

АЛІСА

В стране контрастов





“

Ну, разве можно
серьёзно относиться
к книжке без картинок?

Алиса

”



Репродуктивное здоровье является важнейшим компонентом общего здоровья и касается личных аспектов жизни.

Репродуктивное здоровье предполагает, что человек может вести удовлетворительную и безопасную жизнь, принимать решение, рожать детей или нет, и как часто.

Репродуктивное здоровье подразумевает право получать информацию и иметь доступ к безопасным, эффективным, доступным и приемлемым методам планирования семьи по своему выбору, а также право на соответствующие услуги здравоохранения.



1



Постоянное и правильное использование презерватива защищает от большинства ИППП, а также помогает избежать нежелательной беременности.

МУЖСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Мужские презервативы можно и нужно использовать при любом типе полового контакта:

- вагинальный
- анальный
- оральный

Презерватив надо менять при смене вида секса во время полового акта.

Перед началом полового контакта:

- 1 Поднесите свернутый презерватив к кончику головки эрегированного пениса.
- 2 Если презерватив не имеет дополнительного пространства для сбора спермы, разверните его немного, оставляя примерно 1 см свободного пространства перед головкой.
- 3 Удерживая кончик презерватива, зажав его двумя пальцами, разверните его до основания полового члена.

! Используя презерватив при сексуальных контактах, обязательно применяйте смазку на водной основе, иначе из-за сильного трения презерватив может порваться!



! **Будь внимательна**
во время надевания презерватива,
не повреди его ногтями и зубами!





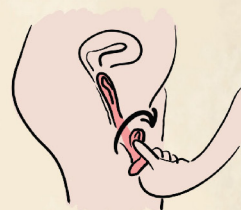
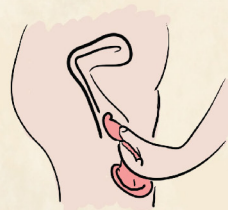
ВНУТРЕННИЕ (ЖЕНСКИЕ) ПРЕЗЕРВАТИВЫ «ФЕМИДОН»

Перед началом полового контакта: откройте упаковку, распрямите презерватив, убедитесь в целостности, сожмите внутреннее кольцо большим и указательным пальцами и введите максимально глубоко во влагалище. После этого введите пальцы во внешнее отверстие презерватива и расправьте презерватив внутри влагалища.

Внешнее кольцо должно оставаться снаружи.

Внутренний (женский) презерватив удобен тем, что если половой партнер отказывается использовать презерватив по разным причинам или у него слабая эрекция, то ты сама можешь контролировать свою безопасность, используя внутренний презерватив, и быть защищенной.

Внутренние (женские) презервативы не предназначены для анальных и оральных контактов.





СПОСОБЫ КОНТРАЦЕПЦИИ (ОТ САМОГО ЭФФЕКТИВНОГО ДО МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО)

Способы контрацепции	Риск наступления беременности	Частота использования	Эффективность от ИППП/ВИЧ
Контрацептивный имплантат	0,05%	Раз в 3 года	X
Внутриматочная контрацепция (ВМК)	0,2%	3 – 10 лет	X
Хирургический метод контрацепции	0,5%	1 раз в жизни	X
Инъекционные гормональные контрацептивы	6 %	1 раз в 3 месяца	X
Комбинированные оральные контрацептивы	9%	1 раз в день	X
Пластырь	9%	1 раз в неделю	X
Влагалищное контрацептивное кольцо	9%	1 раз в месяц	X
Диафрагма и контрацептивный колпачок	12%	Каждый половой контакт	X
Контрацептивные губки	24%	Каждый половой контакт	X
Презервативы	18%	Каждый половой контакт	😊
Спермициды	28%	Каждый половой контакт	X
Прерванный половой акт	22%	Рекомендовано исключить	X
Календарный метод	24%	Рекомендовано исключить	X

Внимание: только презервативы защищают от ИППП и ВИЧ!

Если вы применяете любой другой способ контрацепции, необходимо использовать презерватив при контактах с новым/непостоянным/необследованным партнером.



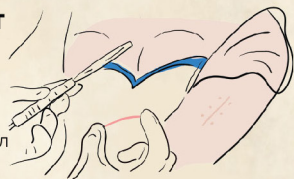


КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ ИМПЛАНТАТ

Это самый эффективный метод долгосрочной гормональной контрацепции.

Действующее вещество – этоногестрел – попадает в кровоток из имплантата постоянно в течение 3-х лет.

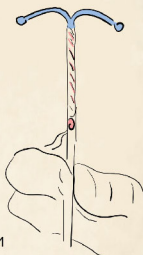
Устанавливается в медицинских учреждениях врачом во внутреннюю поверхность плеча (размер имплантата 4 см). Извлечь имплантат можно в любой момент.



ВНУТРИМАТОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (ВМК)

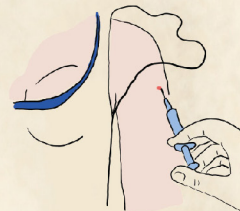
Спираль устанавливается врачом в матку женщины на длительный срок (3-10 лет)

Спираль можно также использовать как экстренную контрацепцию. После незащищенного контакта необходимо как можно быстрее (но не позднее 5 дней с момента контакта) обратиться к врачу, который проконсультирует и, при необходимости и отсутствии противопоказаний, установит спираль.



ИНЪЕКЦИОННЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Действующее вещество (медроксипрогестерон) поступает в кровоток постоянно в течение 3 месяцев с момента инъекции, далее требуются регулярные инъекции. Место инъекции – ягодичная мышца или плечо.



КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Должны применяться по назначению врача. Противозачаточные таблетки имитируют нормальный менструальный цикл женщины. У современных препаратов побочные эффекты встречаются относительно редко. Эффективность зависит от соблюдения режима приема контрацептивов (то есть при приеме таблеток без пропусков).



ПЛАСТЫРЬ

Небольшой пластырь клеится на живот/бедро/плечо. День недели, в который вы приклеите пластырь, желательно записать, так как ровно через неделю вам нужно будет заменить его на новый пластырь.

Клеить и менять средство необходимо три недели подряд. Четвертая неделя отводится на перерыв, затем вся процедура повторяется.





ВЛАГАЛИЩНОЕ КОНТРАЦЕПТИВНОЕ КОЛЬЦО

Небольшое упругое колечко, которое женщина самостоятельно вводит во влагалище 1 раз в месяц.

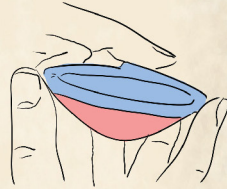
Кольцо должно находиться во влагалище постоянно в течение 3 недель, после чего его необходимо извлечь, и в течение следующей недели начинается «менструация». Далее следует вставить новое кольцо, и все повторяется.



ДИАФРАГМА И КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ КОЛПАЧОК

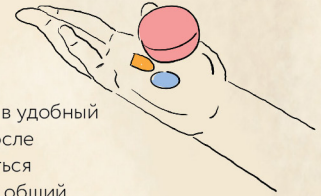
Колпачок вводится во влагалище и должен закрывать шейку матки.

Существуют разные размеры диафрагм/колпачков, размер необходимо подобрать совместно с гинекологом. Одну диафрагму можно использовать в течение нескольких лет.



КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ ГУБКИ

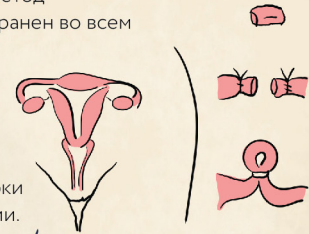
Барьерный метод контрацепции, сочетающий в себе принцип диафрагмы/колпачка и спермицидов. Поместить губку во влагалище можно в удобный момент перед половым контактом. После полового контакта губка должна остаться во влагалище на 6 часов. Предельный общий срок нахождения губки во влагалище составляет 24 часа. Менять губку перед каждым новым половым контактом не нужно. После использования губка выбрасывается.



ХИРУРГИЧЕСКИЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ

Если принято решение не иметь детей до конца жизни, то можно прибегнуть к хирургическому методу контрацепции. Данный метод контрацепции широко распространен во всем мире.

Этот метод не влияет на сексуальную функцию. Женская стерилизация осуществляется посредством перевязки/пересечения/закупорки маточных труб во время операции.





МЕТОДЫ С БОЛЕЕ НИЗКИМ КОНТРАЦЕПТИВНЫМ ЭФФЕКТОМ

Спермициды – это крем/гель/пенка/свечи, содержащие химические вещества, разрушающие сперматозоиды.

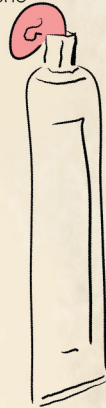
Эффективность спермицидов очень низкая и предпочтительно не использовать их как контрацепцию.

Правила использования спермицидов:

- Не использовать мыло за 2 часа до начала полового акта и в течение 2-х часов после него.
- Вводить во влагалище за 5-30 минут перед каждым половым контактом.
- Не проводить спринцевание в течение 2-х часов даже чистой водой.

! ВНИМАНИЕ:
Спринцевание не является эффективным способом против ИППП, ВИЧ и беременности!

Рекомендуется исключить из своей практики прерванный половой контакт и календарный метод контрацепции в связи с риском нежелательной беременности.



12



ПОМНИ!

Помочь определиться в твоём выборе контрацепции может врач гинеколог.



13

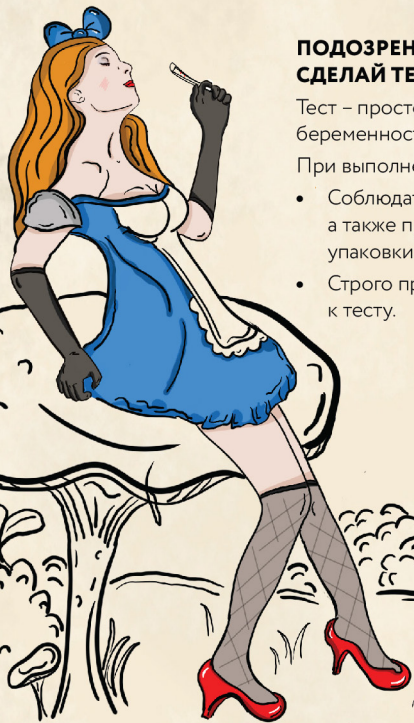


ПОДОЗРЕНИЕ НА БЕРЕМЕННОСТЬ? СДЕЛАЙ ТЕСТ!

Тест – простой способ определить беременность в домашних условиях.

При выполнении теста необходимо:

- Соблюдать сроки и условия хранения, а также проверить целостность упаковки.
- Строго придерживаться инструкции к тесту.



АЛИСА БЕРЕМЕННА

Выбор Алисы – сохранить или прервать беременность?

Если принято решение сохранить ребенка, необходимо предпринять следующие действия:

- посетите врача гинеколога. Он расскажет о том, какие анализы нужно сдать, когда приходить на прием, как вести себя;
- откажитесь от употребления алкоголя, курения, наркотиков.

Если принято решение о прерывании беременности, аборт проводится в медицинских учреждениях.

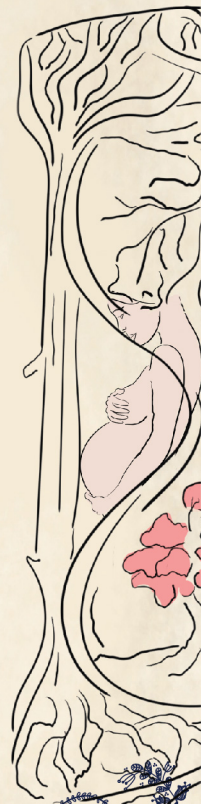
Существуют 2 метода проведения аборта: хирургический или медикаментозный.

Хирургические методы (выскабливание, вакуум-аспирация) – это извлечение плода с использованием специальных инструментов.

Медикаментозный (фармацевтический) аборт – это провокация самопроизвольного выкидыша при помощи лекарственных препаратов.

До 12 недель одним из показаний к аборту является желание женщины.

До 22 недель аборт может быть проведён по медицинским показаниям или если беременность наступила в результате изнасилования.



14

15

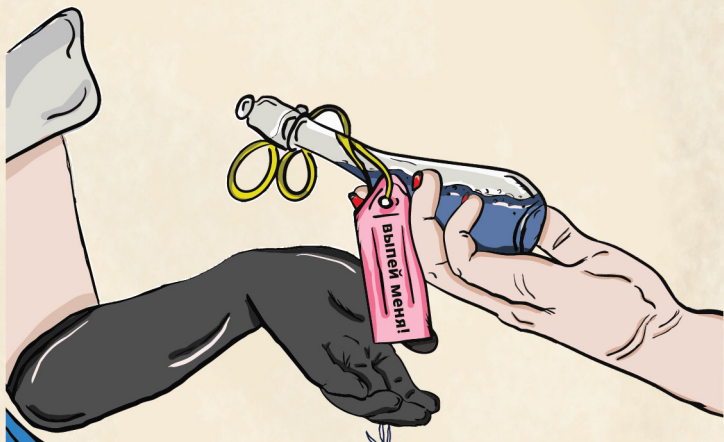


АВАРИЙНАЯ СИТУАЦИЯ:

Неиспользование презерватива: порвался, партнер отказался, снял во время акта...

РИСК БЕРЕМЕННОСТИ:

Если ты не используешь дополнительный метод контрацепции и хочешь избежать нежелательной беременности, срочно прими экстренную контрацепцию.



16



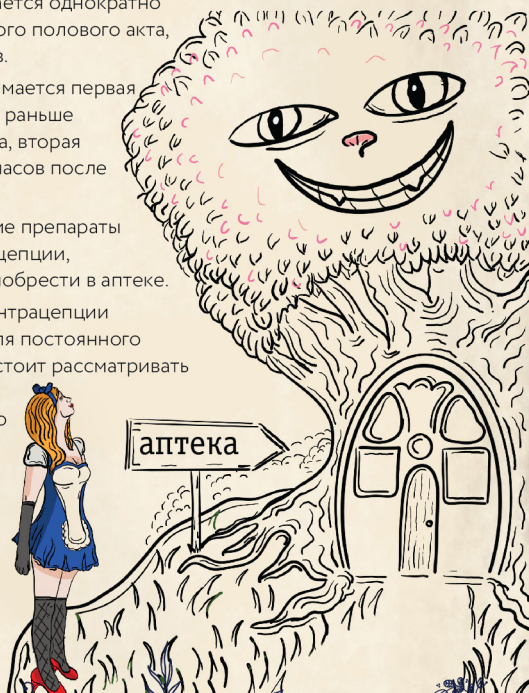
Таблетки продаются в свободном доступе в аптеке.

ЭСКАПЕЛ принимается однократно после незащищенного полового акта, не позднее 72 часов.

ПОСТИНОР принимается первая таблетка как можно раньше после полового акта, вторая таблетка спустя 12 часов после первой.

Существуют и другие препараты экстренной контрацепции, которые можно приобрести в аптеке.

Экстренный вид контрацепции не предусмотрен для постоянного использования, не стоит рассматривать его в качестве противозачаточного средства!



17





ВАЖНО!

Помимо нежелательной беременности, при незащищённом сексе есть риск заболеть инфекциями, передающимися половым путем, в том числе, гепатитом В и ВИЧ-инфекцией.

ГЕПАТИТ В – это вирусное заболевание, которого можно избежать при помощи вакцинации.

Если ты не делала вакцинацию и не знаешь, инфицирована ли ты гепатитом В, в таком случае можно обратиться к врачу за подробной консультацией.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – это хроническое заболевание и медицина еще не придумала лекарства для полного излечения.

Поэтому, попав в рискованную ситуацию, нужно сделать все возможное, чтобы избежать заражения.

Необходимо обратиться к специалистам за консультацией.



ПОСТ-КОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ (ПКП):

Необходимо начать в течение 24-36 часов после рискованной ситуации, но не позже 72 часов, и продолжать прием на протяжении 28 дней (4 недели).

Особенности пост-контактной профилактики (ПКП):

- таблетки для проведения ПКП не поступают в свободную продажу, их должен обязательно назначить специалист (смотри контакты для консультации в конце брошюры);
- ПКП – целесообразный способ профилактики и очень сильно снижает риск заболевания ВИЧ;
- данный метод профилактики ВИЧ не является мгновенным спасением от инфекции. Таблетки нужно принимать в течение месяца, причем врач может назначить к приему 2-4 препарата;
- таблетки обладают рядом побочных эффектов. О наличии побочных эффектов необходимо сообщить врачу, который сделал назначение, и не бросать терапию самостоятельно.



ПОМНИТЕ!

ВСЕ НАЗНАЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА
НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ТОЧНО,
БЕЗ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ КОРРЕКТИРОВКИ!





Для записей



За подробной информацией обращайтесь:

Брошюра разработана Ассоциацией «Врачи мира» Франция совместно с фондом «Шаги» при поддержке Фонда Элтона Джона по борьбе со СПИДом.



ФОНД «ШАГИ»



ELTON JOHN
AIDS FOUNDATION

Выражаем благодарность дамам, принявшим участие в разработке брошюры.
Иллюстрации: Александр Носов.



Конец

