

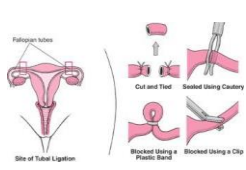
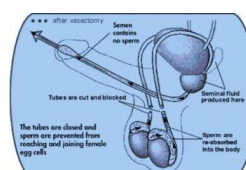



## ВАШІ ВАРІАНТИ ЗАСОБІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ

### Ключові моменти

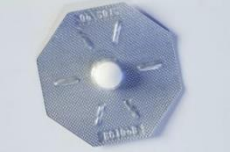

- Ваш лікар може допомогти вам визначитись, який засіб контрацепції вам підходить.
- До засобів контрацепції належать пігулки, операція та ін'єкції.
- Контрацепція може бути короткостроковою, довгостроковою або довічною.

Ваш лікар може запитати, чи ви вагітні або хочете завагітніти. Якщо ви вирішите не вагітніти, лікар поговорить з вами щодо засобу контрацепції або вибору планування сім'ї під час прийому.

Ці питання конфіденційні. Конфіденційність означає, що ваш лікар та перекладач не будуть нікого повідомляти про ваші відповіді. Доступ до вашої медичної картки матимуть лише ваші лікарі та медсестри.

ЗАСІБ	ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ	ПЕРЕВАГИ	НЕДОЛІКИ	
	Жіноча стерилізація	Лікар перерізує/блокує труби	Триває назавжди. Є найефективнішим.	Незворотний. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	Чоловіча стерилізація (вазектомія)	Лікар перерізує/блокує протоки	Триває назавжди. Є найефективнішим.	Незворотний. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	Імплантат - Nexplanon	Пластиковий стрижень, який вставляється лікарем під шкіру	Діє три роки. Висока ефективність.	Нерегулярні місячні. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	ВМС- Mirena/ Liletta	ВМС вводиться лікарем у матку	Діє 5 років (Mirena) або 3 роки (Liletta). Висока ефективність.	Нерегулярні місячні, кров'янисті виділення або відсутність місячних. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	ВМС- Paraguard	ВМС вводиться лікарем у матку	Діє 10 років. Висока ефективність. Без гормонів. Можна годувати груддю.	Сильніші місячні та болі під час місячних. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.

	Ін'єкція- Деро Provera	Ін'єкція кожні 3 місяці	Місячні рідкі або взагалі відсутні. Можна годувати груддю.	Нерегулярні місячні або кров'яністі виділення. Повернення плідності може зайняти до року. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	Пігулка	Потрібно приймати щодня в один і той же час	Може зробити місячні більш регулярними і менш болючими. Може допомогти позбутись прищів та полегшити менструальні симптоми.	Може викликати нудоту, збільшення ваги, головні болі та зміну статевого потягу. Не захищає від ІПСШ.
	Прогестагенова пігулка	Потрібно приймати щодня в один і той же час	Може зробити місячні більш регулярними, менш болючими, обмежити прищі та полегшити менструальні симптоми.	Може викликати нудоту, збільшення ваги, головні болі та зміну статевого потягу. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	Пластир	Накладаєте новий пластир на шкіру раз на тиждень.	Може зробити місячні більш регулярними і менш болючими. Не потрібно щодня приймати пігулку.	Може викликати подразнення шкіри. Кров'яністі виділення протягом 1-2 місяців. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	Кільце	Вставляєте невелике пластикове кільце у піхву. Міняєте кільце щомісяця.	Може зробити місячні більш регулярними і менш болючими. Не потрібно щодня приймати пігулки.	Може посилити вагінальні виділення. Кров'яністі виділення протягом 1-2 місяців. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.
	Діафрагма	Правильно вставляєте щоразу, коли займаєтесь сексом.	Простий у використанні. Без гормонів. Вистачає надовго, засіб багаторазовий.	Потрібно використовувати щоразу, коли займаєтесь сексом. Не допомагає запобіганню ВІЛ/ІПСШ.
	Презервативи (чоловічі та жіночі)	Використовуєте новий презерватив щоразу, коли займаєтесь сексом.	<u>Єдиний метод, який допомагає запобігти ВІЛ та інфекціям, що передаються статевим шляхом.</u>	Ефективний, якщо використовується щоразу під час сексу.
<b>ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ</b>				

	<p>Пігулки для екстреної контрацепції (ЕСР) (План В)</p>	<p>Пігулку слід прийняти протягом 3 днів після незахищеного сексу. Можна приймати протягом 5 днів після незахищеного сексу. Може поставлятися як 1 або 2 пігулки (2 пігулки слід приймати разом).</p>	<p>Відпускається в більшості аптек без рецепта або посвідчення особи (запитайте у фармацевта)</p>	<p>Може багато коштувати без рецепта або страхового покриття. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.</p>
	<p>ВМС, що містить мідь (Cu-IUD) (екстрена ВМС)</p>	<p>Можна вставити протягом 5 днів після першого акту незахищеного сексу.</p>	<p>Можна продовжувати використовувати як регулярний засіб контрацепції</p>	<p>Вводиться медичним працівником. Не захищає від ВІЛ/ІПСШ.</p>

Джерело: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html>