

МЕТОД СТАНДАРТНИХ ДНІВ®

Природний та ефективний метод планування сім'ї

Метод Стандартних днів підходить Вам, якщо:

- Зазвичай Ваш менструальний цикл триває від 26 до 32 днів.
- Ви з партнером можете використовувати презерватив або утримуватися від статевих стосунків у дні, коли ви можете завагітніти (з 8 по 19 дні менструального циклу).
- Вам потрібен простий метод, що допоможе краще розуміти свій менструальний цикл та без проблем обговорити його з партнером.
- Ви не хочете використовувати гормональний або хірургічний метод попередження вагітності.
- Вам потрібен недорогий, простий та ефективний метод попередження вагітності.

Метод Стандартних днів не підходить Вам, якщо:

- Зазвичай Ваш менструальний цикл триває *менше* 26 днів або *більше* 32 днів.
- Ви з партнером не можете використовувати презерватив або утримуватися від статевих стосунків у дні, коли ви можете завагітніти (з 8 по 19 дні менструального циклу).
- Ви не можете використовувати метод, який потребує щоденних записів, бо можете забути про нього.
- Вам потрібен захист від ВІЛ або від захворювань, що передаються статевим шляхом.
- Якщо Ви нещодавно народили дитину, у вас був викидень чи аборт, або Ви користуєтесь іншим методом контрацепції, проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочинати використання цього методу.

Пам'ятайте, що метод стандартних днів підходить жінкам, у яких тривалість менструального циклу зазвичай триває від 26 до 32 днів

- Це досить простий у використанні метод, що допомагає Вам слідкувати за кожним днем, коли ви можете чи не можете завагітніти.
- Він не має побічних ефектів.
- Цей метод не вимагає хірургічного втручання або прийому медикаментів.
- Не треба постійно ходити до лікаря або до аптеки.
- Цей метод допомагає Вам та партнеру зрозуміти, у які дні Ви можете завагітніти.
- Він допомагає зорієнтуватись, коли можна займатися незахищеним сексом.
- Використання цього методу можна легко припинити, якщо Ви захочете завагітніти.



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

РАЗОМ ДО ЗДОРОВ'Я • TOGETHER FOR HEALTH

ПРОЕКТ ПОКРАЩЕННЯ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї ТА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ
IMPROVING FAMILY PLANNING & REPRODUCTIVE HEALTH IN UKRAINE



**Institute for
Reproductive Health**
Georgetown University



Метод стандартних днів є одним з багатьох безпечних та ефективних методів наявних в Україні. Якщо Ви хочете дізнатися більше про свій вибір, проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Місяць	Дні, коли Ви не можете завагітніти (безпечні дні)							Дні, коли Ви можете завагітніти (небезпечні дні)												Дні, коли Ви не можете завагітніти (безпечні 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	32							
1.																																							
2.																																							
3.																																							
4.																																							
5.																																							
6.																																							
7.																																							
8.																																							
9.																																							
10.																																							
11.																																							
12.																																							

За умови правильного використання, ефективність методу стандартних днів становить 95%. Іншими словами, менш, ніж 5 жінок з кожних 100 завагітніють протягом року, якщо вони уважно сліdkують за кожним днем свого менструального циклу та не займаються незахищеним сексом у дні, коли вони можуть завагітніти.

Ваш лікар пояснить Вам, як правильно використовувати метод стандартних днів та відповідь на інші запитання стосовно даного методу. Спеціальний календар допоможе Вам правильно використовувати метод стандартних днів та вираховувати дні менструального циклу.

Як користуватися календарем?

Календар має позначки місяців року та днів менструального циклу (всього 32). Ваш цикл починається з першого дня менструації і закінчується в день, що передує початку наступного циклу.

- Коли ви починаєте користуватися цим методом **протягом першого дня циклу** (кровотеча), запишіть місяць в 1 рядку календаря разом з датою в червоній колонці біля позначки місяця. Потім продовжуйте відмічати дні свого циклу в тому ж рядку. Це допоможе Вам вираховувати дні Вашого циклу, коли Ви можете або не можете завагітніти. **В той день, коли почнеться новий цикл**, запишіть місяць та дату в рядку 2. Продовжуйте це робити кожен місяць.
- Ви можете завагітніти тільки протягом певних днів циклу. В вашому календарі ці дні позначені білим кольором. Тобто, Ви можете завагітніти, **починаючи з восьмого дня по дев'ятнадцятий день Вашого циклу (12 днів!)**, якщо у Вас був незахищений статевий акт. Для того, щоб запобігти вагітності, Вам необхідно використовувати презерватив або утримуватися від статевих стосунків протягом цих 12 днів.
- Протягом інших днів циклу – перед 8 днем та після 19 дня – ризик вагітності низький. У Вашому календарі ці дні позначені коричневим кольором. Протягом цього часу Ви можете мати статеві стосунки, тому що ризик вагітності дуже низький.

Подивіться на 26 день календаря, цей день позначений сірим кольором. Якщо ваш менструальний цикл менше 26 днів, тоді метод стандартних днів Вам не підходить. Також Ви не можете використовувати цей метод якщо Ваш цикл більше 32 днів.