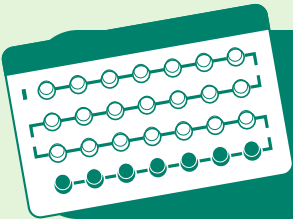


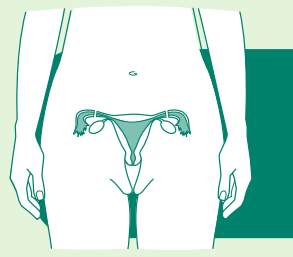
# Знаете ли вы все имеющиеся возможности для планирования семьи?

## Обратитесь к специалисту по планированию семьи за помощью!



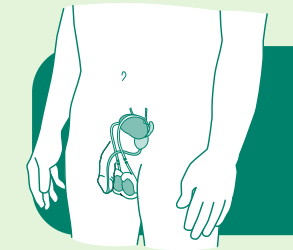
### Комбинированные оральные контрацептивы

- Эффективны, их действие быстро обратимо.
- Для обеспечения максимальной эффективности принимать одну таблетку в день, начинать приём новой упаковки вовремя.
- В первое время могут наблюдаться неожиданное кровотечение или пятна крови. 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 (низкое содержания железа в крови) и других состояний.



### Стерилизация женщины

- Это метод необратимой контрацепции. Предназначен для женщин, которые уверены в том, что не захотят больше иметь детей. Выбор этого метода требует тщательного продумывания.
- Высокая, но не 100%-ая эффективность.
- Требуется медосмотр и несложная, безопасная хирургическая операция обычно выполняемая под местным обезболиванием.
- В течение нескольких дней после операции могут сохраняться болевые ощущения и припухлость. Серьезные осложнения встречаются редко.
- Нет долгосрочных побочных явлений. Не влияет на сексуальные возможности или ощущения.



### Вазэктомия

- Это метод необратимой контрацепции предназначенный для мужчин, которые уверены в том, что не захотят больше иметь детей. Выбор этого метода требует тщательного продумывания.
- В течение первых 3 месяцев после вазэктомии, пока эффект не достигнут, следует применять другой метод контрацепции.
- Высокая (но не 100%-ая) эффективность наступающая через 3 месяца после вазэктомии.
- Несложная, безопасная и легко переносимая хирургическая операция длительностью в несколько минут под местным обезболиванием.
- В течение нескольких дней после вазэктомии могут сохраняться болевые ощущения, припухлость или кровоподтеки. Крайне редко болевые ощущения могут затянуться.
- Не влияет на половую жизнь или сексуальные ощущения.



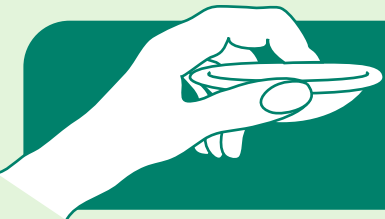
### Контрацептивы вводимые инъекционным путем

- Эффективный и безопасный метод.
- Инъекции производятся раз в три месяца (13 недель) при использовании препарата DMPA, или раз в два месяца при использовании препарата NET-EN. Возможно опоздание последующих инъекций не более чем на 2 недели.
- В первые месяцы после инъекции часто наблюдаются небольшие пятна крови или неожиданные кровотечения, после чего менструации обычно прекращаются. Постепенное прибавление веса и слабая головная боль, не опасны.
- Конфиденциальность. Посторонние не знают, что женщина использует этот метод.
- Можно использовать в любом возрасте, как рожавшим, так и нерожавшим женщинам.
- После прекращения инъекций женщина вновь сможет забеременеть. В случае применения препарата DMPA для этого может потребоваться несколько месяцев.
- Безопасен в период кормления грудью, начиная через 6 недель после родов.
- Существуют препараты для ежемесячных инъекций. В этом случае менструации обычно становятся менее обильными и кратковременными или нечастыми. Возможно появление пятен крови или неожиданные кровотечения.



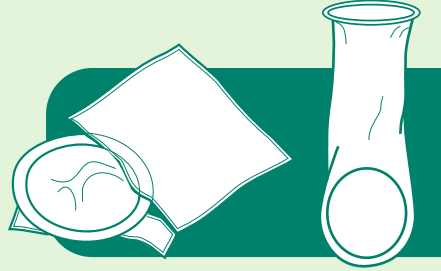
### Метод лактационной аменореи (МЛА)

- Метод планирования семьи, основанный на кормлении грудью в течении 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, и
  - Ребенку меньше 6 месяцев.
- Женщина должна заранее запланировать другой метод контрацепции в случае, если она больше не сможет применять метод МЛА.



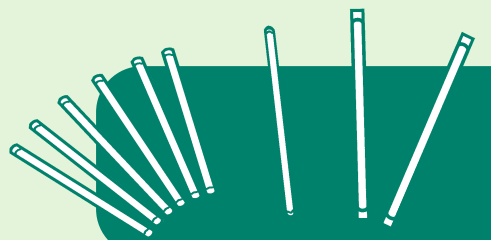
### Диафрагма (колпачок) со спермицидом

- Помещается глубоко во влагалище каждый раз до полового акта. Это можно сделать заранее.
- Высокая эффективность, если каждый раз применяется правильно.
- Женщина должна пройти гинекологический осмотр, чтобы определить требуемый размер диафрагмы (колпачка).
- Нередко наблюдается инфекция мочевого пузыря.



### Презервативы

- Помогают предотвратить беременность и некоторые заболевания передающиеся половым путем (ЗППП), включая ВИЧ/СПИД, если каждый раз используются правильно.
- Дополнительно для защиты от ЗППП/ВИЧ, некоторые пары используют презервативы вместе с другими методами.
- Просты в применении после небольшой практики.
- Эффективны только если используются регулярно и правильно.
- Некоторые люди жалуются на то, что презервативы мешают половому акту, подавляют ощущения или вызывают у них смущение. В этом случае может помочь разговор с партнером.



### Подкожные импланты

- Одна или несколько небольших стержневых капсул помещают под кожу плеча женщины. После ввода имплантов ничего другого не требуется делать.
- Высокая эффективность в течение 3,5 – 7 лет, в зависимости от типа импланта.
- Можно использовать в любом возрасте как рожавшим, так и нерожавшим женщинам.
- Женщина может в любое время обратиться к специалисту для удаления импланта. После этого она может сразу же забеременеть.
- Возможны неожиданные легкие кровотечения или пятна крови; возможно прекращение менструаций, но это не опасно.
- Безопасно в период кормления грудью, начиная через 6 недель после родов.



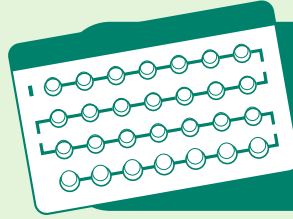
### Методы основанные на знании “безопасных дней”

- Женщина учится распознавать периоды наибольшей вероятности оплодотворения во время своего месячного цикла.
- В такое время пара избегает влагалищных половых актов или использует другие методы предохранения, например презервативы.
- Эффективность этих методов ограничена. Максимальная эффективность достигается если используется правильно.
- Для повышения эффективности, как правило, требуется полное взаимопонимание между партнерами.
- Физических побочных эффектов нет.
- Использование некоторых методов может оказаться затруднительным при высокой температуре, влагалищной инфекции, после родов или в период кормления грудью.



### Медьсодержащая спираль (внутриматочная спираль - ВМС)

- Небольшое гибкое устройство вставляемое в матку. После установки ВМС мало что требуется делать.
- Высокоэффективный обратимый долгосрочный метод. ВМС типа TCu-380A действует не менее 12 лет.
- Менструации могут быть более обильными и длительными, особенно в первое время. Незначительная боль во время установки.
- Возможно возникновение инфекции органов таза после установки ВМС у женщин, которые имеют некоторые ЗППП. Серьезные осложнения наблюдаются редко.
- Может самопроизвольно выпасть, особенно в первое время.
- После удаления ВМС женщина может сразу же забеременеть.



### 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 одной таблетке каждый день.
- В случае приема не кормящими женщинами могут наблюдаться небольшие пятна крови или неожиданные небольшие кровотечения, но это не опасно.

Экстренные (посткоитальные) контрацептивные таблетки помогают предотвратить беременность, если их принять в течение 5 дней после незащищенного полового акта или в случае ошибки в использовании метода планирования семьи. Безопасны для всех женщин. Не прерывают беременность и не наносят вред плоду, если женщина уже беременна.

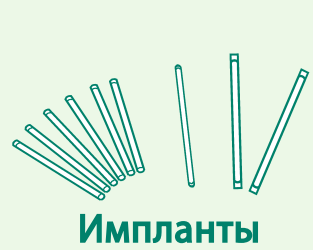
Более подробная информация об этих методах планирования семьи, предназначенная для медицинских специалистов, приводится в книге Family Planning: A Global Handbook for Providers. (Планирование семьи: справочник для медицинских специалистов). Специалисты могут получить этот справочник и дополнительные копии данного плаката от INFO Project, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA; электронная почта: [orders@jhuccp.org](mailto:orders@jhuccp.org). Данное издание этого плаката служит для обновления и замены всех ранее опубликованных редакций. Издание этого плаката финансируется Агентством Международного Развития США (глобальная служба, GH/PRH/PEC) в соответствии с условиями гранта № GPH-A-00-02-00003-00. © 2007 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.

Некоторые методы контрацепции не рекомендуются при определённых ситуациях	
Условия	Не рекомендуемые методы
Курение и возраст 35 лет и старше	Комбинированные оральные контрацептивы (КОК). При активном курении – ежемесячные инъекции.
Высокое артериальное давление	КОК, ежемесячные инъекции. При значительной гипертонии – 2-месячные и 3-месячные инъекции.
Полное или почти полное кормление грудью в первые 6 месяцев. Кормление грудью в первые 6 недель.	КОК, ежемесячные инъекции.  2-месячные и 3-месячные инъекции, импланты, чисто прогестиновые оральные контрацептивы (ЧПОК).
Первые 21 день после родов, без кормления грудью	КОК, ежемесячные инъекции. Правильная установка колпачка возможна только через 6 недель после родов.
Некоторые редкие тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы или печени; рак груди	КОК, инъекции, ЧПОК, импланты. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Мигрень (тип тяжелой головной боли), в возрасте 35 лет и более	КОК, ежемесячные инъекции. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Зрительная аура (иногда наблюдается как растущее яркое пятно в одном глазу), в любом возрасте	КОК, ежемесячные инъекции. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Болезнь желчного пузыря	КОК. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Некоторые редкие состояния женских половых органов	ВМС. Обратитесь за советом к медицинскому специалисту.
Заболевания передающиеся половым путем, включая инфекцию шейки матки, особо высокий индивидуальный риск поражения этими инфекциями, воспалительные заболевания органов таза или СПИД без лечения	ВМС. Используйте презервативы, даже если вы также применяете другой метод. Женщины с ВИЧ, в том числе больные СПИД-ом и находящиеся на лечении, обычно могут использовать любой выбранный ими метод планирования семьи. (Это включает ВМС для больных СПИД-ом, но только если они проходят лечение и чувствуют себя хорошо).
Беременность	Метод не нужен.

Примечание: Для специальных рекомендаций обратитесь к национальным стандартам.

## Сравнение эффективности различных методов планирования семьи

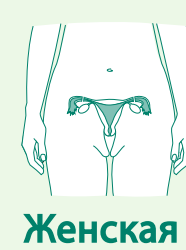
**Высокая эффективность**  
Менее 1 беременности на 100 женщин за год



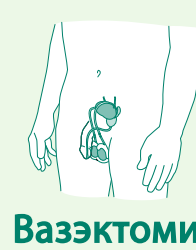
Импланты



ВМС



Женская стерилизация



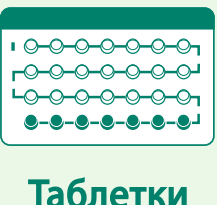
Вазэктомия



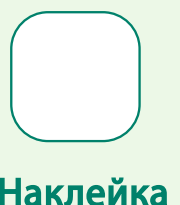
Инъекции



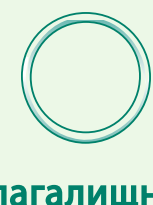
МЛА



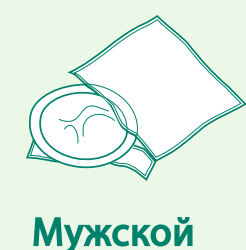
Таблетки



Наклейка



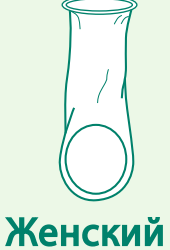
Влагалищное кольцо



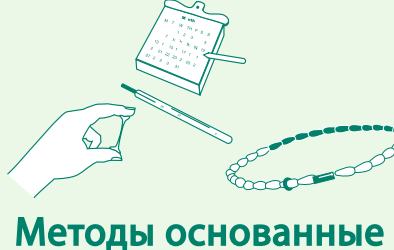
Мужской презерватив



Диафрагма



Женский презерватив



Методы основанные на знании “безопасных дней”

### Как повысить эффективность выбранного вами метода?

Импланты, ВМС, женская стерилизация: после процедуры дополнительные вмешательства не требуются.

Вазэктомия: использовать другой метод в течение первых 3-х месяцев.

Инъекции: Вовремя получать повторные инъекции.

Метод лактационной аменореи (6 месяцев): Часто кормить грудью, днем и ночью.

Таблетки: принимать по таблетке каждый день. Наклейка, влагалищное кольцо: следить, чтобы не сместились, своевременно заменять.

Презервативы, колпачки: правильно использовать при каждом половом акте.

Методы основанные на знании “безопасных дней”: Воздерживаться от половых актов или использовать презервативы. Новые методы (метод стандартных дней и метод двух дней) могут быть проще в исполнении.

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



USAID  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



JOHNS HOPKINS  
BLOOMBERG  
SCHOOL of PUBLIC HEALTH

Center for Communication Programs



Всемирная организация  
здравоохранения