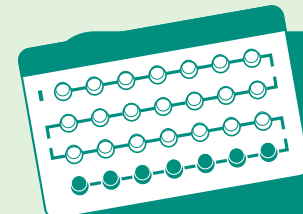


Знаете ли вы обо всех ВОЗМОЖНОСТЯХ планирования семьи?

Обратитесь за помощью к специалисту по планированию семьи!



Комбинированные оральные контрацептивы

- Эффективны, и их действие быстро обратимо.
- Для обеспечения максимальной эффективности необходимо принимать одну таблетку в день и начинать прием новой упаковки вовремя.
- В первое время возможны неожиданные менструации или кровянистые выделения. Но это не опасно. Менструации становятся менее обильными и более регулярными после нескольких месяцев применения.
- Некоторые женщины испытывают слабую головную боль, изменение веса, расстройство желудка, особенно в первое время. Эти симптомы обычно прекращаются.
- Безопасны практически для всех женщин. Серьезные осложнения происходят крайне редко.
- Можно использовать в любом возрасте как рожавшим, так и нерожавшим женщинам.
- Способствуют предотвращению менструальных болей внизу живота, обильных менструальных кровотечений, анемии (низкого содержания железа в крови) и других патологических состояний.



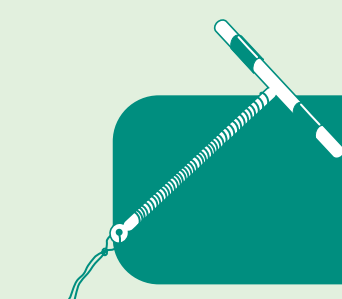
Инъекционные контрацептивы

- Эффективный и безопасный метод.
- Инъекции производятся раз в 3 месяца (13 недель) при использовании препарата МПАПД (DMPA) и раз в 2 месяца при использовании препарата НЭЭ (NET-EN). Возможно запоздание последующих инъекций не более чем на 4 недели для МПАПД и на 2 недели для НЭЭ.
- Возможно выполнение инъекций вне больницы, в привычной обстановке.
- В первые месяцы после инъекции часто наблюдаются кровянистые выделения и нерегулярные менструации, после чего менструации обычно прекращаются. Постепенное прибавление веса и слабая головная боль не опасны.
- Метод конфиденциален. Посторонние люди не знают, что женщина им пользуется.
- Можно использовать в любом возрасте как рожавшим, так и нерожавшим женщинам.
- После прекращения инъекций женщина вновь сможет забеременеть. В случае введения инъекций в течение трех месяцев для этого может потребоваться несколько месяцев.
- Метод безопасен в период кормления грудью, начиная с 6 недель после родов.
- Существуют препараты для ежемесячных инъекций, такие как циклофем. При их применении менструации обычно становятся менее обильными и кратковременными или менее частыми. Возможны кровянистые выделения или неожиданные менструации.



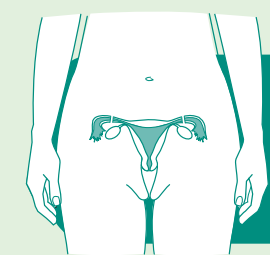
Презервативы

- При правильном постоянном использовании помогают предотвратить беременность и некоторые заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), включая ВИЧ/СПИД.
- Некоторые пары используют презервативы вместе с другими методами контрацепции для дополнительной защиты от ЗППП/ВИЧ.
- Просты в применении после небольшой практики.
- Эффективны только при регулярном правильном использовании. Однако на практике использование презервативов не является регулярным.
- Некоторые люди жалуются на то, что презервативы мешают половому акту, снижают ощущения или вызывают у них смущение. В этом случае может помочь разговор с партнером.



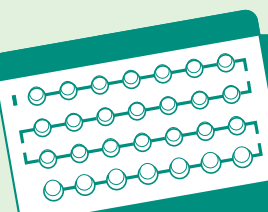
Внутриматочная спираль (ВМС)

- Небольшое гибкое устройство, вставляемое в матку и содержащее медь или гормоны.
- Высокоэффективный обратимый долгосрочный метод. ВМС типа TCu-380A, в которой содержится медь, действует не менее 12 лет.
- Медьсодержащие ВМС можно устанавливать сразу же после родов или в любое другое время.
- Установка сопровождается незначительной болью. При использовании медьсодержащих ВМС менструации могут быть более обильными и длительными, особенно в первое время. Использование гормональных ВМС не сопровождается обильными менструациями, снижается риск развития анемии.
- Возможно возникновение инфекции органов таза после установки ВМС у женщин, которые имеют некоторые заболевания, передающиеся половым путем. Серьезные осложнения наблюдаются редко.
- Может самопроизвольно выпасть, особенно в первое время.
- После удаления ВМС женщина может сразу же забеременеть.



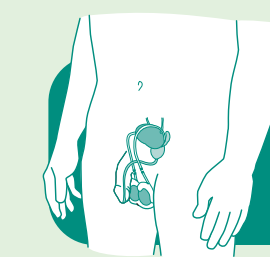
Женская стерилизация

- Метод необратимой контрацепции. Предназначен для женщин, уверенных в том, что не захотят больше иметь детей. Выбор этого метода требует тщательного обдумывания.
- Высокая, но не 100%-ная эффективность.
- Требуется медосмотр и несложная безопасная хирургическая операция, обычно выполняемая под местной анестезией.
- В течение нескольких дней после операции могут сохраняться болевые ощущения и припухлость. Серьезные осложнения встречаются редко.
- Долгосрочные побочные явления отсутствуют. Не влияет на половую жизнь и сексуальные ощущения.
- Может использоваться сразу после родов или в любое другое время.



Чисто прогестиновые оральные контрацептивы

- Хороший выбор для кормящих матерей, которые хотят принимать таблетки. Следует начинать через 6 недель после родов.
- Высокая эффективность в период кормления грудью и быстрая обратимость действия.
- Для обеспечения максимальной эффективности следует принимать по 1 таблетке каждый день.
- В случае приема не кормящими женщинами могут наблюдаться кровянистые выделения или неожиданные необильные менструации, но это не опасно.



Вазэктомия

- Метод необратимой контрацепции, предназначенный для мужчин, уверенных в том, что не захотят больше иметь детей. Выбор этого метода требует тщательного обдумывания.
- В течение первых трех месяцев после вазэктомии, пока эффект не достигнут, следует применять другой метод контрацепции.
- Высокая (но не 100%-ная) эффективность, достигаемая через три месяца после операции.
- Несложная безопасная и легко переносимая хирургическая операция длительностью несколько минут под местной анестезией.
- В течение нескольких дней после вазэктомии могут сохраняться болевые ощущения, припухлость или кровоподтеки. Крайне редко болевые ощущения могут продолжаться более длительное время.
- Не влияет на половую жизнь и сексуальные ощущения.



Диафрагма со спермицидом

- Помещается глубоко во влагалище перед каждым половым актом. Это можно сделать заранее.
- Высокая эффективность при правильном постоянном использовании.
- Женщина должна пройти гинекологический осмотр, чтобы определить требуемый размер диафрагмы.
- Нередко наблюдается цистит.



Методы, основанные на знании «безопасных дней»

Включая стандартный календарный метод

- Женщина учится распознавать периоды наибольшей вероятности оплодотворения во время своего месячного цикла.
- В такое время пара избегает вагинальных половых актов или использует другие методы контрацепции, например, презервативы.
- Эффективность этих методов ограничена. Максимальная эффективность достигается при правильном использовании метода.
- Требуется полное взаимопонимание между партнерами.
- Физических побочных эффектов нет.
- Использование некоторых методов может оказаться затруднительным при высокой температуре, вагините, после родов или в период кормления грудью.



Метод лактационной аменореи (МЛА)

- Метод планирования семьи, основанный на полном или почти полном кормлении грудью в течение первых 6 месяцев после родов.
- Кормящая мать может использовать метод МЛА, если:
 - ребенок получает незначительное количество или совсем не получает другой пищи или жидкостей, кроме грудного молока, и кормление грудью осуществляется часто, и днем, и ночью;
 - менструации не возобновились;
 - ребенку меньше 6 месяцев.
- Женщина должна заранее запланировать другой метод контрацепции в случае, если она больше не сможет применять метод МЛА.

Экстренные контрацептивные таблетки

- Помогают предотвратить беременность, если их принять в течение 5 дней после незащищенного полового акта или в случае ошибки в использовании метода контрацепции.
- Безопасны для всех женщин.
- Не прерывают беременность и не наносят вред плоду, если женщина уже беременна.
- Плановые методы контрацепции более эффективны, пожалуйста, обдумайте их использование.

Состояния	Нерекомендуемые методы
Курение и возраст от 35 лет и старше	Комбинированные оральные контрацептивы (КОК). При активном курении — ежемесячные инъекции.
Высокое артериальное давление	КОК, ежемесячные инъекции. При значительной гипертензии — 2-месячные и 3-месячные инъекции.
Полное или почти полное кормление грудью в первые 6 месяцев.	КОК, ежемесячные инъекции.
Кормление грудью в первые 6 недель.	2-месячные и 3-месячные инъекции, имплантаты, чисто прогестиновые оральные контрацептивы (ЧПОК).
Первый 21 день после родов, без кормления грудью	КОК, ежемесячные инъекции (данные методы не рекомендуются в первые 6 недель после родов при наличии факторов развития венозного тромбоза (ВТЭ) в первые месяцы после родов). Правильная установка диафрагмы возможна только через 6 недель после родов.
Некоторые редкие тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы или печени; рак груди	КОК, инъекции, ЧПОК, имплантаты. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Мигрень (тип тяжелой головной боли) в возрасте от 35 лет и старше	КОК, ежемесячные инъекции. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Мигрень с аурой (иногда наблюдается как растущее яркое пятно в одном глазу) в любом возрасте	КОК, ежемесячные инъекции. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Патологии желчного пузыря	КОК. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Некоторые редкие патологии женских половых органов	ВМС. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Заболевания, передающиеся половым путем, поражающие шейку матки, особо высокий индивидуальный риск поражения этими инфекциями; воспалительные заболевания органов таза (ВЗОТ) или нелеченый СПИД	ВМС. Используйте презервативы, даже если вы также применяете другой метод. Женщины с ВИЧ, в том числе больные СПИДом и находящиеся на лечении, обычно могут использовать любой выбранный ими метод контрацепции (это включает ВМС для больных СПИДом, но только если они проходят лечение и чувствуют себя хорошо).
Беременность	Контрацепция не нужна.

Примечание для медицинских специалистов: для получения специальных рекомендаций обратитесь к национальным стандартам.

Более подробная информация об этих методах планирования семьи предназначена для медицинских специалистов и приводится в книге *Family Planning: A Global Handbook for Providers* («Планирование семьи: справочник для медицинских специалистов»). Специалисты могут получить этот справочник и дополнительные экземпляры данного плаката, обратившись по адресу: K4Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA (США); электронная почта: orders@jhcscr.org. Данное издание плаката исправляет и заменяет все ранее опубликованные редакции. Руководство издано при поддержке Агентства США по международному развитию (ЮСЭИД), Бюро всемирного здоровья и ГН/РН/РЭС (отдел всемирного здоровья, народонаселения и охраны репродуктивного здоровья, реализации политики, оценки и информационной работы при ЮСЭИД) в соответствии с условиями гранта № GPH-A-00-08-00006-00. Новое издание. © Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs, 2010.

Сравнение эффективности различных методов планирования семьи

Высокая эффективность

Менее 1 беременности на 100 женщин за год



Как повысить эффективность выбранного вами метода?

Имплантаты, ВМС, женская стерилизация: после процедуры не требуется введение ограничений/соблюдение особых предписаний.
Вазэктомия: использовать другой метод в течение первых 3 месяцев.

Инъекции: вовремя получать повторные инъекции.
Метод лактационной аменореи (6 месяцев): часто кормить грудью, днем и ночью.
Таблетки: принимать по таблетке каждый день.
Пластырь, влагалищное кольцо: следить, чтобы не смещались, своевременно заменять.

Презервативы, колпачки: правильно использовать при каждом половом акте.

Методы, основанные на знании «безопасных дней»: воздерживаться от половых актов или использовать презервативы в «небезопасные дни». Стандартный календарный метод и метод двух дней могут быть проще в исполнении.

Прерывание полового акта, спермициды: правильно использовать при каждом половом акте.

Низкая эффективность

Около 30 беременностей на 100 женщин за год



Прерванный половой акт

Спермициды

