

Знаете ли вы, какие варианты планирования семьи вам подходят?

Ваш специалист по планированию семьи может вам помочь. Пожалуйста, задавайте вопросы!

Обновлено: в него включены рекомендации Всемирной организации здравоохранения до 2022 года.

2022

Контрацептивные имплантаты

- Один или 2 небольших стержня, вводимых под кожу предплечья женщины. После вживления имплантатов практически ничего делать не нужно.
- Очень эффективны от 3 до 5 лет, в зависимости от имплантата.
- Могут использоваться в любом возрасте, независимо от того, были ли у женщины дети.
- Женщина может в любое время попросить квалифицированного врача удалить имплантаты. Тогда она сможет незамедлительно забеременеть.
- Может возникнуть неожиданное легкое кровотечение или кровянистые выделения, или могут прекратиться месячные. Не причиняют вреда.
- Безопасны при грудном вскармливании.

Внутриутробная спираль (ВМС)

- Небольшое гибкое устройство, сделанное из меди или гормона, помещенное внутрь матки.
- Очень эффективная, обратимая, долгосрочная медная ВМС TCu-380A может использоваться по меньшей мере 12 лет. Гормональные ЛНГ-ВМС можно использовать от 3 до 6 лет.
- Может быть установлена сразу после родов, а также в другое время.
- Небольшая боль при установке. При использовании медной ВМС месячные могут быть более обильными и продолжительными, особенно вначале. Использование ЛНГ-ВМС не приводит к усилению кровотечения и помогает предотвратить анемию (низкий уровень железа в крови).
- Серьезные осложнения возникают редко. Инфекция органов малого таза иногда возникает, если женщина страдает определенными инфекциями, передающимися половым путем, при введении ВМС.
- Может выйти самостоятельно, особенно вначале.
- Женщина может быстро забеременеть после удаления ВМС.

Женская стерилизация

- Является постоянной. Для женщин, которые уверены, что больше не захотят иметь детей. Хорошо подумайте, прежде чем принимать решение.
- Очень эффективна (но не на 100% эффективна).
- Включает физический осмотр и безопасную простую операцию. Женщина обычно остается в сознании. Боль блокируется.
- Боль и отек могут сохраняться несколько дней после процедуры. Серьезные осложнения случаются редко.
- Отсутствие долгосрочных побочных эффектов. Не влияет на сексуальную потенцию или активность.
- Можно проводить сразу после родов, а также в другое время.

Вазэктомия

- Является постоянной. Для мужчин, которые уверены, что больше не захотят иметь детей. Хорошо подумайте, прежде чем принимать решение.
- Используйте другой метод в течение первых 3 месяцев, пока вазэктомия не подействует.
- Очень эффективен через 3 месяца (но не на 100%).
- Безопасная, простая и удобная операция. Делается за несколько минут. Боль блокируется.
- Боль, отек или синяк могут сохраняться несколько дней. У нескольких мужчин наблюдается продолжительная боль.
- Не влияет на сексуальную потенцию или ощущения.

Противозачаточные инъекции

- Три типа: ДМПА - инъекция каждые 3 месяца (13 недель); NET EN - инъекция каждые 2 месяца; Цикло-Фем и другие - инъекция каждый месяц.
- Можно получить следующую инъекцию, даже если опоздали с ДМПА на 4 недели, на 2 недели с NET EN или на 1 неделю с ежемесячной инъекцией.
- Эффективно и безопасно.
- Приватный. Другие не узнают, что вы его используете.
- Можно использовать в любом возрасте, независимо от того, были ли у вас дети.
- ДМПА и NET EN безопасны при грудном вскармливании, начиная с 6 недель после родов. Месячные не предполагаются.
- Можно получить инъекции по месту жительства. Можете сделать себе инъекцию ДМПА-SC - инъекционный контрацептив с более низкой дозировкой, который поставляется в предварительно заполненном виде.
- При ежемесячных инъекциях месячные обычно становятся скуднее, менее продолжительнее или реже. Могут возникнуть кровянистые выделения и неожиданное кровотечение.
- Когда инъекции прекращаются, женщина может снова забеременеть. После ДМПА может пройти еще несколько месяцев.

Метод лактационной аменореи (МЛА)

- Метод планирования семьи, основанный на полном или почти полном кормлении грудью на срок до 6 месяцев после родов.
- Кормящая женщина использует МЛА, когда:
 - Ее ребенок мало или совсем не ест и не пьет ничего, кроме грудного молока, и она часто кормит грудью, днем и ночью, и
 - Месячные не возобновились, и
 - Ее ребенку меньше 6 месяцев.
- Прежде чем женщина больше не сможет использовать МЛА, ей следует предусмотреть другой метод.

Презервативы

- Помогают предотвратить беременность и некоторые инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), включая ВИЧ / СПИД, при правильном использовании каждый раз.
- Для защиты от ИППП / ВИЧ некоторые пары используют презервативы вместе с другими методами планирования семьи.
- Простота использования при минимальном опыте.
- Эффективен при правильном использовании каждый раз. Однако зачастую не используется каждый раз.
- Некоторые возражают, что презервативы прерывают половой акт, уменьшают чувствительность или приводят их в смущение. Здесь может помочь разговор с партнером.

Таблетки для экстренной контрацепции

- Помогают предотвратить беременность, если принять их в течение 5 дней после незащищенного секса или ошибки в методе планирования семьи.
- Безопасны для всех женщин.
- Они не прерывают беременность и не причиняют вреда ребенку, если женщина уже беременна.
- Регулярные методы планирования семьи более эффективны. Пожалуйста, подумайте о том, чтобы начать использовать другой метод сейчас.

Комбинированные оральные контрацептивы

- Эффективны и безотлагательно обратимы.
- Принимайте по одной таблетке каждый день и вовремя начинайте принимать новые упаковки для максимальной эффективности.
- Может возникнуть неожиданное кровотечение или кровянистые выделения, особенно вначале. Не причиняют вреда. Через несколько месяцев месячные становятся более скудными и регулярными.
- У некоторых женщин появляются легкие головные боли, изменение веса, расстройство желудка, особенно вначале. Они часто проходят.
- Безопасны почти для всех женщин. Серьезные осложнения случаются очень редко.
- Могут использоваться в любом возрасте, независимо от того, были ли у женщины дети.
- Помогает предотвратить менструальные спазмы, сильное кровотечение, анемию (низкий уровень железа в крови) и другие заболевания.

Пероральные контрацептивы, содержащие только прогестин

- Хороший вариант для кормящих матерей, предпочитающих таблетки.
- Очень эффективны во время грудного вскармливания и безотлагательно обратимы.
- Для максимальной эффективности принимайте по одной таблетке каждый день.
- Если вы не кормите грудью, часто бывают кровянистые выделения и неожиданное легкое кровотечение. Не причиняют вреда.

Диафрагма со спермицидом

- Женщина помещает диафрагму глубоко во влагалище каждый раз перед половым актом. Может сделать это заранее.
- Эффективен при правильном использовании каждый раз.
- Обычно женщине необходимо пройти внутреннее обследование, чтобы получить диафрагму правильного размера.
- Чаще всего возникает инфекция мочевого пузыря.

Методы осведомленности о фертильности

Включая методы стандартных дней

- Женщина учится определять период фертильности своего месячного цикла.
- В период фертильности пара избегает вагинального секса или использует другой метод, например, презервативы.
- Может быть эффективным при правильном использовании. Однако обычно эффективен лишь в некоторой степени.
- Требуется сотрудничество партнера.
- Отсутствие физических побочных эффектов.
- Некоторые методы трудно использовать во время повышенной температуры или вагинальной инфекции, после родов или во время грудного вскармливания.

Некоторые методы не рекомендуются при наличии у вас определенных заболеваний

Условие	Методы не рекомендуются
Курение сигарет, а также возраст 35 лет и старше	Комбинированные оральные контрацептивы (КОК). Если вы много курите, ежемесячные инъекции.
Высокое кровяное давление	КОК, ежемесячные инъекции. При сильно повышенном артериальном давлении также инъекции раз в 2-3 месяца.
Полное или почти полное грудное вскармливание в первые 6 месяцев	КОК, ежемесячные инъекции
Грудное вскармливание в первые 6 недель	Инъекции раз в 2-3 месяца
Первые 21 день после родов, без грудного вскармливания	КОК, ежемесячные инъекции. (КОК и ежемесячные инъекции не рекомендуются в течение первых 6 недель после родов, если есть особые причины, по которым у вас может образоваться тромб в глубокой вене (ВТЭ). Образование тромбов более вероятно в течение некоторых месяцев после рождения ребенка.) Подождите 6 недель после родов, чтобы правильно установить диафрагму.
Некоторые нетипичные серьезные заболевания сердца, кровеносных сосудов или печени, или рак молочной железы.	КОК, инъекции, таблетки, содержащие только прогестин, имплантаты. Спросите своего лечащего врача.
Мигрень (вид сильной головной боли)	КОК, ежемесячные инъекции. Спросите своего лечащего врача.
Мигрень (иногда можно увидеть растущее яркое пятно в одном глазу), в любом возрасте	КОК, ежемесячные инъекции. Спросите своего лечащего врача.
Болезнь желчного пузыря	КОК. Спросите своего лечащего врача.
Некоторые нетипичные заболевания женских органов	ВМС. Спросите своего лечащего врача.
Инфекции шейки матки, передающиеся половым путем, или очень высокий индивидуальный риск заражения этими инфекциями; воспалительные заболевания органов малого таза (ВЗОМТ); нелеченый СПИД	ВМС. Используйте презервативы, даже если вы используете другой метод. Женщины с ВИЧ, включая женщин со СПИДом и находящихся на лечении, обычно могут использовать любой метод планирования семьи по своему выбору. (Сюда входит ВМС для женщин больных СПИДом, если они находятся на лечении и чувствуют себя хорошо.) Женщины с высоким риском заражения ВИЧ могут использовать любой метод, кроме методов, связанных со спермицидами.
Беременность	Никакого метода не требуется.

Примечание: также обратитесь к национальным стандартам для получения конкретных указаний.
 Для получения дополнительной информации об этих методах планирования семьи медицинские работники могут обратиться к справочнику «Планирование семьи: глобальный справочник для медицинских работников». Медицинские работники могут получить справочник и другие копии этого плаката в Knowledge SUCCESS, Центр коммуникационных программ Джона Хопкинса (JHCCP), 111 Market Place, Suite 310, Балтимор, Мэриленд 21202, США, электронная почта orders@jhccp.org. Этот плакат обновляет и заменяет ранее опубликованные выпуски. Создание этого плаката стало возможным благодаря поддержке Глобального агентства США по международному развитию, GH / PRH / PEC, в соответствии с условиями Соглашения о сотрудничестве 7200AA19CA00001. Редакция © 2022, Центр коммуникационных программ Джона Хопкинса.



Сравнение эффективности методов планирования семьи

