

« Подари мне жизнь»

Министерство здравоохранения Свердловской области совместно с Фондом социально-культурных инициатив, президентом которого является супруга Председателя Правительства Российской Федерации С.В. Медведева, проводит с 9 по 15 июля 2019 года акцию «Подари мне жизнь!». Акция проводится ежегодно и направлена не только на предотвращение аборт, но также на сохранение семейных ценностей и традиций. Акция тесно связана с праздником «День семьи, любви и верности» и проводится в течение недели с 9 по 15 июля. Основными задачами проекта являются информирование населения о медицинском, нравственном и этическом вреде абортов, а также привлечение внимания к проблеме



Каждый день совершается такое чудо – чудо рождения. Малыши появляются на свет. А у мамочек наступает время радости встречи с долгожданным и ещё неизвестным малюточкой.

Всего с начала года в г. Карпинске родилось 136 малышей, дочек и сыночков, которые всегда будут находиться под защитой своего ангела. А в 2018 году на свет появилось 283 новорождённых, которые уже сегодня своими маленькими победами радуют родителей, подаривших им жизнь.

Дети, которых мы никогда не увидим

Им было несколько недель, их сердца совершали свои первые удары... они ждали великого чуда - чуда рождения... но их больше нет. Они не подарят нам первую улыбку, не сделают первый шаг, не скажут первого слова! Они не желали людям зла, не говорили обидных вещей, а совершили лишь одну ошибку – появились совсем не вовремя, когда никто не ожидал и не хотел, за что и заплатились жизнью. А мы не накажем, а напротив, пожалеем её, «несчастную» женщину: «такие сложные времена, куда уж тут рожать!?!». А бессердечное убийство невинного младенца замаскируем таким привычным сегодня словом «аборт».

Вдумайтесь в цифру: за 2018 год в Карпинске 284 женщины сделали аборт. Это столько же, сколько и появилось младенцев на свет.

- Очень тяжело оказаться перед лицом незапланированной беременности. В этот момент многие женщины испытывают страх, растерянность, обиду и абсолютно не представляют, что же делать дальше. Единственным решением в данной ситуации они считают аборт. Но иногда достаточно совета специалиста, разговора по душам и женщина, найдя помощь и поддержку, выбирает другой путь – рождение ребёнка.

Надо сказать, что в последние годы отмечается снижение количества абортов. Это связано со многими факторами. Во-первых, женщины стали грамотнее в отношении контрацепции, во-вторых, многие семьи действительно планируют рождение детей.

В эти дни женщин, идущих на аборт, будут консультировать различные специалисты. Им расскажут не только о том, что они могут нанести непоправимый вред своему здоровью, что в будущем вообще могут остаться без детей, но и о социальной и психологической стороне вопроса. Возможно, они поймут всё, сделав правильный выбор – сохранить жизнь ещё не рождённому человечку. И уже через несколько месяцев эти женщины смогут гордо назвать себя МАМОЙ!

«Планирование семьи»

Право на планирование семьи, или на свободное и ответственное родительство, является международно признанным правом каждого человека. Вопросы о том, когда и сколько иметь детей, как избежать нежелательной беременности, рано или поздно встают перед каждым человеком, каждой семьёй.

Планирование семьи нужно:

для рождения желанных и здоровых детей (планирование беременности);

для сохранения здоровья женщины;

для достижения гармонии в психосексуальных отношениях в семье;

для осуществления жизненных планов!!!

Если нежелательная беременность всё-таки наступила, и вы решили делать аборт, необходимо обратиться к врачу как можно раньше - это снизит риск возможных осложнений.

Аборт — прерывание нежелательной беременности, которое в большинстве случаев приводит к достаточно серьёзным и даже необратимым последствиям для здоровья женщины. Именно поэтому планирование семьи — один из важных вопросов в сохранении здоровья матери и малыша.

Осложнения абортов.

Во-первых, психологическая травма после аборта может остаться на всю жизнь. Во-вторых, аборт никогда не обходится без последствий. В дальнейшем он может «аукнуться» множеством заболеваний половой и эндокринной системы. Частое последствие аборта во время первой беременности – бесплодие. Более того, основной процент бесплодных взрослых женщин – это те самые девочки, которые в юности делали аборты. Организм женщины не прощает такого вмешательства в его «святая святых». Дело в том, что во время беременности, в первые же её дни, идёт мощная гормональная перестройка организма, который готов к вынашиванию ребёнка. И когда этот процесс прерывается, последствия могут быть плачевными...

Поэтому хорошо подумайте, прежде чем обратиться к врачу для прерывания беременности. Помните, что внутри Вас уже живёт маленький человек!

Проблему «аборт» можно избежать, применяя современные методы контрацепции! Контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и ожидания.

Решение об использовании того или иного метода контрацепции лучше принять после того, как вы узнаете обо всех контрацептивных средствах и проконсультируетесь со специалистом.

Профилактика аборта/контрацепция

Вероятность летального исхода вследствие аборта, выполненного с использованием современных методов, не превышает 1 на 100 тыс. вмешательств.

Помощь при аборте может быть определена как качественная, если она доступна на всех уровнях, персонал имеет хорошую профессиональную подготовку, а его деятельность четко контролируется, используются наиболее безопасные методы прерывания беременности, реализуются меры борьбы с внебольничными абортами. Помимо этого должна активно проводиться санитарно-просветительская работа среди населения, особенно среди групп риска (подростки, молодежь, женщины из социально незащищенных групп населения), консультирование и услуги по планированию семьи должны быть доступны всем слоям населения. Необходима организация неотложной помощи для лечения осложнений.

Анализ опыта многих стран указывает на то, что только за счет оптимизации использования современных средств контрацепции (гормональных и ВМС) можно снизить распространенность искусственного аборта на 50%. Для снижения количества абортов до уровня экономически развитых стран необходимо, чтобы все виды контрацепции были доступны 70-75% женщин детородного возраста.

Лучшей профилактикой абортов является грамотное планирование беременности, использование современных методов контрацепции.

Мы хотим поговорить о вопросах планирования семьи как одном из важнейших элементов охраны здоровья женщины, матери и ребёнка.

Известно, что каждая вторая в мире женщина не хочет больше иметь детей, а прерывание беременности, слишком ранние, частые и поздние роды оказывают вредное влияние на состояние здоровья женщины, поэтому планирование семьи для рождения только желанных детей следует рассматривать как неотъемлемое право женщины на сохранение своего здоровья, настоящих и будущих детей.

Планирование семьи - это комплекс медико-социальных мероприятий, позволяющий предупредить нежелательную беременность, обеспечить оптимальные интервалы между родами с учётом возраста женщины, её здоровья, количества детей в семье и других факторов, т.е. предупреждение слишком ранних, поздних и частых родов. Правильно подобранные средства контрацепции помимо контрацептивного эффекта, оказывают лечебное действие, могут предупреждать заболевания передаваемые половым путём.

Нормальное функциональное состояние репродуктивной системы - показатель здоровья женщины. Только здоровая мать может иметь здорового ребёнка.

Прерывание нежелательной беременности искусственным абортом часто приводит к серьёзным последствиям, иногда необратимым. Наиболее серьёзные осложнения искусственного аборта - внематочная беременность, бесплодие, невынашивание, хронические воспалительные процессы половых органов, дисфункции яичников, доброкачественные и злокачественные процессы в молочных железах. Особенно опасны последствия криминальных абортов, т.е. произведённых вне лечебного учреждения.

Изучение эпидемиологии контрацепции показало, что у нас в стране отношение к современным методам контрацепции, особенно гормональной, остаётся настороженным, в результате чего более половины женщин используют традиционные барьерные противозачаточные средства. К сожалению, существует обратная зависимость между эффективностью метода и частотой его использования.

Традиционные методы контрацепции

К ним относятся механические и химические средства с локальным действием - презерватив, влагалищная диафрагма, спермициды. Сюда также включают метод

периодического воздержания в середине менструального цикла в перiovуляторный период, или метод прерванного полового акта (который нельзя считать физиологическим как для мужчин, так и для женщин).

Эффективность традиционных методов контрацепции довольно низкая. По данным исследователей они могут предупреждать только каждую 3 - 5 беременность.

Презерватив

ЧТО ТАКОЕ ПРЕЗЕРВАТИВ?

Презерватив - это тонкий мешочек, изготовленный из латекса (особо прочной и тонкой резины), винила или натуральных продуктов, который надевается на половой член в состоянии эрекции для предупреждения зачатия, а также заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), включая ВИЧ/СПИД.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ПРЕЗЕРВАТИВ?

Презерватив препятствует попаданию спермы во влагалище во время полового акта и защищает от беременности и ИППП, включая ВИЧ/СПИД. Презерватив наиболее эффективен в сочетании со спермицидами - средствами, разрушающими сперматозоиды.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- **Средство эффективно, если им правильно пользоваться при каждом половом акте.**
- Для его покупки не требуется рецепт или медицинский осмотр.
- Как правило, не имеет побочных воздействий. В редких случаях могут проявляться аллергические реакции на латекс.
- Единственное средство, которое не только предохраняет от нежелательной беременности, но и значительно снижает вероятность заражения ИППП, включая ВИЧ/СПИД.
- Возлагает на мужчин ответственность за контрацепцию.
- Может использоваться сразу же после аборта, родов и в период грудного вскармливания.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Старые или поврежденные презервативы часто разрываются во время полового акта. Если это случилось, обратитесь к врачу за методом неотложной контрацепции в течение следующих 2-х дней.
- Некоторые пары жалуются на снижение остроты сексуальных ощущений.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ

- Если у Вас возникают какие-либо проблемы при использовании презерватива или Вы забываете им пользоваться при каждом половом акте, обратитесь к своему врачу или к специалисту по планированию семьи для подбора другого метода контрацепции.
- Покупайте новые презервативы до того, как у Вас кончится весь их запас.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- В США более 10% женщин в возрасте 15-44 лет полагаются на презервативы как средство предупреждения беременности.
- При правильном и регулярном использовании презервативов вероятность возникновения беременности минимальна.
- Презервативы являются средством защиты от ИППП, включая ВИЧ/СПИД.
- Презервативы являются одним из оптимальных методов контрацепции для подростков и молодежи.

Спермициды

ЧТО ТАКОЕ СПЕРМИЦИДЫ?

Это вещества, разрушающие сперматозоиды до их попадания в матку. Они могут быть в виде кремов, свечей, вагинальных таблеток, пенных аэрозолей. Все спермициды вводятся во влагалище до начала полового акта. Эффективность спермицидов не так высока как у других современных методов контрацепции.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕРМИЦИДАМИ?

Спермициды инактивируют сперматозоиды. Одна доза спермицида действует в течении часа. Если этот час прошёл, а половой близости не было, надо ввести ещё одну дозу. Новая доза спермицида необходима перед каждым половым актом. Не забудьте прочитать инструкцию, прежде чем использовать тот или иной спермицид.!

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Спермициды безопасны в применении и предоставляют некоторую защиту от ИППП.
- Не оказывают долгосрочного влияния на фертильность.
- Метод дешёв и прост в использовании

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Эффективность метода не высока. Не подходит как метод постоянной контрацепции при регулярной половой жизни. Рекомендуется использование совместно с барьерными методами контрацепции.
- Метод связан с половым актом
- Возможны аллергические реакции.

Метод периодического воздержания (симптотермальный метод или естественный метод планирования семьи)

При использовании этого метода женщина ежедневно следит за признаками фертильности, т.е. способности к зачатию (руководствуясь, в основном, показателями температуры тела). Для предупреждения беременности пара должна воздерживаться от половых контактов во время фертильной фазы ("опасные дни").

КАК ДЕЙСТВУЕТ МЕТОД ПЕРИОДИЧЕСКОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ?

Женщина обладает способностью к зачатию примерно в течение 6 дней каждого менструального цикла (фертильный период). Вы можете определить свою фертильную фазу, наблюдая за менструальными циклами. Для того, чтобы определить наступление этого периода, необходимо следить за циклическими изменениями признаков фертильности.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕТОДОМ ПЕРИОДИЧЕСКОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ?

Признаками изменения фертильности являются:

- Характер выделений из шейки матки. В середине менструального цикла (период наибольшей вероятности наступления беременности) под действием гормонов слизистые выделения из шейки матки становятся более обильными, прозрачными и изменяют консистенцию. Этот признак не удобен для оценки. Более точно его может оценить врач при осмотре.
- Повышение базальной температуры тела. Необходимо измерять базальную температуру тела (в заднем проходе) в состоянии покоя каждое утро до вставания с постели и заносить эти данные в специальную таблицу. В середине менструального цикла базальная температура поднимается по крайней мере на 0,2 градуса по Цельсию и держится на таком уровне в норме 8 - 10 дней. Вы способны к зачатию за три дня до и три дня после подъёма температуры.
- Для определения "опасных дней" можно использовать специальные овуляторные тесты, продающиеся в аптеках.

Для того, чтобы правильно использовать симптотермальный метод, необходимо обратиться за консультацией к специалисту по планированию семьи. Ваш врач подскажет Вам, как интерпретировать признаки фертильности и поможет правильно рассчитать Вашу фертильную фазу.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- Отсутствие побочных явлений и какого-либо внешнего вмешательства в организм женщины.
- При четком выполнении всех правил достаточно эффективен.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Необходимо воздерживаться от половых контактов во время фертильной фазы для избежания зачатия или применять в этот период другие методы контрацепции (презерватив, диафрагму и т.д.).
- Вам нужно ежедневно измерять свою базальную температуру и следить за состоянием слизистых выделений из шейки матки на протяжении всего менструального цикла, а также вести регулярные записи.
- Метод требует самодисциплины и самоконтроля.
- При неверном использовании метода имеется высокий риск наступления беременности.

МЕТОДОМ ПЕРИОДИЧЕСКОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ НЕ СЛЕДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ:

- При нарушениях менструального цикла.
- В послеродовой период до восстановления регулярного менструального цикла.
- Сразу после аборта.
- До тех пор, пока Вы не научитесь точно определять фертильную фазу своего цикла.
- Если воздержание от половых контактов в течение определенного периода составляет проблему.
- При отсутствии постоянного полового партнера.
- При высоком риске заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП).

ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ВРАЧУ, ЕСЛИ:

У Вас возникла проблема с определением фертильных дней, а также при наличии каких-либо вопросов.

Помните: Метод не защищает от заражения ИППП!

Одним из наиболее распространённых методов предохранения от беременности является **внутриматочная контрацепция**. Первый внутриматочный контрацептив предложил немецкий гинеколог Richter, который ввёл в полость матки три шелковые нити, скрученные в кольцо. Через 20 лет другой немецкий гинеколог Graefenberg видоизменил это кольцо, введя в него проволоку из серебра или меди. В 70-х годах широкое распространение получило внутриматочное средство из инертного полимера - так называемая петля Липпса.

Внутриматочное средство (ВМС)

ЧТО ТАКОЕ ВМС?

Внутриматочное средство (ВМС) - это небольшое (около 2.5 см) пластиковое устройство, вводимое в полость матки для предупреждения беременности. Современные модели сделаны из пластика и содержат лекарственный препарат (медь, серебро или прогестин).

КАК ДЕЙСТВУЕТ ВМС?

ВМС препятствует движению сперматозоидов к яйцеклетке и ее оплодотворению, препятствует имплантации оплодотворённой яйцеклетки в слизистую матки.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВМС?

ВМС в полость матки вводит только врач. Процедура проводится на 3 - 4-й день менструального цикла или в день проведения аборта (при отсутствии инфекции).

Если желательна наступление беременности, Вы можете попросить врача удалить ВМС. Ваша способность к зачатию немедленно восстановится.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- Высокая эффективность.
- Обеспечивает предохранение от беременности в течение долгого времени (3 - 5 лет в зависимости от типа ВМС).
- Применение не связано с половым актом.

- ВМС может быть установлено во время или сразу же после менструации, родов, аборта, произведенного в первом триместре беременности, при условии отсутствия инфекции или каких-либо других осложнений после аборта.
- Не влияет на лактацию (кормление грудным молоком ребёнка)

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

- Процедура введения ВМС связана с введением в полость матки инородного предмета, что может вызвать острое воспаление, перфорацию тела матки
- Нельзя использовать при наличии ИППП, при хронических воспалительных процессах матки и придатков
- На фоне ВМС могут возникать боли внизу живота, межменструальные кровяные выделения, обильные менструации, требующие преждевременного удаления ВМС.
- В некоторых случаях возможна экспульсия (выпадение) ВМС из матки.
- Не рекомендуется ВМК при эктопии шейки матки, у нерожавших женщин, при эндометриозе, если ВМС не гестаген-содержащая.

ВМС НЕЛЬЗЯ УСТАНАВЛИВАТЬ, ЕСЛИ:

- Вы предполагаете, что можете быть беременны.
- У вас более одного полового партнера.
- Наблюдается острая форма воспалительных заболеваний шейки матки или органов малого таза, включая ИППП.
- У Вас есть хронические воспалительные заболевания органов малого таза.
- Наблюдаются влагалищные кровотечения неясного происхождения.
- Имеется рак половых органов.
- Имеется тяжелая форма анемии (гемоглобин <90 г/л).
- Имеется высокий риск заражения ИППП.
- Имеется какое-либо заболевание, вызывающее снижение иммунитета.

ПОСЛЕДУЮЩЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Если менструация не наступила в течение 4-6 недель после введения ВМС, обратитесь в консультацию. Вам следует обращаться в консультацию для профилактического осмотра не реже одного раза в год, а в случае возникновения вопросов или проблем - в любое время.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВАШЕМУ ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- Вы подозреваете беременность.
- У Вас обильное влагалищное кровотечение (более обильное или более продолжительное, чем обычно).
- Вы испытываете сильные боли в животе; ощущается боль и появляется кровотечение при половом контакте.
- Имеются признаки инфекции, необычные влагалищные выделения, озноб, повышение температуры.
- Вы обнаружили выпадение ВМС.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Эффективность ВМС, содержащих медь, очень высока. Частота возникновения беременности при использовании ВМС Си Т 380А - менее 1 % в год.
- Медные ВМС сохраняют свою эффективность в течение от 3 до 5 лет (в зависимости от типа).
- Современные ВМС, содержащие гормон прогестин, помимо контрацептивного, обладают лечебным эффектом.
- Во всем мире ВМС пользуются более 100 миллионов женщин.

Помните: Метод не защищает от заражения ИППП!

Современным, надёжным, обратимым методом контрацепции является **гормональная контрацепция**

Гормональная контрацепция подразделяется на:

- Комбинированные оральные контрацептивы

- Оральные контрацептивы только с гестагенным компонентом
- Инъекционные контрацептивы

Комбинированные оральные контрацептивы (ОК)

ЧТО ТАКОЕ КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ?

Комбинированные оральные контрацептивы - это таблетки, содержащие малые количества гормональных компонентов, по своему действию сходных с гормонами женского организма (эстрогенами и прогестероном). Для предупреждения беременности Вы должны принимать по одной таблетке, желательно в одно и то же время. Современные оральные контрацептивы содержат крайне малые дозы гормонов и, в отличие от оральных контрацептивов первого поколения, намного безопаснее и эффективнее. ОК подразделяются на моно-, двух-, и трёхфазные. Выбор препарата должен быть осуществлён совместно с доктором.

КАК ДЕЙСТВУЮТ КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ?

- Подавляют овуляцию.
- Сгущают слизь шейки матки, что препятствует проникновению сперматозоидов в матку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМБИНИРОВАННЫМИ ОРАЛЬНЫМИ КОНТРАЦЕПТИВАМИ?

- Вы должны принять первую таблетку в первый день менструации или сразу после хирургического аборта.
- Принимайте по одной таблетке ежедневно в одно и то же время.
- Некоторые упаковки содержат 28 таблеток, другие 21 таблетку.
- Если Вы забыли принять 1 таблетку, примите её сразу, как только вспомните, даже если это означает приём двух таблеток в один день.
- Если Вы пропустили приём двух или более таблеток, Вы должны принимать по 2 таблетки ежедневно, пока опять не войдёте в график. Используйте страховочный метод (например, презервативы) или воздерживайтесь от половых контактов в последующие 7 дней.
- Если у Вас не было ожидаемой менструации, Вам следует обратиться к врачу для исключения беременности.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- При условии правильного приёма таблетки высокоэффективны.
- Отличается исключительной безопасностью.
- Вы можете принимать оральные контрацептивы так долго, как сами того желаете (при отсутствии противопоказаний).
- Если Вы решили забеременеть, то использовав до конца упаковку, можете прекратить приём таблеток в любой момент: ваша способность к зачатию вскоре восстановится.
- Методом могут пользоваться почти все женщины. Ваш врач порекомендует Вам наиболее подходящий и безопасный тип таблеток соответственно состоянию вашего здоровья.
- Можно начинать пользоваться таблетками через три недели после родов, если Вы не кормите грудью.
- Таблетки могут применяться сразу после хирургического аборта.
- Приём таблеток не связан с половым актом
- При использовании комбинированных оральных контрацептивов менструации становятся более регулярными, менее обильными и менее болезненными.
- Лечебный эффект при альгодисменорее, предменструальном синдроме, функциональных кистах яичников.

У женщин, пользующихся комбинированными оральными контрацептивами, значительно **СНИЖАЕТСЯ РИСК** таких заболеваний как:

- анемия,
- рак яичников и эндометрия,
- доброкачественные опухоли молочной железы,
- внематочная беременность.
- воспалительные заболевания органов малого таза.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

- У многих женщин вообще не наблюдается каких-либо побочных явлений;
- Возникающие побочные эффекты не причиняют вреда и, обычно, уменьшаются или проходят после нескольких месяцев приёма таблеток. К таким эффектам относятся:
- тошнота;
- болезненность молочных желёз;
- скудные кровяные выделения из влагалища между менструациями;
- слабая головная боль.

Комбинированные оральные контрацептивы **НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:**

- при подозрении на беременность;
- при влагалищных кровотечениях невыясненного происхождения;
- женщинам старше 35 лет, выкуривающим более 10 сигарет в день;
- женщинам, страдающим артериальной гипертонией, другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, тяжёлой формой сахарного диабета (с сосудистыми нарушениями);
- женщинам, имеющим рак молочной железы;
- женщинам с тяжёлыми заболеваниями печени и/или желчного пузыря;
- женщинам, страдающим мигренями;
- кормящим матерям.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, если у Вас возникли вопросы или появились следующие симптомы:

- Сильные боли в животе;
- Сильная боль в груди и одышка;
- Сильные головные боли с нарушением зрения и/или речи;
- Сильные боли в ногах.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Современные комбинированные оральные контрацептивы содержат 35 или менее мкг эстрогена. Современные оральные контрацептивы с низкой дозировкой гормонов рекомендуются в настоящее время в качестве метода планирования семьи всеми ведущими международными организациями;
- Около 60 миллионов женщин во всём мире принимают оральные контрацептивы. В США и Европе они являются одним из наиболее популярных методов контрацепции.
- Переход к таблеткам другого наименования не представляет никакой опасности и не снижает эффективности воздействия контрацептива. При этом могут возникнуть лишь незначительные изменения характера менструального цикла. Посоветуйтесь с врачом, если Вы желаете начать применять другой оральные контрацептив.

Помните: Метод не защищает от ИППП!

Оральные контрацептивы только с гестагеном (МИНИ-ПИЛИ)

Мини-пили содержат только прогестаген, что и отличает их от комбинированных противозачаточных таблеток. Мини-пили предназначены для женщин, которые не могут применять комбинированные оральные контрацептивы из-за входящего эстрогенного компонента или из-за того, что кормят грудью своего ребёнка.

Мини-пили принимаются ежедневно без перерыва, желательно в одно и то же время суток.

КАК РАБОТАЮТ МИНИ-ПИЛИ?

Основным эффектом противозачаточных таблеток, содержащих только прогестаген, является изменение слизи, находящейся в канале шейки матки. Эта слизь становится

вязкой и густой и поэтому мешает сперматозоидам проникнуть в матку. Кроме этого мини-пили изменяют и внутреннюю оболочку матки, препятствуя имплантации плодного яйца. А у четырех из десяти женщин на фоне приема противозачаточных таблеток, содержащих только прогестаген, не наступает овуляция и яйцеклетка просто не может быть оплодотворена. Во время приема противозачаточных таблеток, содержащих только прогестаген, у Вас могут появиться незначительные, мажущиеся кровотечения между месячными, а сами месячные могут прекратиться вообще. Однако это вовсе не означает, что Вы беременны, или у Вас что-то не в порядке со здоровьем.

ПРЕИМУЩЕСТВО МЕТОДА

- Высокая эффективность
- Возможность использования при лактации.
- Применение не связано с половым актом.
- Не вызывают головной боли
- Уменьшают боли при менструации
- Не повышают артериальное давление
- Ниже риск развития тромбозов

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

- Эффективность мини-пили ниже, чем ОК. Приём прогестиневых таблеток требует организованности и отсутствия пропуска в приёме препарата.
- Мажущие кровяные выделения из половых путей. Не требует отмены препарата.
- Прекращение менструаций. Не требует отмены препарата. Менструальная функция восстановится как только вы прекратите приём препарата.

ЕСЛИ ВЫ ПРОПУСТИЛИ ПРИЁМ ТАБЛЕТОК

- Если Вы опоздали принять таблетку в обычное время. Если Вы опоздали больше, чем на 3 часа, примите таблетку, но воспользуйтесь дополнительным противозачаточным средством в течение последующих 48 часов.
- Если Вы пропустили прием одной таблетки. Как только Вы обнаружили, что забыли принять таблетку, сразу же примите одну таблетку (вчерашнюю пропущенную). Следующую таблетку примите в обычное время. То есть в один день нужно принять две таблетки.
- Если Вы пропустили прием более двух таблеток подряд. Принимайте таблетки по 2 штуки в течение 2 дней. Помните, что высока вероятность забеременеть, по этому используйте дополнительный метод контрацепции (презерватив, спермициды и др.)

Инъекционные контрацептивы

КОНТРАЦЕПТИВНОЕ СРЕДСТВО, ВВОДИМОЕ ПРИ ПОМОЩИ ИНЪЕКЦИЙ - ДМПА

ЧТО ТАКОЕ ДМПА?

Инъекционное средство ДМПА (депо-медроксипрогестерон ацетат, или Депо-Провера) содержит синтетический гормон, подобный естественному гормону - прогестерону. Для предупреждения беременности Вам нужно получать инъекции один раз в три месяца.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ДМПА?

- Гормон, содержащийся в инъекционном препарате, предотвращает овуляцию.
- Сгущает шейную слизь.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДМПА?

Инъекцию делает врач. Первая инъекция должна быть сделана:

в первые 7 дней после начала менструации, сразу же после аборта, сразу же после родов в случае, если женщина не кормит грудью, через 6 недель после родов, если женщина кормит грудью.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- Высокоэффективное средство.
- Применение не связано с половым актом.

- Снижает степень кровопотери при менструации (большое преимущество для женщин, страдающих анемией).
- Может быть использован сразу же после аборта или родов (если женщина не кормит грудью).
- Может быть использован в период грудного вскармливания (через 6 недель после родов).
- Уменьшает риск возникновения рака эндометрия, воспалительных заболеваний органов малого таза и внематочной беременности.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ:

- В течение первых нескольких месяцев после инъекции могут наблюдаться кровотечения между менструациями.
- Может вызвать прекращение менструаций (аменорею). Это состояние не опасно и не приводит к постоянному бесплодию.
- Может наблюдаться небольшое увеличение массы тела.
- Могут появиться головные боли.
- После прекращения инъекций появление менструаций и возобновление фертильности происходит лишь по истечении 6-9 месяцев.

ДМПА НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ, ЕСЛИ:

- Вы предполагаете, что можете быть беременны.
- Имеется рак молочной железы.
- Наблюдаются влагалищные кровотечения неясного происхождения.
- Имеется вирусный гепатит или опухоль печени.
- Имеется сахарный диабет тяжелой формы.

ПОСЛЕДУЮЩЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Вам следует приходить к своему врачу для следующей инъекции каждые три месяца.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- Возникли сильные головные боли.
- У Вас обильное влагалищное кровотечение (более обильное или более продолжительное, чем обычно).
- Вы испытываете сильные боли в животе.
- В месте инъекции ощущается боль или началось воспаление.
- У Вас не началась менструация после нескольких месяцев регулярных циклов (это может свидетельствовать о наступившей беременности).

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ДМПА является высокоэффективным средством. Вероятность беременности составляет лишь 1%.
- Во всем мире более 10 миллионов женщин пользуются инъекционными контрацептивами.
- Примерно в 90% всех случаев применения инъекционных препаратов у женщин изменяется характер менструального цикла. У одной трети всех женщин в период использования этого метода менструации прекращаются. В подобном случае Вам необходимо проконсультироваться с врачом и убедиться в том, что это не беременность. Отсутствие менструаций не является проблемой и не представляет опасности для Вашего здоровья.

Помните: Метод не защищает от заражения ИППП!

После родов, в течение первых 6 месяцев, если Вы регулярно кормите ребёнка грудью и у вас не восстановились менструации, целесообразно использовать метод лактационной аменореи.

Метод лактационной аменореи (МЛА)

ЧТО ТАКОЕ МЕТОД ЛАКТАЦИОННОЙ АМЕНОРЕИ?

МЕТОД ЛАКТАЦИОННОЙ АМЕНОРЕИ - это использование грудного вскармливания в качестве метода предохранения от беременности в первые шесть месяцев после рождения ребенка.

КАК ДЕЙСТВУЕТ МЛА?

Метод основан на физиологических особенностях грудного вскармливания.

В результате отсасывания ребенком грудного молока у женщины резко снижается выработка гормонов, вызывающих овуляцию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕТОДОМ ЛАКТАЦИОННОЙ АМЕНОРЕИ?

Метод эффективен лишь в том случае, если Вы регулярно и часто кормите ребенка грудью. Вы должны кормить ребёнка, по крайней мере, каждые 4 часа в течение дня и каждые 6 часов в ночное время.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- Не требует материальных затрат.
- Не связан с половым актом.
- При правильном применении достаточно эффективен.
- Поощряет использование практики грудного вскармливания, крайне важной для здоровья ребенка.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Иногда женщина не может достаточно часто и регулярно кормить ребенка грудью; в этом случае она должна выбрать другой метод контрацепции. Ваш врач или специалист по планированию семьи помогут Вам выбрать метод контрацепции, не влияющий на грудное вскармливание.
- После того, как ребенку исполнится 6 месяцев, Вы должны выбрать другой метод контрацепции. Обратитесь к своему врачу или к специалисту по планированию семьи.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ВРАЧУ, ЕСЛИ:

Возникли такие сложности с грудным вскармливанием, как застой молока, нарушение его оттока, мастит или абсцесс, требующие немедленного лечения.

ПОСЛЕДУЮЩЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ

В случае, когда любое из трех необходимых условий эффективности МЛА (отсутствие менструаций, исключительное грудное вскармливание, ребенку не более 6 месяцев) не выполняется, следует начать пользоваться другим методом планирования семьи, который при этом не препятствовал бы кормлению ребенка грудью.

Помните: Метод не защищает от заражения ИППП!

Добровольная стерилизация

Мужская стерилизация (вазэктомия) и женская стерилизация являются методами постоянной контрацепции. По этой причине мужчинам и женщинам следует очень серьезно продумать вопрос о том, хотят ли они применять эти методы. Стресс, возникающий в результате аборта, может помешать принять правильное решение. Большинство врачей предпочитают проводить стерилизацию по меньшей мере через 6 недель после аборта, чтобы быть уверенными в том, что женщины и мужчины впоследствии не будут сожалеть о сделанном ими выборе данного метода контрацепции.

ЧТО ТАКОЕ СТЕРИЛИЗАЦИЯ ЖЕНЩИН?

Стерилизация женщин является постоянным методом контрацепции и применяется в тех случаях, когда женщина уверена, что больше не захочет иметь детей. Это простая и безопасная операция. В Российской Федерации добровольная стерилизация разрешена законом.

КАК ПРОИЗВОДИТСЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ ЖЕНЩИН?

В основу метода положено пересечение или блокировка маточных труб для того, чтобы сперматозоиды не могли проникнуть к яйцеклетке и оплодотворить ее. Процедура проводится путем лапароскопии или минилапаротомии.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- Высокоэффективный метод.
- Постоянный метод - одна операция обеспечивает контрацепцию на всю жизнь.
- Не связан с половым актом.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

- Имеется небольшая вероятность послеоперационных осложнений (кровотечение или инфекция), но эти осложнения, как правило, не являются тяжелыми.
- В течение нескольких дней после операции может ощущаться некоторая болезненность.

СТЕРИЛИЗАЦИЮ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ:

- Думают, что захотят еще иметь детей.
- Подозревают наличие у них беременности.
- Имеют воспалительные заболевания органов малого таза, включая инфекции, передаваемые половым путем (ИППП).
- Страдают нарушениями свертывания крови.

ПОСЛЕДУЮЩЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ

После операции необходимо соблюдать покой в течение 2-3 дней.

В течение 2-3 дней после операции следует следить за тем, чтобы место разреза было чистым и сухим.

Если нужно снимать швы, для этого необходимо еще раз посетить клинику.

Не рекомендуется начинать половую жизнь до полного исчезновения болевых ощущений.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- Вы почувствовали сильные боли в животе.
- В месте разреза началось кровотечение или имеются гнойные выделения.
- Поднялась температура.
- Имеется подозрение на беременность.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Женская стерилизация является довольно распространенным методом контрацепции в мире. Более 120 миллионов женщин пользуются методом стерилизации для планирования семьи.
- Принимая решение о стерилизации, Вы должны помнить, что эта несложная и безопасная хирургическая процедура является необратимым методом контрацепции. В некоторых случаях стерилизацию можно сделать обратимой, однако операция, которую необходимо для этого произвести, является сложной и дорогостоящей и зачастую не приводит к желаемым результатам.
- В соответствии с существующим законодательством, до начала операции Вы должны написать заявление или подписать стандартную форму добровольного согласия на процедуру, которую Вам предложит врач.
- Вы не должны принимать решение о стерилизации под чьим-то давлением, во время депрессии или под влиянием эмоций! Посоветуйтесь со своим врачом или специалистом по планированию семьи и выберите надежный и долгосрочный метод контрацепции.

Помните: Метод не защищает от заражения ИППП!

**В рамках акции «Подари мне жизнь!»
В женской консультации ГБУЗ СО «Карпинская ЦГБ»
планируются к проведению следующие мероприятия:**

№	Наименование медицинской организации, женская консультация	Лекция	Дата проведения
1	Женская консультация	Здоровье мамы – здоровье ребенка. Современные методы контрацепции – реальная альтернатива абортам. Аборт, осложнения, последствия, влияние на здоровье женщины	10.07.2019 С 14-00 до 15-00
2	Женская консультация	День открытых дверей будут проведён.	11.07.2019 С 14-00 до 15-00
3. В период проведения акций «Подари мне жизнь!» - неделя против абортов врачи акушеры гинекологи уделяют особое внимание отказу от абортов, ценности семейных отношений, рождению желанных детей, профилактике не планируемой беременности.			

Бесплатный номер телефона доверия по вопросам кризисной не запланированной беременности **8 800 200 05 07**

Бесплатный номер телефона помощи юриста женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации **8 800 600 49 63**