жінкам, що годують груддю.**

Сперміцидні креми, гелі, свічки, вагінальні таблетки



Містять речовини, які руйнують сперматозоїди та порушують їх здатність рухатися та запліднювати яйцеклітину. Вводяться у піхву за 15 хвилин перед кожним статевим актом.

- Ефективність методу — середня.
- У деяких жінок можливі алергічні реакції.

Природні методи планування сім'ї: календарний, базальної температури тіла, цервікального слизу, симпотермальний.



Методи ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками можливості запліднення. У цей час партнери повинні уникати статевих контактів, користуватися презервативом або сперміцидами.

- Методи досить ефективні, якщо їх правильно використовувати.
- Необхідно обов'язково пройти навчання з використання методів у спеціаліста.
- Не рекомендуються жінкам з порушеннями менструального циклу, в тому числі підліткам і жінкам старшого віку, а також після пологів або абортів.

Позначте хрестиком X критичні дні

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
сон																															
ліфт																															
бюст																															
вагіт.																															
травм																															
черев.																															
ліфт																															
сон																															
бюст																															
вагіт.																															
ліфт																															
травм																															

