

КОНТРАЦЕПЦИЯТА

Вагинален пръстен

Имплантант

Противозачатъчни таблетки

Противозачатъчна лепенка

Презерватив Спирала



©clarice



BUL



ВЪВЕДЕНИЕ

Тази брошура беше замислена и осъществена благодарение на желанието и съвместната работа на работещите в центровете за семейно планиране. Те искаха, информацията отнасяща се до различните средства за предпазване от бременност, да бъде достъпна за възможно най-широк кръг жени и мъже, независимо от произхода им, културната им среда или религия.

В днешно време пазарът предлага голям избор на противозачатъчни средства. Тази малка брошура си поставя за цел да представи сбито и на достъпен език различните средства за предпазване от бременност, за да предостави на всеки възможността да направи един отговорен и разумен избор.

Наистина, в днешно време, благодарение на контрацепцията, мъжете и жените имат възможността да избират дали да имат или не многобройно семейство. В този смисъл говорим за семейно планиране, а именно възможността една двойка да контролира ражданията чрез употребата на контрацептивни средства.

В Белгия, центровете за семейно планиране работят с широк екип от специалисти (гинеколози, социални асистентки, юристи, психолози и сексолози), за да могат да осигурят цялостно обслужване и грижа за жената, мъжа и/или двойката.

В този смисъл, те представляват привилегировано място, където се третират всякакви въпроси отнасящи се до сексуалния и чувствения живот на човека, и свързани с превенцията, приема и придружаването.

Ето защо, за да получите правилни отговори на въпросите си, а не да се ръководите от слухове относно контрацепцията, винаги е по-добре да се обърнете към професионалист.



Хапчетата против забременяване НЕ предизвикват напълняване, НЕ предизвикват стерилност, НЯМА нужда да се прави пауза през годината, спиралата НЕ може да достигне до сърцето, НЕ може да премине в маточните тръби...

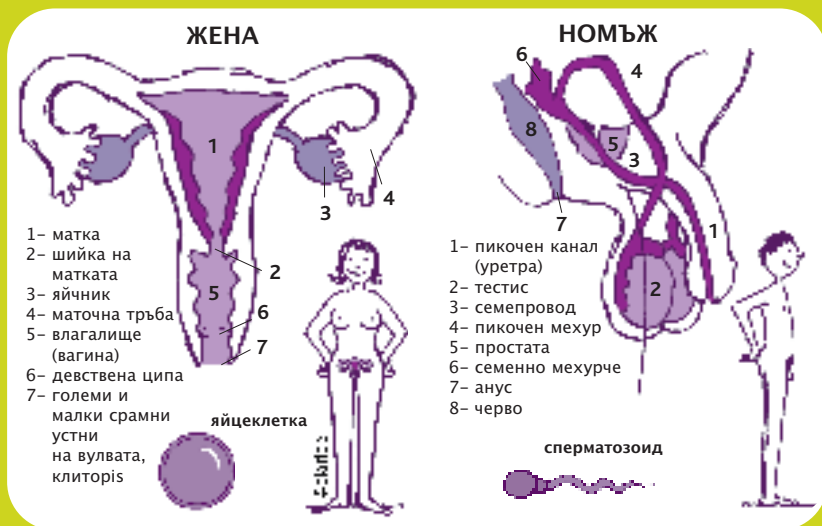


Внимание, напомняме ви, че е важно веднъж в годината да се преглеждате при вашия лекар, който ще ви направи цитонамазка, за да сте сигурни, че всичко е наред и за да получите нова рецепта за избрания от вас контрацептивен метод.

МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ



- Менструалният цикъл е съвкупността от физиологични и хормонални процеси, които се случват между първия ден на менструалното кървене и последния ден преди следващото менструално течение.
- В повечето случаи, **цикълът продължава 28 дни**, но някои жени имат по-къс или по-дълъг цикъл (между 23 и 35 дни), а понякога цикълът им е съвсем нередовен.
- През първите дни от цикъла, в единия от двата яйчника узрява **яйцеклетка**. Узрялата яйцеклетка се избутва в маточната тръба и започва да се придвижва към матката. Това е процесът на овулация.
- **В продължение на 14 дни**, яйчникът произвежда хормон, който подготвя стените на **матката**, за приемане на яйцеклетката, ако е била оплодена от **сперматозоид**.
- Ако яйцеклетката не е оплодена, подготовката на матката за приемане на оплодена яйцеклетка става излишна; именно затова в края на този 14-дневен период тя се освобождава от яйцеклетката. Това предизвиква повече или по-малко обилно кървене. Това е **менструацията**.



ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИ СРЕДСТВА



Презерватив (наричан също така кондом)

Как действа?

- Презервативът представлява вид шапчица от фина каучукова материя, който се развива върху пениса в ерекция преди половия акт. Презервативът завършва с малък “ резервоар” , предназначен да събере спермата.
- Съществува също така женски презерватив под името Фемидон (Fémidon), но използването му е много по-рядко и цената му по-висока. Той се поставя във вагината.
- Наличието на презерватив възпреядства изитчането на сперма във вагината.

Как се използва презервативът?

- 1) В момента на слагането и развиването на презерватива върху пениса, трябва да се притисне малкото “ резервоарче” между пръстите, за да не се получи задържане на въздух (предизвиква ефект на балон).
- 2) След еякулацията при изтегляне на пениса, презервативът трябва да се държи плтно в основата. По този начин се предотвратява изтичането на сперма.

Какво трябва да се знае

- Когато се използва правилно, презервативът е много сигурен
- При всеки полов акт, трябва да се използва нов презерватив.
- В случай че презервативът е единствения противозачатъчен метод, който се използва, препоръчително е да имате на разположение таблетки за спешна контрацепция (виж по-долу), при случай, че презервативът се скъса или остане затиснат във влагалището.



← Както за жените, така и за мъжете, презервативът е също така единствения сигурен метод за предпазване от болестите предавани по полов път (гонорея, СПИН, хламиди, хепатит Б, сифилис...)



Противозачатъчни таблетки



Как действат противозачатъчните таблетки?

- Таблетките съдържат малка доза хормони. Те се взимат редовно в продължение на 21 дни (3 седмици) и възпрепятстват овулацията.
- Жената, която ползва противозачатъчни хапчета има менструация всеки месец, без овулация.

Как се използват противозачатъчните таблетки?

- 1) При първоначално ползване на противозачатъчни хапчета, първият прием се прави през **първия ден на менструацията**.
- 2) **В продължение на 3 седмици** (21 дни) всеки ден се взема по една таблетка, приблизително по едно и също време.
- 3) Опаковката с противозачатъчните таблетки свършва след 3 седмици ежедневна употреба. В продължение на **една седмица се прекъсва приема на таблетки**. Обикновено менструацията настъпва през тази седмица.
- 4) След това се започва нова опаковка независимо дали менструалното течение е приключило.

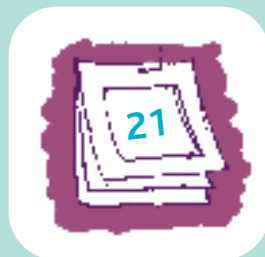
Например, започвате опаковката с противозачатъчни таблетки в понеделник, вземате по една таблетка всеки ден в продължение на 3 седмици. Последната таблетка от опаковката ще вземете в неделя, после прекъсвате една седмица и започвате нова опаковка от следващия понеделник и т.н.

Какво трябва да се знае

При правилно ползване, противозачатъчните таблетки са много сигурно средство за контрацепция (не бива да се допуска пропуск в приема, необходимо е повишено внимание при повръщане или разстройство).

- Половите контакти са възможни и през седмицата, когато се прекъсва приема на таблетки, без опасност от забременяване.
- Препоръчително е да не се прекъсва изведнъж приемането на противозачатъчни таблетки, например при дълго отсъствие на единия от двамата партньори.

Противозачатъчни таблетки



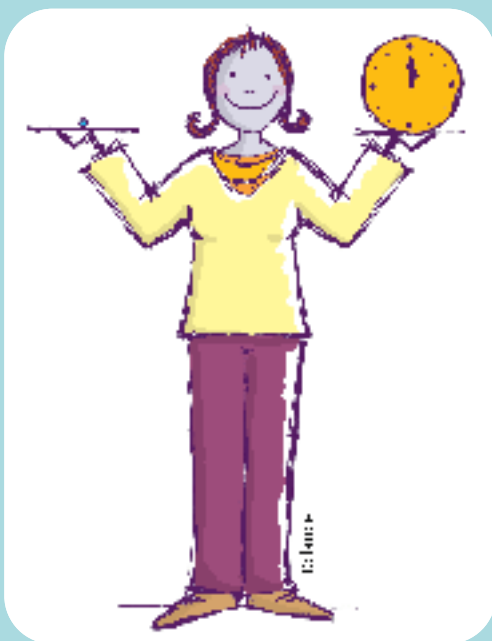


- Ако сте решили да прекъснете приемането на противозачатъчни таблетки изчакайте да свършите цялата опаковка.
- Таблетките не предизвикват безплодие.

Какво трябва да се направи, ако сте пропуснали да вземете противозачатъчната таблетка?

- Ако пропускът не надвишава 12 часа, вземете веднага забравената таблетка и продължете останалите приеми както обикновено. Таблетките ще продължат да ви предпазват от бременност.
- Ако пропускът надвишава 12 часа, противозачатъчните хапчета ще изгубят ефикасността си, следователно, при наличието на полови връзки, ще има риск от настъпване на бременност. Независимо от това, продължете приема на таблетките от опаковката, но за да се предпазите от забременяване използвайте също така презерватив в продължение на 7 дни след датата на пропуска.
- Ако сте забравили да вземете противозачатъчната таблетка, при нужда използването на таблетките за спешна контрацепция може да се яви като добро решение.

Ето един пример : взимате противозачатъчните таблетки всяка вечер към 22 часа. В случай на пропуск, можете да вземете пропуснатата таблетка до следващата сутрин 10 часа – няма причина за притеснение. Но при положение, че установите пропуса едва на следващия ден след обед, ефикасността на таблетката вече не е гарантирана (+ 36 часа между два приема). В този случай, най-разумно е да се продължи приема на таблетките от опаковката, като едновременно се предприемат и други мерки за предпазване от бременност (ползването на презерватив, при нужда, приемането на таблетки за спешна контрацепция...).



Противозачатъчна лепенка



Как действа?

- Лепенката е квадратче с големина приблизително 4 см, което се залепва върху кожата.
- Тя съдържа хормони, които проникват в тялото през кожата, като действието ѝ е подобно на това на противозачатъчните таблетки.

Как се използва противозачатъчната лепенка?

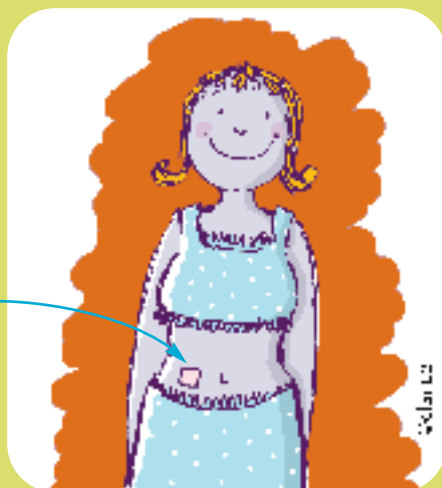
- При първоначално ползване на противозачатъчна лепенка, **тя трябва да се постави в първия ден от менструалното кървене; освен това**, през първите 7 дни е препоръчително да се използва допълнително и презерватив.
 - Лепенката се залепва върху ръката, дупето или корема и остава там **в продължение на 1 седмица. Лепенката никога не се поставя върху гърдите, нито на окосмени места.**
 - В края на седмицата лепенката се маха и се слага нова на друго място.
- 1) **В продължение на 3 седмици** се слага по една лепенка.
 - 2) След това, в продължение на 1 седмица не се поставя лепенка и обикновено менструалното течение настъпва през тази седмица.
 - 3) После отново се започва поставянето на противозачатъчни лепенки, независимо дали менструалното кървене е прекъснало.

Какво трябва да се знае?

- *В случай че се употребява правилно, противозачатъчната лепенка е много ефикасно средство.*
- *Можете да продължите да имате полови контакти и през седмицата, когато не слагате противозачатъчната лепенка, без опасност от забременяване.*



Противозачатъчна лепенка





Вагинален пръстен

Как действа вагиналният пръстен?

- Вагиналният пръстен е тънък, мек и прозрачен пръстен с диаметър 5 см, който се поставя във вагината.
- Благодарение на топлината на тялото, в продължение на 3 седмици, пръстенът отделя хормони в тялото. Действието му е подобно на това на противозачатъчните хапчета.

Как се използва вагиналният пръстен?

- 1) При първоначално ползване, вагиналният пръстен трябва да се постави **в първия ден от менструалното кървене**. През първите седем дни е препоръчително да се използва допълнително и презерватив.
- 2) Жената сама поставя вагиналният пръстен във вагината и там той престоява в продължение на 3 седмици.
- 3) След това, в продължение на 1 седмица не се слага вагинален пръстен и обикновено менструалното течение настъпва през тази седмица.
- 4) После отново се поставя вагинален пръстен, независимо дали менструалното кървене е спряло.

Какво трябва да се знае

- При условие, че се употребява правилно, вагиналният пръстен е много ефективно средство.
- Половите контакти са възможни и през седмицата, когато не се слага вагиналният пръстен, без опасност от забременяване.
- Пръстенът може да се изважда и изплаква със студена вода – никога с топла вода – и да се поставя отново.
- В случай че пръстенът предизвиква неудобство по време на половия акт, той може да се махне, но най-много в продължение на 3 часа.



Тримесечна инжекция



Как действа тримесечната инжекция?

Поставя се вътрешно мускулна инжекция, съдържаща голяма доза хормони. На всеки 3 месеца се поставя нова инжекция с хормони.

Как се използва тримесечната инжекция?

- 1) При първоначално ползване, инжекцията се поставя между **първия и петия ден от менструалното кървене.**
- 2) В последствие, трябва да се направи втора инжекция **преди края на 12-те седмици** (3 месеца), които следват поставянето на първата инжекция.

Какво трябва да се знае

Този метод е ефикасен, но може да предизвика някои неудобства :

- *Инжекцията може да разстрои менструалния цикъл : липса на менструация, много обилна или по-честа менструация, постоянно леко кървене.*
- *При прекъсване на инжекциите с хормони, понякога е нужно да изминат няколко месеца преди да се нормализира овулацията. Това представлява проблем, при желание да се премине към друг контрацептивен метод и в някои случаи може да завърши с нежелано забременяване. Освен това, жените желаещи да забременеят, понякога трябва да изчакат известно време след прекъсване на инжекциите.*
- *Инжекциите могат да предизвикат напълняване, в различна степен, в зависимост от хранителния режим.. В някои случаи напълняването може да е голямо.*



Тримесечна инжекция





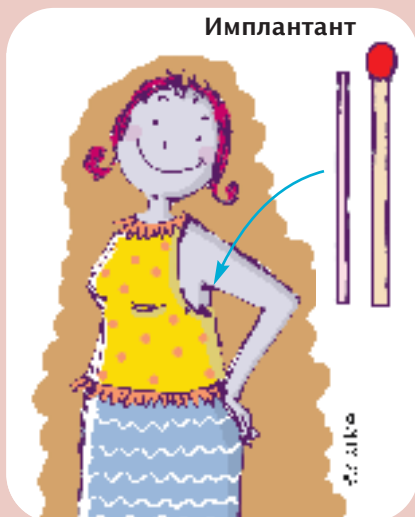
Имплантант

Как действа имплантантът?

- Имплантантът е малка тръбичка от мека пластмаса с големина на кибритена клечка, която лекарят поставя **под кожата на ръката над лакътя**. Веднъж поставен, имплантантът е невидим, но може да се усети, ако се пипне с пръсти.
- Имплантантът съдържа хормон, който се освобождава бавно и по този начин блокира овулацията.

Как се използва имплантантът?

- 1) Имплантантът се поставя от лекар между **първия и петия ден от менструалното кървене**.
- 2) Имплантантът е ефикасен веднага след поставянето и то в продължение най-много на три години. Разбира се, може да се махне по всяко време.



Какво трябва да се знае

- Този метод е ефикасен, но понякога предизвиква някои неудобства: липса на менструация, напълняване, увеличаване на акнето и/или на окосмяването.
- Менструалният цикъл се възстановява веднага след отстраняването на имплантанта.



Спирала

Как действа спиралата?

- Спиралата е малък предмет от мека пластмаса, който завършва в единия край с конец и се поставя **вътрематочно**. Съществуват два типа спирали: медени и хормонални.
- Наличието на спирала възпрепятства имплантирането на вече оплодената яйцеклетка в матката и предизвиква промяна на маточната лигавица.

Как се използва спиралата?

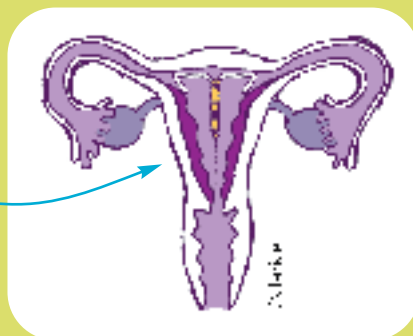
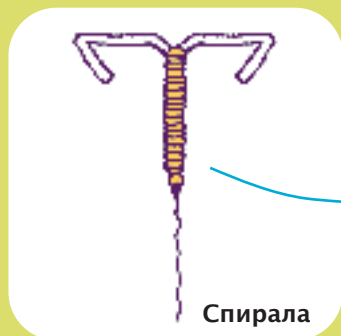
- 1) Поставя се от лекар, обикновено **през последните дни на менструалния цикъл**. В зависимост от вида на спиралата, тя се поставя за срок от 3 или 5 години.
- 2) Спиралата е ефикасна веднага след поставянето. Може да се махне по всяко време.

Какво трябва да се знае?

- *Този метод позволява да не се мисли ежедневно за контрацепцията.*
- *В началото, може да се чувства болка в корема, тъй като матката се свива поради наличието на чуждо тяло. Обикновено, тези болки са временни и бързо отминават и матката свиква с това малко парче пластмаса.*
- *Ако използвате **медена спирала**, менструацията може да е по-обилна.*
- *Ако използвате **хормонална спирала**, менстацията намалява, а в някои случаи напълно изчезва.*
- *Врвта намираща се в единия край на спиралата трябва да се среже така, че да не пречи нито на жената, нито на нейния партньор.*
- *Ако ползвате спирала, задължително трябва да си правите преглед веднъж в годината.*

На какво трябва да се обърне внимание?

- Ако желаете, можете да проверите с пръст дали краищата на спиралата се намират в дъното на вагината. Наистина, възможно е понякога матката да експулсира спиралата без жената да усети това. Най-подходящият момент за тази проверка е след менструалното течение.
- В случай че имате течение със странен цвят или неприятна миризма, сърбеж, проблеми при уриниране или болки в корема, необходимо е спешно да се консултирате с лекар, тъй като рискът от инфекция при спиралата е повишен.



СРЕДСТВА И НАЧИНИ ЗА КОНТРАЦЕПЦИЯ В НЯКОИ ОСОБЕНИ СЛУЧАИ



3 месеца след раждане

Съществуват множество методи за предпазване от забременяване, които могат да се използват след раждане:

- **Презерватив:** презервативът може да бъде използван безпроблемно в периода след раждането.
- **Спирала:** тя може да се постави около шест седмици след раждането, даже в случаите, когато жената кърми.
- **Противозачатъчни таблетки, вагинален пръстен, противозачатъчна лепенка:** използването им трябва да започне 30 дни след раждането. В случаите, когато жената кърми, се препоръчва да се използват контрацептивни методи, които не влияят върху майчиното мляко, като например противозачатъчните мини-таблетки или имплантанта.
- **Имплантант:** той може да се постави по всяко време след раждането.
- **Връзване на маточните тръби:** жените, които не желаят повече да имат деца, могат да поискат да им се направи връзване на маточните тръби. Прието е да се изчака няколко месеца след раждането преди да се пристъпи към тази интервенция (последствията от този метод са необратими).



По време на кърменето

- В някои случаи кърменето забавя менструалния цикъл, въпреки това съществува риск от забременяване в периода точно преди възстановяването на цикъла, без жената да забележи това.
- Във всички случаи, даже когато жената кърми, е необходимо винаги да се използват предпазни методи, които не оказват влияние върху майчиното мляко, като например мини-таблетките, имплантанта или спиралата.



Преди менопаузата

- Когато жените наближат 50 годишна възраст, менструалният им цикъл прекъсва. Първоначално цикълът става нередовен, преди да прекъсне окончателно. Въпреки това, даже и през този преходен период е необходимо да се прилагат контрацептивни методи, тъй като за жената съществува все още риск от забременяване.
- Една година след окончателното спиране на цикъла, контрацепцията може да бъде прекратена по съвет на лекаря. Намесата на лекаря може да се окаже необходима с цел намаляване на типичните за този период неразположения, като например горещи вълни, сърцебиене, депресия, изсушаване на вагината...
- Даже и след окончателното спиране на менструацията, жените трябва да продължат да се консултират с лекар един път годишно, с цел да се правят превантивни прегледи като преглед на гърдите (мамография), както и ранно откриване на рак на шийката на матката. Необходимо е тези годишни прегледи да се правят цял живот.



спорни средства и начини за предпазване от забременяване



Преди всичко трябва да се напомни, че девствеността не е гаранция срещу забременяване. Например, когато на входа на вагината остане сперма, нищо не пречи на сперматозоидите да намерят и оплодят яйцеклетката, даже и без проникване.

Прекъснат полов акт (прекъснат коитус)

- Прекъсването на половия акт (изваждането на пениса преди еякулация) не представлява сигурен метод за предпазване.
- Съществува риск от забременяване даже когато мъжът извади пениса си преди еякулацията, тъй като вече е имало емисия (изхвърляне) на сперматозоиди.
- Освен това, практикуването на този метод на прекъсване на половия акт, може да доведе до проблеми в сексуалния живот на двойката.

Периодично въздържание

(или използване на календарен метод, измерване на базалната температура, наблюдение на цервикалната слуз)

- Някои жени се опитват да изчислят датите на фертилните дни. Опитвайки се да избегнат рисковите периоди, те смятат, че по този начин могат да предотвратят нежелана бременност. Подобни методи не са ефикасни за предпазване от бременност, поради това че продължителността на цикъла и периодът на овулация могат да варират в значителна степен.
- От друга страна обаче, тези методи могат да бъдат полезни с цел да се улесни едно желано забременяване.

ВАГИНАЛЕН ДУШ ЗА ПРОМИВКА

- Измиването на вагината след половия акт не предпазва от бременност.
- Сперматозоидите се придвижват много бързо: те се намират вече в дъното на матката, когато жената започва промивката. Освен това, сапунът разрушава естествената защита на вагината. Честото миене със сапун може да предизвика дразнене/възпаление и да подпомогне развитието на микози (гъбични инфекции).

таблетки за спешна контрацепция



Какво може да се направи, при полова връзка без предпазни мерки или в случаите когато използваният противозачатъчен метод е неуспешен (скъсване на презерватив, забравена противозачатъчна таблетка...)? В този случай може да се използва **спешна контрацепция**. Таблетките за спешна контрацепция се приемат в часовете, които следват половия акт.

- Таблетките за спешна контрацепция не трябва да се използват редовно, а само в изключителни случаи.
- Таблетката за спешна контрацепция представлява хапче, което



съдържа хормона прогестерон; трябва да се приеме колкото е възможно по-бързо (защото тогава таблетката е най-ефикасна) след половия акт (максимум 72 часа след акта), когато не са използвани предпазни средства или когато предпазните средства са били неуспешни.

- Въпреки това, тези таблетки не действат във всички случаи. Ако две седмици след приемането на таблетките все още нямате менструация, би било разумно да направите тест за бременност.
- Този метод представлява една възможност за “поправяне” на пропуската, но той не предпазва при следващите полови контакти.
- Ако не сте навършили 21 години, таблетката е безплатна и се покрива изцяло от медицинската застраховка, ако разполагате с рецепта от лекар (скоро тя ще бъде безплатна за всички).
Таблетката може да се получи и в центровете за семейно планиране.



стерилизация

Това е един необратим метод. За него може да се мисли, когато човек е съвсем сигурен, че не желае повече да има деца.

Как действа стерилизацията?

- Стерилизацията се практикува както при мъжете (вазектомия), така и при жените (връзване на маточните тръби).
- При мъжете, стерилизацията не позволява на сперматозидите да преминат в спермата.
- При жените, стерилизацията не позволява на сперматозидите да достигнат до яйцеклетката.
- Както при мъжете, така и при жените, **стерилизацията на променя нищо в хормоналния баланс**. Сексуланата сила остава непроменена. След стерилизация, мъжът продължава да еякулира сперма както и преди нея. Единственото нещо, което се променя е, че в спермата вече няма сперматозоиди. По същия начин, след стерилизация менструалният цикъл на жената продължава без промяна.

Как се идвършва стерилизацията?

При жената	При мъжа
Кратък престой в болница (хоспитализация).	Не е необходим престой в болница
Най-често се прилага обща упойка	Локалната упойка е достатъчна.
Връзване на каналите където се придвижват яйцеклетките.	Затваряне на каналите, през които преминават сперматозоидите.
Действа веднага след приложени.	Действа след 3 до 6 месеца.



КАКВО ТРЯБВА ДА СЕ ЗНАЕ

Центровете за семейното планиране са преди всичко места, където хората се изслушват и където нещата могат да се изкажат и дискутират.

Центрове за семейно планиране съществуват във всички региони.

Те разполагат със следните служби:

- служба по социални и юридически въпроси
- служба за психологическа помощ, в някои случаи и сесколог
- медицинска служба (гинеколог)
- прием, превенция & анимация/организация...

Цените, които се прилагат, са или договорени на общопрофесионално равнище или са фиксирани в зависимост от доходите. Това се прави с цел тези услуги да останат достъпни за всички и финансовата страна да не се превърне в пречка за консултация.

Може да се случи така, че противозачатъчният метод/таблетка да се забрави, да се използва не както трябва, или да не бъде изцяло забранен. В резултат на това, жената може да се окаже бременна без тя да желае това в този момент от нейния живот.

В тези случаи на нежелана бременност, центротовете за семейно планиране предлагат помощ и придружаване.

Освен това, бременността може да бъде прекъсната или в самите центрове, или да бъдете насочени към други центрове, където може да се извърши аборт.

В Белгия се използват два метода за прекъсване на бременност:

- медикаментозният метод (RU486) може да се приложи до 7 седмици след началото на бременността.
- вакуумната аспирация е възможна между 7-та и 12-тата седмица от началото на бременността.

Не се колебайте да се свържете с нас, в случай че желаете да получите допълнителна информация.

Planning Marolles

21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles
02/511 29 90 • planningmarolles@hotmail.com

Groupe Santé Josaphat

70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles
02/241 76 71 • centre@planningjosaphat.org

“ Семейното планиране е допринесло повече предимства на по-голям брой хора и то на по-ниска цена, отколкото която и да била друга “ технология” на разположение на човешката раса.”

Джеймс Грант (James Grant), годишен доклад на УНИЦЕФ за 2000 година

ПОЛЕЗНИ АДРЕСИ

Семейно планиране и прекъсване на бременността

Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)

34 rue de la Tulipe

1050 Bruxelles

02/502 82 03

<http://www.planningfamilial.net>

Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers pratiquant l'Avortement (GACEHPA)

34 rue de la Tulipe

1050 Bruxelles

02/502 72 07

Превенция по въпросите на СПИН и болестите предавани по полов път

Centre Elisa

(Безплатни и анонимни тестова за СПИН)

290 rue Haute

1000 Bruxelles

02/535 30 03

SIREAS

22 rue de la Croix

1050 Bruxelles

02/649 99 58

Информация по въпросите на гениталното осакатяване

Gams

11 rue Brialmont

1210 Bruxelles

02/219 43 40

Информация по въпросите на хомосексуалността

EX ÆQUO

02/736 28 61

www.exaequo.be

Tels quels

81 rue du Marché au Charbon

1000 Bruxelles

02/502 00 70

www.telsquels.be

Права

Infor justice

9 avenue de Fré

1180 Bruxelles

02/37510 06

Проституция

Espace P

116 rue des Plantes

1030 Bruxelles

02/219 98 74

www.espacep.be.tf

Avec la collaboration :

Avec le soutien :



Commission
Communautaire
Française
(COCOF)



Ministère de la
culture de la
Communauté
française



Région
wallonne