

КОНТРАЦЕПЦИЯ



CONOSCERE PER SCEGLIERE



CONOSCERE PER SCEGLIERE

Regione Emilia-Romagna

ASSESSORATO ALLA SANITA'

Службы, участвующие в проекте

Spazio donne immigrate Forlì
Spazio donne immigrate Rimini
Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna
Centro salute donne straniere Modena
Spazio donne immigrate Ravenna
Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Spazio donne immigrate Parma
Spazio donne immigrate Sassuolo

Редакция

Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena
в сотрудничестве с: Sivana Borsari, Assessorato alla sanità Regione Emilia-Romagna
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

Редакционное координирование

Marta Fin, Assessorato alla sanità Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda Sanitaria USL Modena

Графика и форматирование

Avenida - Modena

Перевод

Studio Asci - Crema

Печать

Grafiche Jolly

"Знать, чтобы выбирать". Название настоящего документа связано с одним из главных аспектов работы сотрудников региональной системы здравоохранения - корректным и уважительным отношением к людям, обращающимся в эту службу. Исключительно важно, чтобы наша региональная система здравоохранения обеспечивала всем гражданам, проживающим в регионе Эмилия-Романья медицинское обслуживание, способное сохранять и возвращать людям здоровье. С другой стороны, важно, чтобы сами граждане, проживающие в нашем регионе, имели средства информации, которые помогли бы им делать осознанный выбор в отношении собственного здоровья и медицинского обслуживания. Для этого медицинские работники должны быть в состоянии предоставлять необходимую информацию, выслушивать людей и давать им консультации.

Сейчас мы обращаемся, в частности, к женщинам из других стран, которые проживают в нашем регионе, с целью предоставления информации, необходимой для выбора - по желанию самой женщины - метода контрацепции. Таким образом, мы хотели бы помочь женщине сделать период беременности счастливым и способствовать - через распространение контрацептивных методов - снижению числа женщин, которые прибегают к искусственному прерыванию беременности, что, как мы знаем, является болезненным и трудным выбором.

В настоящей публикации дана самая необходимая информация. Для получения дополнительной информации, решения проблем, получения точных указаний и консультаций женщины и пары совместно могут обращаться в семейные консультации, присутствующие во многих частях нашего региона, и в центры для женщин из других стран с детьми. Там они получат необходимую помощь и радушный прием.

Giovanni Bissoni
Assessore alla sanità
Regione Emilia-Romagna



ЗАЧЕМ НУЖНА КОНТРАЦЕПЦИЯ

Сексуальность является жизненным и естественным компонентом каждого человека. Каждый стремится найти в сексуальной сфере радость и удовлетворение, создать отношения, основанные на привязанности, любви и взаимном уважении. Кроме того, что она является жизненной функцией для выживания, т.е. воспроизводства человечества, сексуальность - это интимная и особенная форма взаимоотношений между двумя людьми. Именно ввиду того, что в сексуальности выражается жизненная потребность в привязанности, в жизни наступают моменты или периоды, когда человек желает вести активную сексуальную жизнь именно в целях общения с другими, а не в целях воспроизводства. Для этого необходимо знать методы контрацепции, чтобы быть в состоянии сделать свободный выбор - прежде всего, использовать их или нет и, если да, какой метод применять как наиболее для себя подходящий.

Под словом "контрацепция" мы подразумеваем возможность предотвращения возникновения беременности после половых отношений. Таким образом, контрацепция становится способом совместить зачатие ребенка и возможность принять его с любовью после рождения.

Женщина или пара могут иметь много причин, по которым они хотят избежать беременность. Вот некоторые из них на основе историй нескольких женщин из других стран, проживающих в нашем регионе.

Гифти, Олена, Фатима приехали в Италию недавно. Некоторые из них думают оставаться в Италии всего несколько лет, другие думают остаться на более долгий срок.

Белен, Асунсьон, Джойс приехали в Италию, используя помощь со стороны всей своей семьи, чтобы найти работу и заработать деньги для тех, кто остался дома. При накоплении нужной суммы некоторые возвращаются домой, те, кто еще не замужем думают найти по возвращении свою вторую половину.

Айша, Кира, Вальдете, Иман приехали вместе со своими мужьями и очень быстро поняли насколько тяжела может быть жизнь в эмиграции.

Для них стало очевидным, что семья в чужой стране не может рассчитывать иметь много детей или, по крайней мере, необходимо выдерживать паузу между рождением детей. Здесь нет родственников, которые могли бы помочь в домашних делах и в воспитании детей, жизнь в чужой стране очень отлична от той, которую они вели в детстве. Школа, будучи с одной стороны помощью, в любом случае, требует от матери помощи и возлагает на нее определенные обязанности.

Вальбона, Эдуку, Мелика, Луан приехали в Италию в поисках своего места в жизни. Здесь, по крайней мере, по рассказам, женщины имеют больше возможностей и более свободны. Но поиск собственного места в жизни, без посторонней помощи, зачастую бывает трудным и не всегда позволяет иметь детей.

Всех этих женщин, имеющих за плечами разные судьбы и разные проекты на будущее, объединяет необходимость решать когда рожать ребенка и когда стремиться избежать беременности, по крайней мере, в течение определенного периода жизни. Использование контрацептивных средств позволяет иметь осознанные и спокойные сексуальные отношения, не боясь неожиданной беременности.





КАК ВЫБРАТЬ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЙ (КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ) МЕТОД

Контрацептивные методы, описанные в настоящей брошюре, являются обратимым, то есть после их прекращения контрацептивный эффект исчезает.

Для выбора контрацептивного метода женщина должна, прежде всего, иметь информацию по имеющимся контрацептивным средствам, правилам их применения, возможным рискам для здоровья, эффективности предотвращения беременности.

Лучше всего получать такую информацию от квалифицированного медицинского персонала. Следует относиться осторожно к "плохим советам", которые зачастую дают знакомые или друзья: такие советы могут быть неточными или вовсе неправильными. Врачи-акушеры из семейной консультации являются наиболее компетентными людьми, чтобы помочь женщине или паре в выборе подходящего контрацептивного метода.

Эффективность контрацептивного метода выражается в способности предотвратить зачатие. При оценке эффективности следует принимать во внимание также возможные ошибки в применении или непостоянное применение.

Выбор осуществляется женщиной или парой при содействии мед. персонала (акушерки и гинеколога), исходя из конкретных условий.

Одиноким женщины, женщины, недавно родившие ребенка, женщины, уже имеющие детей, женщины, меняющие часто партнеров, либо молодые девушки - все имеют разные и специфические условия и потребности.

Необратимый метод, то есть мужская или женская хирургическая стерилизация, в результате которой становится окончательно невозможным иметь детей, используется только в случаях, когда противопоказана беременность и только с недвусмысленного согласия женщины или мужчины. Стерилизация должна быть осознанным и хорошо продуманным выбором женщины или пары, принимаемым после детального рассмотрения проблемы со специалистом (например, из семейной консультации).

ВЫБОР КОНТРАЦЕПТИВА ЯВЛЯЕТСЯ УДОБНЫМ СЛУЧАЕМ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И СВОИ СЕКСУАЛЬНЫЕ И ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Выбор контрацептивного средства и консультации с акушеркой или гинекологом семейной консультации (или с участковым врачом) дает также удобную возможность контроля состояния половых органов. При этом можно обсудить смысл и целесообразность проведения некоторых обследований (визит к гинекологу, грудной контроль, цитологический тест эпителия) и запланировать их.

На таких консультациях можно свободно прояснить сомнения и обсудить проблемы, связанные с мужской и женской сексуальностью. Другими словами, совместно с мед. работниками, при полном соблюдении конфиденциальности приватной жизни, можно проанализировать такие проблемы, как отсутствие сексуального влечения, преждевременная эякуляция, фригидность и/или отсутствие оргазма.

КАК ПОСТРОЕН НАШ ОРГАНИЗМ

ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Женские половые органы представлены на рис. 1

Наступление первой менструации означает начало производства яйцеклеток в яичнике. За каждой менструацией следуют три фазы.

Первая фаза называется предовуляционной (6-й - 12-й день): яйцеклетка созревает в яичнике и эндометрий матки утолщается. Вторая фаза называется овуляционной (12-й - 15-й день): яйцеклетка выводится из яичника и через маточные трубы поступает в маточную полость, где она может быть оплодотворена, если в этот период женщина имеет половые отношения с попаданием спермы во влагалище. Третья фаза - постовуляционная (16-й - 28-й день): в яичнике фолликул преобразуется в желтое тело, функцией которого является производство прогестерона, гормона, который обеспечивает поддержание беременности на первой стадии. В этот момент эндометрий во влагалище готов к приему оплодотворенного яйца; если этого не происходит, эндометрий выводится менструальной жидкостью (в течение менструации, которая длится 3-5 дней).

Длительность фаз менструального цикла у разных женщины может быть очень отличной, но и у каждой конкретной женщины могут быть циклы разной длительности. Для расчета своего менструального цикла следует отмечать на календаре день начала каждой менструации.



Рис. 1

ФИЗИОЛОГИЯ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Женские половые органы представлены на рис. 2

Когда подросток достигает возраста половой зрелости, в яичках начинают вырабатываться сперматозоиды. Данный процесс продолжается на протяжении всей жизни. В ходе полового акта, мужчина выводит сперматозоиды, присутствующие в сперме, во влагалище женщины. Обычно, сперматозоид живет от 24 до 120 часов.

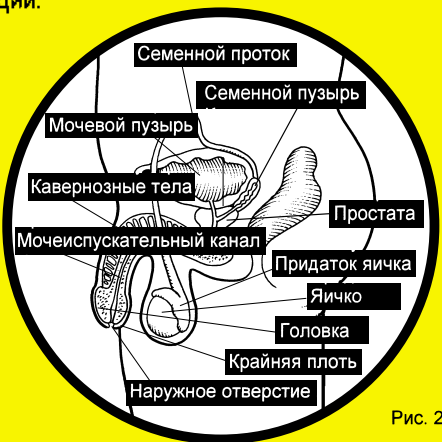


Рис. 2

● **Метод Огино-Кнаусса (календарный метод или расчета дней)**

Это статистический метод, основанный на определении фертильных дней, используя данные по длительности 12 предыдущих менструальных циклов, которые должны отмечаться по календарю.

● **Метод маточной слизи (Биллингз)**

Состоит в ежедневном наблюдении внешнего вида и консистенции влагалищной слизи и анализа субъективных ощущений на уровне внешних половых органов. На основе этих данных определяются фертильные дни.

● **Синтотемпературный метод**

При этом методе совместно регистрируется температура тела и ведется наблюдение за маточной слизью и другими симптомами, сопровождающими овуляцию, такими как изменение шейки матки и натяжение молочных желез.

● **Компьютеризированный метод определения фертильного периода**

При этом методе используется прибор, представляющий собой небольшой компьютер, способный сохранять в памяти индивидуальные параметры по менструации и измерять в утренней моче содержание двух гормонов с использованием специальных индикаторов. Этот метод могут использовать женщины, имеющие менструальный цикл длительностью от 25 до 35 дней.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Данные методики не требуют проведения мед. осмотров или использования мед. препаратов. Принимаются многими религиями. Дают возможность лучше ознакомиться с собственным телом и создают доверительные отношения между партнерами.

НЕДОСТАТКИ

Основаны на обоюдном согласии партнеров воздерживаться от половых отношений в фертильные дни: в некоторых парах это приводит к стрессовым ситуациям. Кроме этого, следует учитывать, что некоторые факторы (инфекции, использование средств для промывания влагалища, использование вагинальных гелей или спермицидных средств) могут влиять на температуру тела или на характеристики маточной слизи и, следовательно, могут делать ошибочным оценку показаний.

СТОИМОСТЬ

Практически нулевая, за исключением компьютеризированного метода или стоимости термометра для измерения температуры тела.





ПРЕРЫВАНИЕ ПОЛОВОГО АКТА

ОПИСАНИЕ

Прерывание полового акта считается натуральным контрацептивным методом, так как он не предусматривает использование мед. препаратов или приспособлений, а основан на поведении мужчины. Для применения данного метода мужчина должен научиться определять момент, когда следует выводить член из влагалища, т.е. перед моментом наступления эякуляции. Если половой акт совершается повторно, мужчина должен предварительно испустить мочу и промыть половые органы.

Этот метод считается не очень надежным, так как по статистике из 100 пар, использующих данный метод, в течение года в 19 случаях происходит зачатие.

Надежность метода снижается за счет нескольких факторов: сперматозоиды могут присутствовать в жидкости, выделяющейся до эякуляции; не всегда мужчина правильно определяет момент для вывода члена из влагалища.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Нулевая стоимость, можно использовать без предварительной подготовки, нет рисков для физического здоровья.

НЕДОСТАТКИ

Низкая эффективность в предупреждении зачатия. Не предохраняет от венерических заболеваний.



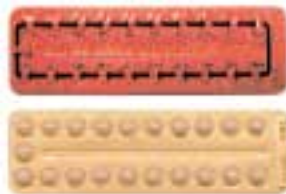
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

ОПИСАНИЕ

Это общий термин, с помощью которого обозначаются оральные контрацептивные средства. Наиболее применяемое средство состоит из двух женских гормонов: эстрогена и прогестерона. Оно предупреждает зачатие, блокируя процесс овуляции и изменяя местную функцию маточной слизи и маточных труб. Это очень эффективное средство для предотвращения зачатия. По статистике, в течение года из 100 женщин, применяющих средство, только в 0,5% случаев случается зачатие. Учитывая ошибки, совершаемые женщинами при реальном использовании средства, зачатие случается в 3 из 100 случаев. Помимо контрацептивного эффекта, таблетка оказывает полезное действие во многих случаях женских заболеваний. Требуется точности при ее использовании, следует установить для себя точные правила, чтобы не забыть принимать средство.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Противозачаточные таблетки должны выписываться врачом (семейной консультации или участковым врачом), который изучит клиническую историю женщины, проведет осмотр, назначит проведение цитологического теста эпителия и, при необходимости, анализа крови. В любом случае, рекомендуется проводить ежегодный контроль. После аборта, при отсутствии противопоказаний, ее можно принимать, начиная с вечера после операции. В первые 6 месяцев после родов, если женщина кормит ребенка грудью, рекомендуется использовать особый вид таблетки, называемую "минитаблетка", которая не влияет на количество вырабатываемого молока.



ПРЕИМУЩЕСТВА

Таблетка является очень эффективным противозачаточным средством при ее правильном применении. Действие является обратимым, то есть эффект пропадает сразу же при прекращении ее использования. Оказывает прочие полезные эффекты: делает регулярным менструальный цикл и уменьшает менструальные боли, снижает объем менструального потока, предотвращая анемию, излечивает угри.

НЕДОСТАТКИ

Необходимо обследоваться у врача (семейной консультации или участкового) перед назначением средства и перед началом приема. Не все женщины имеют физическое состояние, позволяющее принимать таблетку (например, средство противопоказано женщинам с очень повышенным давлением, тромбоэмболическими заболеваниями и курящим женщинам). Не предохраняет от заболеваний, передающихся половым путем (например, СПИД, гепатит, гонорея), для защиты от которых следует использовать презерватив. Иногда может приводить к побочным эффектам, из-за которых приходится прекращать прием средства: ожирение, боли, периодическое вздутие нижних конечностей, головная боль, депрессия, снижение сексуального влечения. Серьезные проблемы возникают редко и, обычно, связаны с нарушениями коагуляции (тромбоэмболия).

СТОИМОСТЬ

Стоимость упаковки таблеток зависит от типа. Лишь некоторые из них могут выписываться бесплатно с использованием медицинской книжки. В стоимость входит также первоначальный мед. осмотр и возможные лабораторные обследования.



ПРЕЗЕРВАТИВ

ОПИСАНИЕ

Презерватив представляет собой очень тонкую мембрану из резины (латекса), которая надевается на член. В нее собирается сперма, которая таким образом не попадает во влагалище. Правильное использование презерватива, то есть когда он снимается после окончания полного полового акта, позволяет избежать зачатия. За год из 100 пар зачатие происходит в 6 - 12 случаях. Надежность повышается при использовании спермицидных средств (кремов, пены, пленок, яйцеклеток). Презерватив предупреждает также передачу инфекционных заболеваний, так как он предотвращает взаимопроникновение биологических жидкостей, которые могут переносить такие заболевания, но это средство должно использоваться при каждом половом акте на протяжении всего акта. Служит защитой для обоих партнеров при вагинальных, анальных и оральных половых отношениях. Служит надежной защитой от следующих инфекционных заболеваний: трихоматозный вагинит, инфекция внутренних женских половых органов (PID), гонорея, хламидия, сифилис, СПИД. Несколько ниже эффективность защиты от таких заболеваний, как кондилома, генитальный герпес, гепатит В. Презерватив защищает от заболеваний, передающихся половым путем. По сравнению с другими противозачаточными средствами, презерватив является наиболее эффективным для защиты от таких заболеваний, но для предотвращения зачатия имеются более эффективные контрацептивные методы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Для использования презерватива нет необходимости в рецепте врача или мед. осмотре. Презервативы можно купить в аптеках, табачных лавках, супермаркетах и торговых автоматах. Спермицидные средства тоже свободно продаются в аптеках. С этим средством следует обращаться осторожно. Упаковка не должна храниться вблизи от источников тепла (не на передней панели автомобилей и не в кошельке). Перед применением следует проверить срок хранения. Лучше использовать презервативы со смазкой; если презерватив не имеет смазки, рекомендуется нанести смазку внутри и снаружи во избежание разрыва. Лучше использовать смазку на водяной основе (гель), так как масляные смазочные средства (кремы, вазелин, животное или растительное масло) могут способствовать разрыву.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Нет рисков для здоровья, нет необходимости помощи со стороны врача, средство просто в применении. Позволяет мужчине участвовать в процессе контрацепции. Представляет собой хорошую альтернативу другим противозачаточным методам, в том числе и для стабильных пар, например, в период кормления ребенка грудью.

НЕДОСТАТКИ

При наличии заводских дефектов или неправильном применении возникает риск разрыва или соскальзывания презерватива с члена во время полового акта. Кроме этого, это средство может восприниматься партнерами как "физический барьер". Для проверки стоит попробовать в спокойной обстановке надевать презерватив на член, не совершая половой акт.

СТОИМОСТЬ

Стоимость средства зависит от марки и места покупки.



ОПИСАНИЕ

Это внутримышечная инъекция, которую делают раз в один или три месяца, вещества называемого прогестерон, способная оказывать

СРОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Трих месяцев, а инъекция ставится в течение одного месяца.

Из 1000 женщин, использующих этот метод, только в 3 случаях **возникает** зачатие.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Рецепт выписывается врачом-гинекологом после того, как он изучит клиническую историю женщины, получит результаты отдельных специализированных осмотров и, при необходимости, некоторых анализов. Средство вводится в мышцы руки или в ягодицу каждые 4 ~~или 12 недель в зависимости от используемой дозы.~~

ПРЕИМУЩЕСТВА

Выбор этого метода является свободным выбором каждой женщины. Никто из окружающих людей не может догадаться об использовании ей этого средства.

Не оказывает влияния на сексуальную жизнь женщины.

Можно использовать при кормлении ребенка грудью (по истечении 6 недель после родов).

Снижает менструальные боли и менструальную анемию; предохраняет от рака яичника и эндометрия.

НЕДОСТАТКИ

Каждый месяц или каждые три месяца необходимо делать инъекцию.

~~Эффект средства обратим, но медленно. Вероятно, что в течение нескольких месяцев после прекращения использования средства зачатие будет невозможным.~~

~~После прекращения использования средства в течение нескольких месяцев возможно возникновение побочных эффектов, таких как нерегулярные менструальные циклы или ощущения вздутия.~~

СТОИМОСТЬ

~~Разовая доза средства стоит недорого, но в стоимость метода следует~~ включать также первоначальный мед. осмотр и регулярное посещение больницы для проведения инъекции.



ВНУТРИМЫШЕЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

ОПИСАНИЕ

Это внутримышечная инъекция, проводимая раз в один или три месяца, вещества, называемого ацетат медроссипрогестерон, способная оказать длительный и высокоэффективный противозачаточный эффект. Ежеквартальная инъекция имеет противозачаточный эффект в течение трех месяцев, а ежемесячная в течение одного месяца.

Из 1000 женщин, использующих этот метод, только в 3 случаях возникает зачатие.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Рецепт выписывается врачом-гинекологом после того, как он изучит клиническую историю женщины, получит результаты отдельных специализированных осмотров и, при необходимости, некоторых анализов. Средство вводится в мышцы руки или в ягодицу каждые 4 или 12 недель в зависимости от используемой дозы.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Выбор этого метода является свободным выбором каждой женщины. Никто из окружающих людей не может догадаться об использовании ей этого средства.

Не оказывает влияния на сексуальную жизнь женщины.

Можно использовать при кормлении ребенка грудью (по истечении 6 недель после родов).

Снижает менструальные боли и менструальную анемию; предохраняет от рака яичника и эндометрия.

НЕДОСТАТКИ

Каждый месяц или каждые три месяца необходимо делать инъекцию.

Эффект средства обратим, но медленно. Вероятно, что в течение нескольких месяцев после прекращения использования средства зачатие будет невозможным.

После прекращения использования средства в течение нескольких месяцев возможно возникновение побочных эффектов, таких как нерегулярные менструальные циклы или ощущения вздутия.

СТОИМОСТЬ

Разовая доза средства стоит недорого, но в стоимость метода следует включать также первоначальный мед. осмотр и регулярное посещение больницы для проведения инъекции.





ПРОТИВОЗАЧАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ

ОПИСАНИЕ

Представляет собой небольшой эластичный пластмассовый предмет, имеющий различную форму, длиной 3 или 4 сантиметра, толщиной несколько миллиметров, который после ввода в маточную полость очень эффективно предотвращает зачатие. Из 100 женщин, использующих данный метод, в течение года только одна в среднем имеет зачатие.

Существует два вида противозачаточных спиралей, которые имеют немного различные механизмы действия, что приводит к двум разным результатам: сперматозоиды замедляются или их действие становится неэффективным; слизь, обволакивающая матку, теряет способность участвовать в процессе оплодотворения яйцеклетки. Для достижения противозачаточного эффекта первый тип спирали выделяет ионы меди и серебра, а второй выделяет гормон, похожий на прогестерон (левоноргестрель).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Спираль должна прописываться и устанавливаться врачом-гинекологом (например, гинекологом семейной консультации), после проведения специализированного мед. осмотра. Срок действия спирали довольно продолжительный: от трех до пяти лет, в зависимости от типа, то есть первоначальная стоимость спирали распределяется на много лет.

ПРЕИМУЩЕСТВА

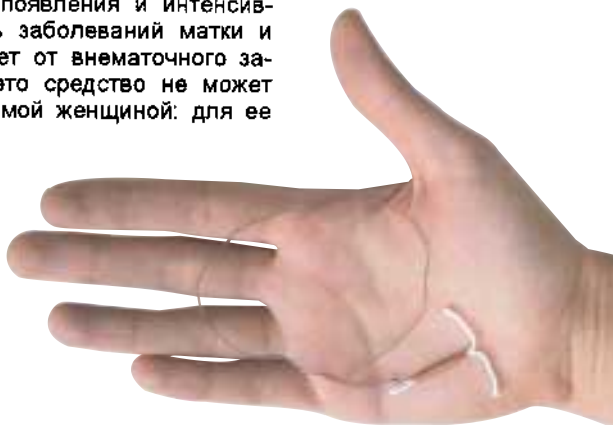
После установки спирали нет необходимости в применении других противозачаточных средств, но рекомендуется проводить периодический гинекологический осмотр (обычно, раз в год). Спираль действует только на половые органы, а не на весь организм. Спираль на основе гормонов (левоноргестрель) снижает интенсивность менструальной жидкости.

НЕДОСТАТКИ

Спирали на основе ионов меди могут иногда приводить к увеличению длительности менструального цикла, интенсивности менструального потока и болей. У молодых женщин, которые еще не рожали или у женщин, часто меняющих партнеров, спираль может повысить частоту появления и интенсивность глубоких инфекций, то есть заболеваний матки и яичников. Спираль не предохраняет от внематочного зачатия и его последствий. Также это средство не может использоваться самостоятельно самой женщиной: для ее выписывания и установки, а также для проведения периодических осмотров нужна помощь врача-гинеколога.

СТОИМОСТЬ

Начальная стоимость спирали довольно высока, но с учетом длительности использования средства (3-5 лет) и его высокой эффективности, можно считать этот метод довольно экономичным.





CONOSCERE PER SCEGLIERE