

### **Важлива порада !**

*Перед тим, як вибрати метод контрацепції, ми радимо вам ретельно обміркувати усі варіанти запропонованих методів та обговорити їх зі своїм чоловіком/партнером та фахівцем.*

*Будь ласка, зверніться за допомогою до лікарні, де вам нададуть кваліфіковану допомогу з методів планування сім'ї*

---

---

---

---

**Бажаємо вам і вашій родині міцного здоров'я та благополуччя!**



[www.mihp.com.ua](http://www.mihp.com.ua)

## **Розмова про методи запобігання вагітності після народження дитини**



**Відповіді на найчастіші запитання жінок про  
післяпологові методи планування сім'ї**

## Шановні жінки!

Ми б хотіли привітати вас з народженням дитини та побажати вам та вашій родині щасливого життя!

Можливо, ви плануєте народити наступну дитину в найближчий час, але ми радимо вам не поспішати. Оптимальний строк для народження наступної дитини – 2-3 роки після пологів. Для того, щоб попередити вагітність, ми рекомендуємо вам використовувати методи планування сім'ї.

В цьому буклеті ми спробували відповісти на найчастіші запитання жінок стосовно тих методів контрацепції, якими можуть користуватися жінки після пологів.



**Запам'ятайте!** Жінка здатна завагітніти через 2 тижня після пологів. Тому, щоб не завагітніти, дуже важливо заздалегідь обміркувати методи контрацепції та зробити правильний вибір!



*Якій метод контрацепції буде найкращим для*

Не існує «найкращого» методу планування сім'ї або контрацепції. Кожний метод має свої переваги і недоліки. Одні методи працюють краще, ніж інші, для попередження вагітності.

Коли ви обираєте для себе метод контрацепції, ви повинні обговорити зі спеціалістом наступне:

- **як ви годуєте свого малюка: виключно груддю або сумішами;**
- **ваш загальний стан здоров'я;**
- **як часто у вас секс;**

- **кількість сексуальних партнерів;**
- **чи хочете ви мати ще дітей;**
- **наскільки ефективно працює той чи інший метод для попередження вагітності;**
- **чи є потенційні побічні ефекти;**
- **рівень вашого задоволення та комфорту при використанні того чи іншого методу.**



**Запам'ятайте!** Не існує жодного методу, який зможе попередити вагітність на весь час. Методи контрацепції можуть іноді не спрацьовувати, але успіх методу можна підвищити шляхом його правильного користування. 100% надійність гарантує утримання від статевих відносин.

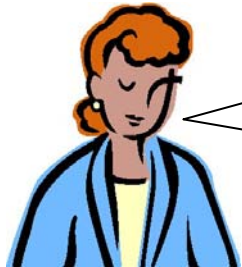


*Якщо я щойно народила дитину та годую її груддю, який метод для мене буде найефективнішим ?*

Якщо ви щойно народили дитину та годуєте її **виключно** груддю, тоді найкращим методом для вас буде метод лактаційної аменореї. Що це за метод? Цей метод гарантує високу ефективність до шести місяців після народження дитини, якщо ви годуєте свого малюка тільки (виключно) грудним молоком вдень і вночі і не даєте малюку ніякої іншої їжі, навіть воду. Перерви між грудними вигодовуваннями не повинні бути більшими ніж 4 години вдень і 6 годин вночі. Як тільки ви ввели будь-яку додаткову їжу або почали годувати свою дитину сумішами, цей метод стає **неефективним**, і Ви можете завагітніти. Тоді вам стануть в нагоді інші методи контрацепції. **Порадьтеся зі спеціалістом!**



***Запам'ятайте!*** Не існує жодного методу контрацепції, окрім презерватива, який би зміг захистити від інфекцій, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ/СНІДу.



*А якщо я не годую свого малюка виключно груддю, якими методами контрацепції я можу користуватися?*

Існує багато методів запобігання вагітності, якими жінка може користуватися після народження дитини. Обговоріть існуючі методи контрацепції з вашим спеціалістом. Це надасть вам можливість прийняти оптимальне рішення з приводу того, який метод більше вам підходить.

Ось основні методи контрацепції для жінок:

- **Презерватив**



Цим методом ви можете користуватися завжди. Ми вже згадували про презерватив те, що він є найефективнішим методом контрацепції, та єдиним методом, який захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ/СНІДу.

Під час кожного статевого контакту користуйтеся новим презервативом. Ніколи не використовуйте той самий презерватив вдруге.

- **Сперміциди (сперміцидні креми, свічки, таблетки, аерозолі...)**



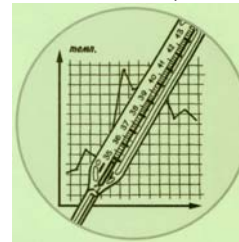
Як і презервативом, ви можете користуватися сперміцидами відразу ж після пологів, коли у вас з'явиться бажання відновлення сексуального контакту.

- **Оральні контрацептиви**



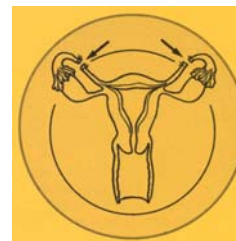
Вони також називаються „пігулками”. Пігулки приймаються щоденно і блокують вихід яйцеклітини з яєчника. Вони також полегшують перебіг менструації та запобігають виникненню запальних процесів та раку яєчника. Але вони не захищають проти інфекцій, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ. Жінкам, що годують груддю не рекомендується вживати деякі оральні контрацептиви. Цей метод рекомендується використовувати через 4-6 тижнів після пологів. Більш детальну інформацію про цей метод ви зможете отримати у вашого лікаря.

- **Симптоматермальний метод (природний метод планування сім'ї)**



У разі використання цього методу жінка щоденно стежить за появою ознак плідності (керуючись станом слизової шийки матки та вимірюванням базальної температури тіла). Для запобігання вагітності пара має утримуватись від статевих контактів під час фертильної фази („небезпечні” дні) і вступати в інтимні стосунки під час фертильної фази з метою завагітніти. Цей метод можна використовувати через 3 тижня після пологів. За більш детальною інформацією зверніться до фахівця.

- **Метод добровільної стерілізації жінок**



В основу метода покладений перетин або блокування маткових труб для того, щоб спермії не могли потрапити до яйцеклітини та запліднити її.

Стерілізація жінок є постійним методом контрацепції і застосовується у тих випадках, коли жінка впевнена, що більше не хоче мати дітей. Це проста й безпечна операція.

- **ВМЗ (внутрішньо-матковий засіб)**



ВМЗ – це невеликий пристрій, що гнеться, який вводиться у порожнину матки з метою запобігання вагітності. Сучасні моделі зроблені з пластика та містять лікарській препарат (мідь, срібло або прогестин).

ВМЗ впливає на здатність спермійв проходити через порожнину матки, а також на репродуктивний процес, згущує шийковий слиз, змінює стан слизової оболонки порожнини матки. Оптимальний час введення ВМЗ - через 6 тижнів після народження дитини.

- **Депо-Провера: контрацептивний засіб, що вводиться за допомогою ін'єкцій**

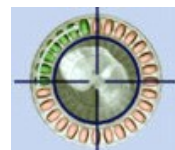


Ін'єкційний засіб Депо-Провера містить синтетичний гормон, схожий на природний гормон – прогестерон, який запобігає овуляції. З метою запобігання вагітності вам слід отримувати ін'єкції один раз на три місяці. Ви зможете почати користуватися цим методом після 4-6 тижнів після пологів.



**Що мені робити, якщо у мене був незахищений статевий контакт, і я можу завагітніти?**

Якщо у вас випадково порвався презерватив підчас статевого акту, або сексуальний контакт був не захищений, і ви вважаєте, що могли неплановано завагітніти, ви можете негайно звернутися до спеціаліста жіночої консультації, який порекомендує пігулки



невідкладної контрацепції. Дія пігулок невідкладної контрацепції ефективна протягом 48 – 72 години після статевого акту.

**Де я можу отримати детальну консультацію з методів контрацепції?**



Акушер-гінеколог перед випискою з пологового будинку надасть вам детальну інформацію з методів планування сім'ї. Також ви можете звернутися до спеціалістів жіночої консультації або до центру планування сім'ї в вашому районі або містечку, де ви отримаєте інформацію щодо тих методів планування сім'ї, які не вказані в цьому буклеті.



**Запам'ятайте! Презерватив на сьогодні - це єдиний метод контрацепції, який захистить вас не лише від небажаної вагітності, а й від інфекцій, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ/СНІДу.**