

Контрацепция

кольцо
подкожная капсула
таблетка
пластырь спираль
презерватив



RU



ВВЕДЕНИЕ

Эта брошюра появилась потому, что работники нескольких центров планирования семьи хотели, чтобы о разных методах контрацепции узнали как можно больше женщин и мужчин, причем вне зависимости от их национальной, культурной или религиозной принадлежности.

В наши дни в продаже есть множество противозачаточных средств. Это издание предлагает простой и краткий обзор различных средств, который поможет каждой женщине и каждому мужчине сделать грамотный и ответственный выбор.

Дело в том, что в настоящее время, благодаря контрацепции, пары могут свободно выбирать, иметь ли много детей. Планирование семьи – это когда пара может контролировать рождаемость, используя какое-либо противозачаточное средство.

В Бельгии в центрах планирования семьи работают специалисты разного профиля (гинекологи, социальные работники, юристы, психологи и сексологи), чтобы обеспечить всестороннюю поддержку женщинам, мужчинам и семейным парам.

Поэтому именно сюда нужно обращаться по всем вопросам, связанным с эмоциональной и половой жизнью, включая предупреждение беременности, – здесь всех примут и обо всех позаботятся.

Ведь всегда лучше обратиться с вопросами к специалисту, чем верить мифам о контрацепции.



От противозачаточных таблеток НЕ толстеют, НЕ становятся бесплодными, НЕТ необходимости устраивать перерыв раз в год; спираль НЕ поднимается до самого сердца, НЕ переходит в маточные трубы...

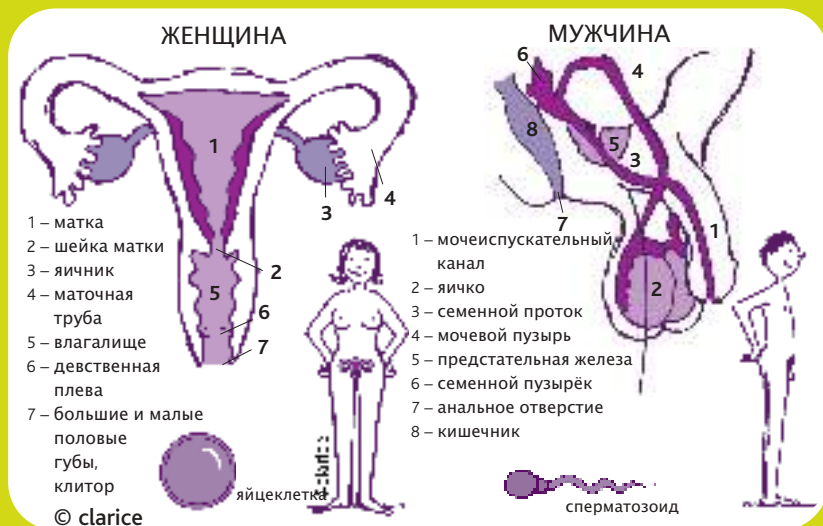


Важно помнить, что раз в год необходимо показываться врачу, чтобы сдать анализы, убедиться, что все в порядке, и получить новый рецепт на противозачаточное.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



- Менструальный цикл – это совокупность физиологических и гормональных явлений, протекающих между первым днем месячных и последним днем перед следующими месячными.
- Чаще всего цикл длится 28 дней, но у некоторых женщин он короче или длиннее (от 23 до 35 дней), иногда даже совсем нерегулярный.
- В первые дни цикла в одном из яичников созревает яйцеклетка. Зрелая яйцеклетка попадает в маточную трубу и движется в сторону матки. Это – овуляция.
- Следующие 14 дней яичник вырабатывает гормон, который окончательно подготавливает стенки матки к тому, чтобы принять эту яйцеклетку, в случае, если она будет оплодотворена сперматозоидом.
- Если оплодотворение не происходит, то подготовка матки становится ненужной, и матка избавляется от яйцеклетки по истечении этих 14-и дней. Это вызывает более или менее значительные кровотечения из влагалища. Это – месячные.



ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА



Презерватив (кондом, «резинка»)

Как это работает?

- Презерватив – это тончайший резиновый чехол, который раскатывают на эрегированный половой член перед половым актом. В его вершине находится небольшая емкость для спермы.
- Существует также женский презерватив под названием Фемидон, но его используют намного реже, и он гораздо дороже. Его размещают во влагалище.
- Благодаря презервативу сперма не попадает во влагалище.

Как этим пользоваться?

- 1) Раскатывая мужской презерватив на половой член, надо плотно сжать емкость для спермы пальцами, чтобы туда не попал воздух.
- 2) После семяизвержения и при выведении надо придерживать презерватив за основание. Так сперма не вытечет.

К сведению

- При правильном применении эффективность презерватива очень высока.
- Для каждой половой связи надо использовать новый презерватив.
- Если презерватив используется как единственное средство предохранения, то рекомендуется держать под рукой таблетку экстренной контрацепции (см. далее) на случай, если презерватив порвется или останется во влагалище.



Кроме того, как для женщин, так и для мужчин, презерватив – это единственное действенное средство против заболеваний, передающихся половым путем (гонорея, СПИД, хламидиоз, гепатит В, сифилис...)



Противозачаточная таблетка



Как это действует?

- Таблетка содержит малую дозу гормонов. Если ее принимать регулярно 21 день (3 недели), она препятствует овуляции.
- У женщины, принимающей таблетку, каждый месяц наступает менструация, но без овуляции.

Как этим пользоваться?

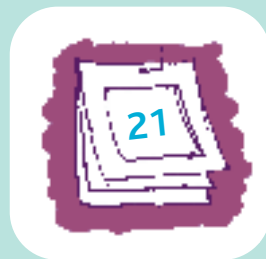
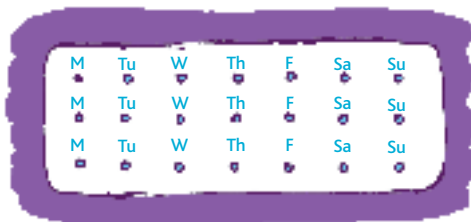
- 1) Когда таблетку начинают пить в первый раз, ее прием надо начать в первый день месячных.
- 2) Таблетку принимают 3 недели (21 день) ежедневно, примерно в одно и то же время.
- 3) Когда упаковка заканчивается, то есть, через 3 недели, делают перерыв на 7 дней, и, как правило, в это время наступает менструация.
- 4) Затем начинается прием новой упаковки, даже если не прекратились кровотечения.

Например, женщина начинает упаковку в понедельник и пьет по таблетке каждый день 3 недели, значит, последнюю таблетку она выпьет в воскресенье; затем она делает перерыв на одну неделю и начинает новую упаковку в следующий понедельник, и т. д.

К сведению

- Таблетка - очень эффективное средство, если ее правильно принимать (не забывать, обращать внимание на рвоту или диарею).
- Можно заниматься любовью без риска забеременеть, даже во время недельного перерыва.
- Лучше не прерывать прием таблеток внезапно, например, если партнер на время уехал.
- Если женщина решила перестать принимать таблетку, надо все равно допить начатую упаковку.
- Таблетка не приводит к бесплодию.

Противозачаточная таблетка





Что делать, если вы забыли принять таблетку?

- Если задержка в приеме таблетки не превышает 12-и часов, следует принять ее немедленно и продолжать дальше как обычно. Таблетка продолжит действовать.
- Если же прошло больше 12-и часов с того времени, когда надо было принять таблетку, то она уже не подействует, что приводит к риску забеременеть в случае половой связи. Надо продолжать пить таблетку, но для защиты от нежелательной беременности надо дополнительно использовать презервативы на протяжении 7-и дней после задержки в приеме таблетки.
- Если таблетка не была принята вовремя, то неплохо принять таблетку экстренной контрацепции.

Пример. Предположим, что женщина пьет таблетку каждый вечер около 10-и часов. Если она пропустит прием, то можно ее выпить на следующее утро до 10-и часов, – ничего страшного. Но если она поймет, что пропустила прием, только вечером следующего дня, действие таблетки уже не гарантировано (больше 36-и часов между приемами).

В таком случае надо продолжить прием таблетки, одновременно предохраняясь другими средствами (презерватив, таблетка экстренной контрацепции...)



© clarice

Пластырь



Как это действует?

- Пластырь – это квадрат размером примерно 4x4 см, который приклеивают на кожу.
- Он распространяет сквозь кожу такие же гормоны, как в противозачаточной таблетке.

Как этим пользоваться?

- Когда пластырем начинают пользоваться в первый раз, то его приклеивают в первый день месячных. Первые 7 дней лучше дополнительно использовать презерватив.
- Пластырь приклеивают на плечо, ягодицу или живот и оставляют на одну неделю. Пластырь ни в коем случае нельзя приклеивать на грудь или на участки кожи, покрытые волосами.
- Через неделю пластырь снимают, и на другое место приклеивают новый.

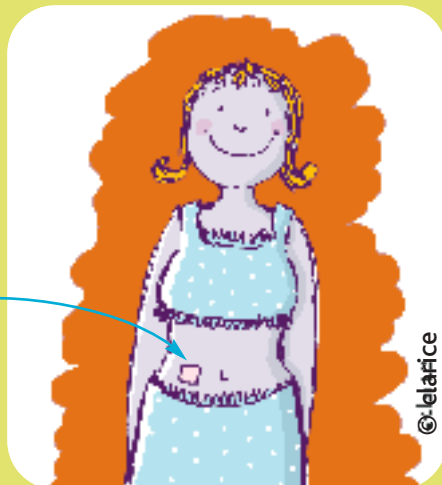
- 1) Три недели используют по одному пластырю в неделю.
- 2) Затем одну неделю пластырь не приклеивают, и в это время как правило происходят месячные.
- 3) Потом наклеивают новый пластырь, даже если кровотечения еще не прекратились.

К сведению

- При правильном применении эффективность пластыря очень высока.
- Можно заниматься любовью без риска забеременеть даже во время недельного перерыва.



Пластырь





Вагинальное кольцо

Как это действует?

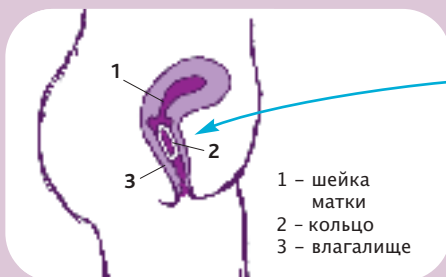
- Вагинальное кольцо – это прозрачное, тонкое и мягкое кольцо диаметром 5 см, которое размещают во влагалище.
- Благодаря теплу тела кольцо выделяет на протяжении 3-х недель гормоны, идентичные содержащимся в противозачаточной таблетке.

Как этим пользоваться?

- 1) Когда кольцо используют в первый раз, его ставят в первый день месячных. Первые 7 дней первого месяца лучше дополнительно использовать презерватив.
- 2) Женщина самостоятельно вводит кольцо во влагалище и оставляет там на 3 недели.
- 3) Потом одну неделю кольцо не носят, в это время, как правило, происходят месячные.
- 4) Затем ставят новое кольцо, даже если кровотечения еще не прекратились.

К сведению

- При правильном применении эффективность кольца очень высока.
- Можно заниматься любовью без риска забеременеть даже во время недельного перерыва.
- Кольцо можно вынимать и споласкивать прохладной – ни в коем случае не горячей – водой, а затем возвращать на место.
- Кольцо можно также вынимать на время половой связи, если оно мешает, но не дольше чем на 3 часа.



Гормональная инъекция



Как это действует?

Это внутримышечная инъекция, содержащая довольно значительный объем гормонов, которую делают каждые три месяца.

Как этим пользоваться?

- 1) Самый первый укол делают между 1-ым и 5-ым днем месячных.
- 2) Следующий укол надо сделать не позднее чем через 12 недель (3 месяца) после первого укола.

К сведению

Этот метод надежен, но он может вызвать некоторые неудобства:

- *Инъекция может вызвать различные нарушения месячных: отсутствие месячных, чрезвычайно обильные или более частые месячные, небольшие постоянные кровотечения.*
- *Когда женщина перестает использовать инъекцию, менструальный цикл восстанавливается иногда только через несколько месяцев. Из-за этого трудно перейти на другое противозачаточное средство, и это иногда может привести к нежелательной беременности. В то же время, женщины, которые перестают использовать инъекцию, потому что хотят забеременеть, иногда вынуждены подолгу ждать.*
- *После инъекции в зависимости от стиля питания может увеличиться вес. В некоторых случаях это увеличение может быть значительным.*





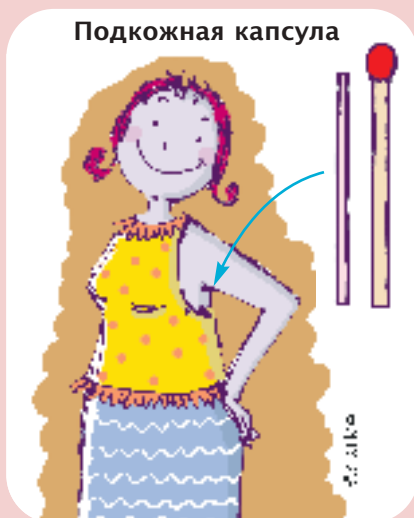
Подкожная капсула

Как это действует?

- Подкожная капсула – это гибкий пластиковый стержень размером со спичку, который врач вживляет под кожу верхней части руки. Установленную капсулу не видно, но ее можно нащупать сквозь кожу.
- Подкожная капсула содержит гормон, который медленно выделяется и предотвращает овуляцию.

Как этим пользоваться?

- 1) Врач ставит подкожную капсулу между 1–ым и 5–ым днем месячных.
- 2) Подкожная капсула действует с момента установки и на протяжении трех лет. По желанию женщины врач может извлечь капсулу в любое время.



К сведению

- Этот метод надежен, но он может вызвать некоторые неудобства: отсутствие месячных, увеличение веса, угри, излишняя волосатость.
- Менструальный цикл возвращается в норму сразу после удаления подкожной капсулы.



Внутриматочная спираль

Как это действует?

- Внутриматочная спираль – это небольшое гнущееся устройство из пластика с усиками на конце, которое устанавливают в матке. Бывает два вида спирали: с содержанием меди или гормона.
- Спираль препятствует nidации (не дает оплодотворённой яйцеклетке прикрепиться к стенке матки) и изменяет свойства стенок матки.

Как этим пользоваться?

- 1) Спираль ставит врач, обычно в последние дни месячных, на срок от 3-х до 5-и лет (в зависимости от типа спирали).
- 2) Спираль действует с момента установки. Но по желанию женщины врач может извлечь спираль в любое время.

К сведению

- Не надо думать о предохранении каждый день
- Сначала может болеть живот из-за маточных сокращений, вызванных наличием инородного предмета. Обычно эти боли быстро проходят, и матка привыкает к кусочку пластика.
- Если использовать спираль с медью, месячные могут слегка усилиться.
- Если использовать гормональную спираль, месячные ослабевают или даже совсем исчезают.
- Усики спирали должны быть подрезаны таким образом, чтобы не мешать ни женщине, ни ее партнеру.
- Те, кто пользуются спиралью, должны обязательно приходить на медицинский осмотр каждый год.

На что следует обратить внимание?

- По желанию можно потрогать пальцем усики спирали в глубине влагалища, чтобы убедиться, что она на месте. Дело в том, что иногда матка изгоняет спираль незаметно для женщины. Самое лучшее время для такой проверки, – после месячных.
- Если появляются выделения странного цвета или с плохим запахом, зуд, проблемы с мочеиспусканием или боли в области живота, рекомендуется немедленно связаться с врачом, потому что при применении спирали повышается риск инфекций.



ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ



3 месяца после родов

После родов можно использовать разные средства предохранения:

Презерватив: это средство можно без проблем использовать после родов.

- Спираль: ее можно ставить примерно через 6 недель после родов, даже если женщина кормит грудью.
- Таблетка, кольцо, пластырь: таблетку, кольцо или пластырь можно начинать использовать через 30 дней после родов. Если женщина кормит грудью, то лучше применять такую контрацепцию, которая не сказывается на качестве и количестве грудного молока, – например, мини-таблетка или подкожная капсула.
- Подкожная капсула: ее можно устанавливать когда угодно после родов.
- Перевязка маточных труб: женщины, которые не хотят больше иметь детей, могут прибегнуть к перевязке маточных труб. Эту операцию (необратимую) рекомендуют делать не раньше чем через несколько месяцев после родов.



При кормлении грудью

- Иногда у тех, кто кормит грудью, месячные возвращаются с запозданием, но есть вероятность забеременеть до их возобновления, ни о чем не подозревая.
- Даже если женщина кормит грудью, ей все равно надо предохраняться, но такими средствами, которые не сказываются на качестве и количестве грудного молока, – например, мини-таблетка, подкожная капсула или спираль.



Перед менопаузой

- У женщин к 50-и годам прекращаются месячные. Менструальный цикл постепенно становится нерегулярным, а потом останавливается. Во время переходного периода надо продолжать предохраняться, потому что по-прежнему есть вероятность забеременеть.
- Через год после последних месячных можно перестать предохраняться с согласия врача. Он также может помочь в случае свойственных этому периоду недомоганий, таких как приливы крови к лицу, сердцебиения, депрессия, сухость влагалища.
- Даже после окончательного прекращения месячных женщины



должны продолжать каждый год показываться врачу для проверок, таких как осмотр груди (маммография) или выявление рака шейки матки. Такие ежегодные проверки необходимы на протяжении всей жизни.

Спорные методы

Прежде всего, напомним, что девственность – не гарантия от случайной беременности. Дело в том, что если сперма оказывается у входа во влагалище, даже без проникающего секса, сперматозоидам ничто не мешает добраться до яйцеклетки и оплодотворить ее.

Прерывание полового акта

- Прерывание полового акта (извлечение полового члена до семяизвержения) не является надежным способом предохранения.
- Дело в том, что даже если мужчина выводит половой член до семяизвержения, часть сперматозоидов уже успела выделиться, и, значит, можно забеременеть.
- Кроме того, прерывание полового акта может отрицательно сказаться на половой жизни пары.

Периодическое воздержание

(или календарный, температурный, цервикальный метод)

- Некоторые женщины пытаются вычислить дни, когда они способны к зачатию. Воздерживаясь в эти дни, они надеются избежать беременности. Этот метод не такой надежный, как контрацепция, потому что продолжительность менструального цикла и время овуляции непостоянны.
- Но зато этот метод может быть полезен, чтобы забеременеть, когда этого хотят.

Влагалищный душ

- Если промыть влагалище после половой связи, это не защищает от беременности.
- Сперматозоиды перемещаются крайне быстро: они уже в глубине матки, когда женщина еще только начинает мыться. Мыло разрушает часть системы естественной защиты влагалища. Если часто мыть половые органы с мылом, то может начаться раздражение или грибковые заболевания.

Экстренная контрацепция

- Что делать, если произошла половая связь без предохранения, или оно не сработало (порванный презерватив, забытая таблетка...)? Можно использовать экстренное противозачаточное средство. В первые несколько часов после связи можно принять

таблетку экстренной контрацепции.

- Таблетку экстренной контрацепции нельзя использовать на постоянной основе, – к ней можно прибегнуть в исключительном случае.
- Это экстренное противозачаточное средство выпускается в виде таблетки, которая содержит гормон (прогестерон) и которую надо выпить как можно скорее (для большей надежности) после половой связи без предохранения или с несработавшим предохранением, не позднее чем через 72 часа после связи.
- Тем не менее, эта таблетка не всегда срабатывает. Если через 2 недели после приема все еще не начинаются месячные, то лучше сделать тест на беременность.
- Этот метод действует «в догонку» и не защищает во время последующих половых связей.
- Если вам еще нет 21-го года, то вам ее полностью оплатят по рецепту врача (скоро она станет бесплатной для всех). Вам также ее могут выдать в центре планирования семьи.



Стерилизация

Этот способ необратим. О нем думают люди, которые полностью уверены, что больше не захотят иметь детей.

Как это действует?

Стерилизацию делают как мужчинам (вазэктомия), так и женщинам (перевязка маточных труб).

- У мужчин она не дает сперматозоидам проникнуть в семенную жидкость.
- У женщин она не дает встретиться сперматозоидам и яйцеклетке.
- И у мужчин, и у женщин стерилизация не нарушает гормонального равновесия. Потенция остается прежней. У мужчин после стерилизации семяизвержение происходит, как и раньше, просто в сперме нет сперматозоидов. Также и у женщин, после стерилизации месячные продолжаются как обычно.

Как происходит стерилизация?

Для женщин	Для мужчин
Кратковременная госпитализация (часто только на один день).	Госпитализация не обязательна.
Чаще всего, под общим наркозом.	Достаточно местного наркоза.
Перекрываются каналы (маточные трубы), по которым перемещаются яйцеклетки.	Перекрываются каналы, по которым выводятся сперматозоиды.
Действует моментально.	Начинает действовать через 3–6 месяцев.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Центр планирования семьи – это прежде всего место, где всегда выслушают. Можно обсудить любые вопросы со специалистом или в группе общения.

В любом регионе есть центр планирования семьи, в котором работают разные службы:

- социально-юридическая служба
- консультация психолога, иногда даже сексолога
- медицинская служба (гинекология)
- прием, профилактика, организация мероприятий...

Расценки зависят от доходов посетителя, или все оплачивается социальным страхованием, таким образом услуги доступны всем, и вопрос денег не может помешать обратиться за консультацией.

Случается, что противозачаточное средство забывают принять или неправильно используют. И тогда женщина может забеременеть в такой период жизни, когда она этого не хочет. В случае нежелательной беременности центры планирования семьи также предлагают помощь и медицинское сопровождение.

Центры производят прерывание беременности на месте или консультируют и направляют в учреждение, практикующее аборты.

В Бельгии применяют два метода прерывания беременности:

- медикаментозный метод (RU486) применяется при сроке беременности до 7-и недель
- вакуумный метод применяется при сроке беременности от 7-и до 12-и недель.

Связывайтесь с нами по любым дополнительным вопросам без малейших колебаний.

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

«Планирование семьи принесло больше пользы большему количеству людей за меньшие деньги, чем любая другая «технология», имеющаяся в распоряжении человечества».

Джеймс Грант, ежегодный отчет ЮНИСЕФ за 2000-ый год

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

Планирование семьи и аборты

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 (GACENPA)

34 rue de la Tulipe

1050 Bruxelles

02/502 72 07

Профилактика СПИДа и заболеваний, передающихся половым путем

Centre Elisa

(Бесплатный анонимный тест на
СПИД)

290 rue Haute

1000 Bruxelles

02/535 30 03

SIREAS

22 rue de la Croix

1050 Bruxelles

02/649 99 58

Информация о калечении половых органов

Gams

11 rue Brialmont

1210 Bruxelles

02/219 43 40

Информация о гомосексуализме

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

Правовые вопросы

Infor justice

9 avenue de Fré

1180 Bruxelles

02/375 10 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