

Усвідомлений вибір

Наочний матеріал для консультування з питань контрацепції та планування сім'ї



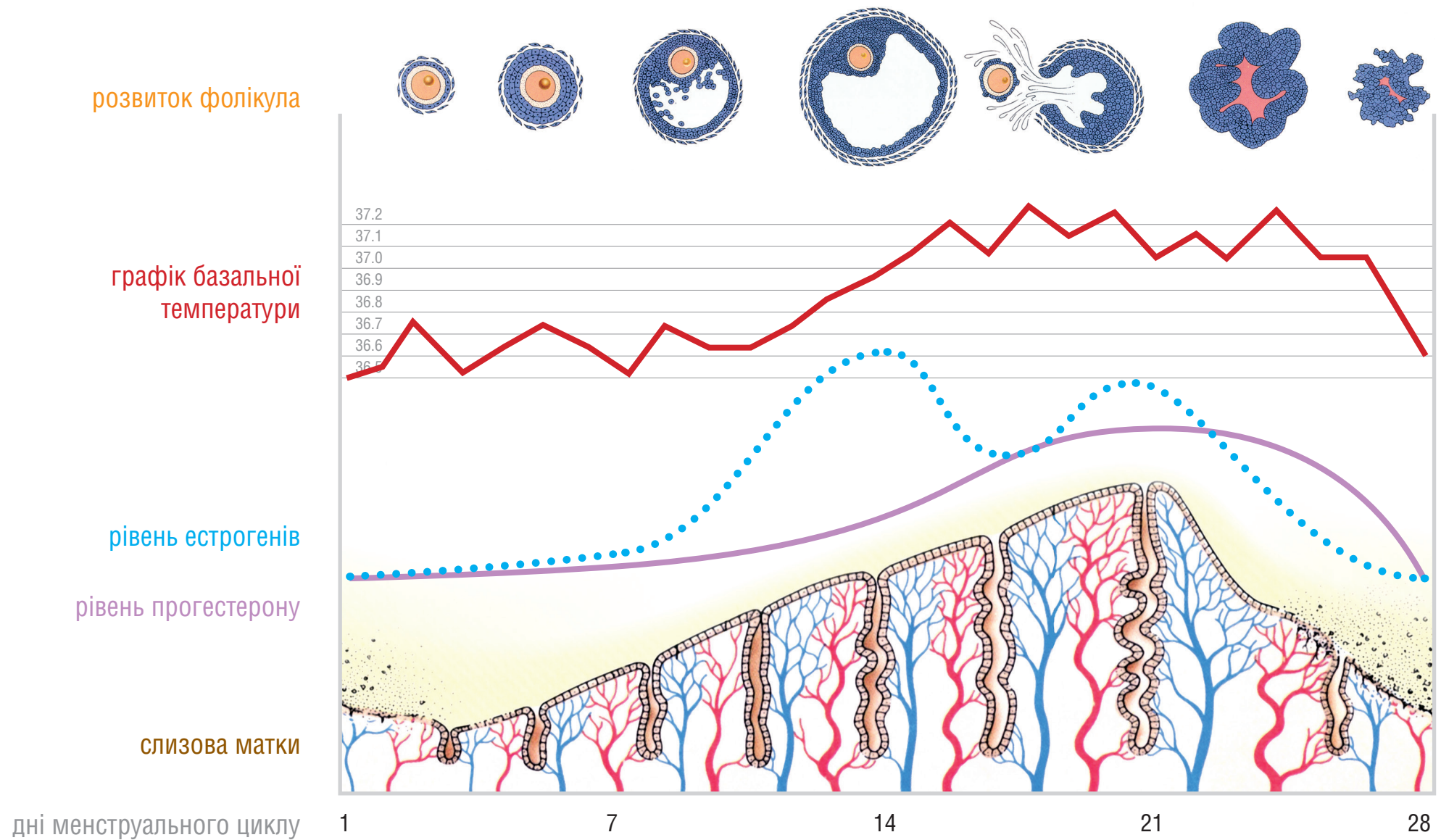


Ця публікація розроблена Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках реалізації спільного проекту з Програмою Агентства США з міжнародного розвитку «Здоров'я жінок України».

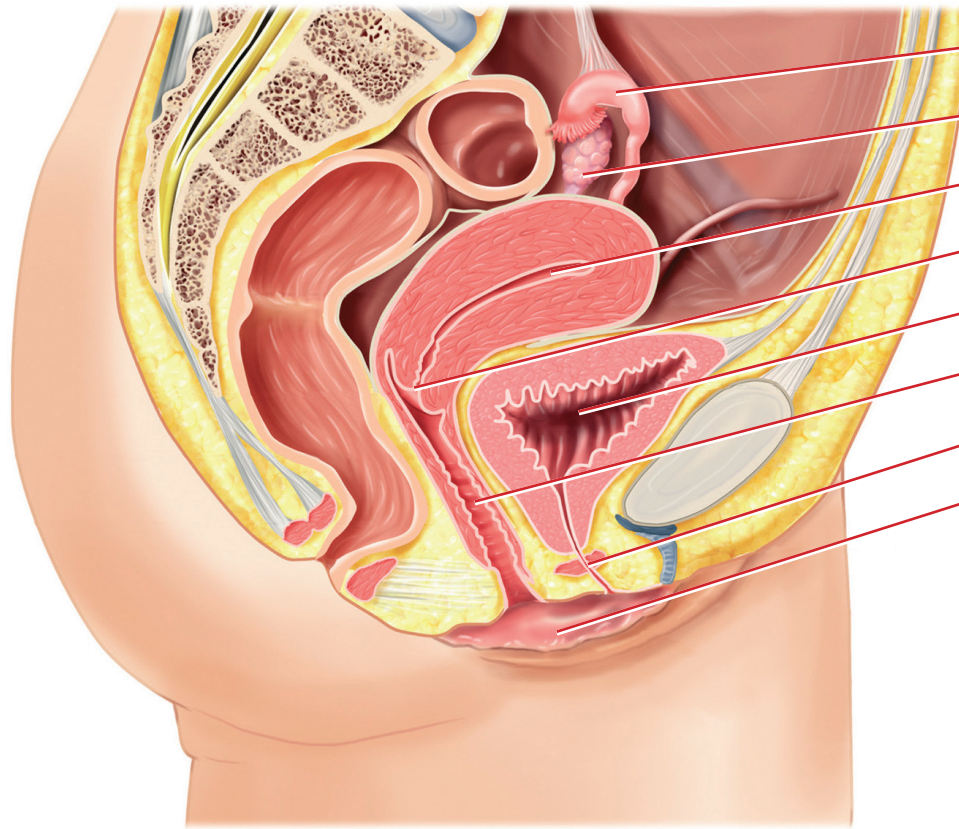
Цей наклад видано в межах проєкту «Пом'якшення наслідків сексуального та гендерно зумовленого насильства серед постраждалих від конфлікту в Україні» за підтримки Міжнародної федерації планування сім'ї (IPPF) та CARE.

© БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2023

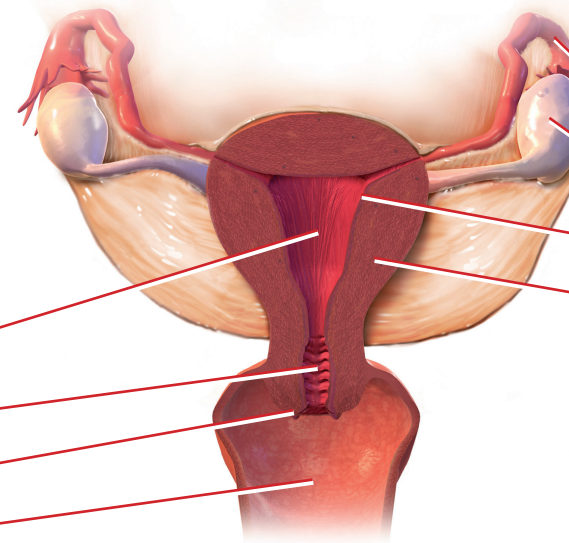
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ?



ЖІНОЧІ ВНУТРІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ



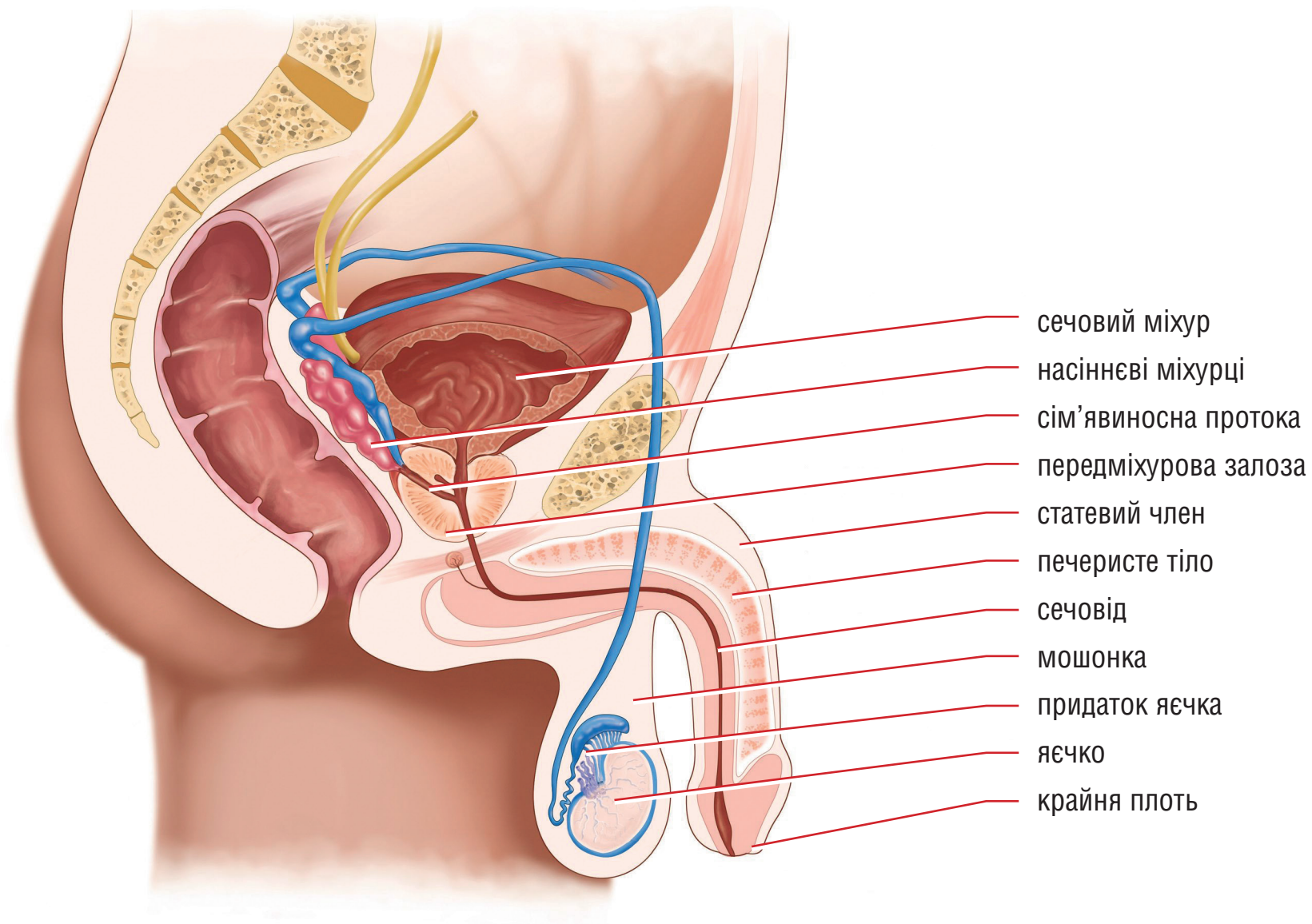
фалопієва труба
яєчник
тіло матки
шийка матки
сечовий міхур
піхва
уретра
вульва



фалопієва труба
яєчник
ендометрій
міометрій

порожнина матки
цервікальний канал
ектоцервікс
піхва

ЧОЛОВІЧІ ВНУТРІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ



НАДІЙНІСТЬ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ % (ВООЗ, 2014)

Комбіновані (естроген-прогестагенові) контрацептиви:

комбіновані оральні контрацептиви	92 - 99,7
комбіновані ін'єкційні контрацептиви	
гормональний пластир	
вагінальне кільце	

Прогестагенові контрацептиви:

протизаплідні таблетки прогестагенового ряду	90 – 97
прогестагенові ін'єкційні контрацептиви	97
імпланти	99,95

Внутрішньоматкові контрацептиви

містять мідь	99,2
гормональні Mirena (ЛНГ-ВМК)	99,8

Добровільна хірургічна стерилізація

жіноча	99,5
чоловіча	99,85

Природні (біологічні) методи

календарний метод	75–97
оцінка цервікального слизу	
моніторинг базальної температури	
симптотермальний метод	

Метод лактаційної аменореї	75–97
----------------------------------	-------

Переривання статевого акту	73
-------------------------------	----

Бар'єрні методи

чоловічий презерватив	85–98
жіночий презерватив	79–95
діафрагми, ковпачки	68–84
сперміциди	71

Екстрена (невідкладна, посткоїтальна) контрацепція	75
---	----





ПРИНЦИПИ ВИБОРУ КОНТРАЦЕПЦІЇ:

- поінформоване бажання жінки застосовувати метод контрацепції;
- вибір контрацептиву відповідно до періоду життя та потреб жінки;
- вибір контрацептиву відповідно до стану здоров'я жінки;
- надання вичерпної інформації щодо методів та засобів контрацепції;
- вибір контрацептиву з урахуванням можливостей жінки.



ПРАВА ПАЦІЄНТІВ ПРИ ВИБОРІ МЕТОДУ КОНТРАЦЕПЦІЇ:

- одержання достовірної та вичерпної інформації;
- доступність послуг та якість обслуговування;
- поінформована свобода вибору;
- безпека для здоров'я під час застосування методу;
- анонімність консультування, комфорт;
- висловлення своєї думки.



ОБОВ'ЯЗКОВЕ ОБГОВОРЕННЯ НАСТУПНОЇ ІНФОРМАЦІЇ:

- ефективність методу;
- механізм дії обраного методу;
- переваги і недоліки методу;
- неконтрацептивні властивості;
- зворотність методу;
- можливі короткострокові і довгострокові побічні ефекти, ускладнення;
- стани, що потребують звернення до лікаря;
- можливість повторного візиту/ звернення під час виникнення будь-яких запитань.

ПРИРОДНІ (БІОЛОГІЧНІ) МЕТОДИ

Календарний метод (ритмічний) базується на визначенні фертильних днів.

Метод базальної температури тіла базується на зміні температури тіла одразу після овуляції.

Метод цервікального слизу включає характерні зміни цервікального слизу протягом менструального циклу.

Симптоматермальний метод передбачає контроль базальної температури тіла, змін цервікального слизу, положення та щільності шийки матки, а також враховує інші показники овуляції.



ПЕРЕВАГИ

- не мають побічних ефектів;
- не потребують грошових витрат;
- дають жінці можливість глибшого розуміння фізіології свого організму;
- сприяють залученню чоловіка до планування сім'ї.



НЕДОЛІКИ

- необхідне детальне навчання для правильного використання;
- вимушене утримання під час фертильної фази для уникнення запліднення;
- відсутність захисту від ІПСШ, ВІЛ.



МЕТОД ЛАКТАЦІЙНОЇ АМЕНОРЕЇ

Базується на фізіологічному ефекті, який полягає у пригніченні овуляції під час грудного вигодовування на вимогу новонародженої дитини (без введення прикорму та води до 6 місяців після пологів).

Ефективний лише в разі дотримання всіх умов:

- не більше 6 місяців після пологів;
- відсутня менструація (лактаційна аменорея);
- годування грудьми повинно початися в перші години після пологів, жінка годує винятково грудьми не менше 8-10 разів на добу, інтервал між годуваннями в день – не більше 4 годин; вночі – не більше 6 годин.



ПЕРЕВАГИ

- відсутність побічних ефектів;
- не потребує грошових витрат.



НЕДОЛІКИ

- має високу ефективність лише у разі дотримання всіх умов;
- не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



ПРЕЗЕРВАТИВИ

Презерватив чоловічий – механізм дії:

- запобігають потраплянню сперми у жіночі статеві органи;
- запобігають передачі мікроорганізмів (що викликають ІПСШ, включаючи ВІЛ) від одного партнера до іншого (лише латексні презервативи).



ПЕРЕВАГИ

- негайна ефективність, широкодоступні (в аптеках та немедичних закладах);
- не потребує медичного огляду перед початком використання;
- єдиний метод планування сім'ї, який забезпечує захист від ІПСШ;
- можуть сприяти зниженню ризику розвитку раку шийки матки у жінок.



НЕДОЛІКИ

- необхідно використовувати під час кожного статевого акту;
- можуть знизити чутливість статевого органу, ускладнюючи тим самим підтримку ерекції.

Жіночий презерватив – механізм дії:

- запобігання потраплянню сперми до внутрішніх статевих органів;
- запобігання ІПСШ.



ПЕРЕВАГИ

- відсутність протипоказань.



НЕДОЛІКИ

- дороговартісні, потрібен постійний запас.



БАР'ЄРНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Діафрагми: виробляють з латексу, відрізняються між собою за розміром, який визначається діаметром обідка.

Шийкові ковпачки: заглиблений порожнистий ковпачок з обідком, ковпачок Vimule і куполоподібний ковпачок.



ПЕРЕВАГИ

- метод не пов'язаний зі статевим актом (вводиться за 6 годин до статевого акту);
- відсутність системних побічних ефектів.



НЕДОЛІКИ

- контрацептивна ефективність залежить від дотримання жінкою інструкцій;
- необхідно проведення гінекологічного огляду медичним спеціалістом для примірки та навчання правильному використанню.

Сперміциди – хімічні речовини, які інактивують або руйнують сперматозоїди у піхві. Доступні у вигляді вагінальних свічок і таблеток, аерозолю, кремів.



ПЕРЕВАГИ

- ефективні негайно (піна та крем);
- додаткове зволоження (змазка) під час статевого акту;
- продаються без рецепта і не вимагають медичного огляду перед застосуванням.



НЕДОЛІКИ

- жінка повинна ввести контрацептив за 10-60 хвилин до статевого акту (вагінальні таблетки і свічки);
- кожне введення ефективне протягом 1-2 годин.



КОМБІНОВАНІ ОРАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ (КОК)

Таблетки, що містять дози двох гормонів (естрогену і прогестагену), які є штучними аналогами природних гормонів та діють наступним чином:

- пригнічують овуляцію;
- згущують цервікальний слиз, перешкоджаючи проникненню сперматозоїдів;
- змінюють ендометрій, зменшуючи вірогідність імплантації.



ПЕРЕВАГИ

- небажані побічні ефекти – рідкісні та нетривалі;
- сприяють встановленню регулярного менструального циклу;
- сприяють зменшенню менструації (стають коротшими та менш об'ємними);
- мають позитивний вплив під час гіперандрогенних станів;
- зменшують тяжкість передменструальних симптомів;
- мають позитивний ефект при наявності деяких форм ендометріозу;
- знижують ризик розвитку доброякісних пухлин молочної залози та кіст яєчників.



НЕДОЛІКИ

- необхідність постійного та регулярного прийому;
- можливість таких небажаних ефектів (незначна нудота, запаморочення, незначний біль у молочних залозах, головний біль);
- висока вартість препарату;
- можливі короточасні зміни психоемоційного фону і незначні зміни маси тіла;
- не захищають від ІПСШ, ВІЛ.



Стани, при яких ви користування КОК не рекомендується:

- високий артеріальний тиск ($> 140/90$)
- високий ризик тромбозу
- недавня операція із довготривалою іммобілізацією
- тяжкі захворювання печінки, захворювання жовчного міхура
- мігрень та вік ≥ 35 років
- активне куріння та вік ≥ 35 років
- рак молочної залози, рак іншої локалізації або 6 місяців від початку ремісії
- цукровий діабет тривалістю > 20 років



ПРОТИЗАПЛІДНІ ТАБЛЕТКИ ПРОГЕСТАГЕНОВОГО РЯДУ

Таблетки, що містять малі дози прогестагену – аналога натурального гормону прогестерону та діють наступним чином:

- пригнічують овуляцію;
- згущують цервікальний слиз, перешкоджаючи проникненню сперматозоїдів;
- впливають на товщину ендометрію, ускладнюючи імплантацію.



ПЕРЕВАГИ

- не вимагається проводити спеціальний гінекологічний огляд перед початком використання;
- метод не впливає на грудне вигодовування;
- негайне повернення фертильності після припинення використання;
- можуть зменшити інтенсивність менструального болю та кровотечі;
- знижують ризик розвитку раку ендометрію;
- зменшують ризик розвитку доброякісних пухлин молочної залози.



НЕДОЛІКИ

- викликають нерегулярні кровотечі/мажучі виділення на початку прийому таблеток;
- можливе деяке збільшення або втрата маси тіла;
- необхідність щоденного прийому;
- метод не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



ПРОГЕСТАГЕНОВІ ІН'ЄКЦІЙНІ КОНТРАЦЕПТИВИ

Механізм дії:

- пригнічують овуляцію (інгібуючий вплив на гіпоталамо-гіпофізарну систему);
- згущують цервікальний слиз, перешкоджаючи проникненню сперматозоїдів;
- змінюють ендометрій, ускладнюючи імплантацію.



ПЕРЕВАГИ

- середній термін дії 2-3 місяці після кожної ін'єкції;
- метод не впливає на грудне вигодовування;
- не містять естрогену;
- можуть зменшити менструальні болі та кровотечу;
- знижують ризик раку ендометрію;
- зменшують ризик розвитку доброякісних утворень молочної залози.



НЕДОЛІКИ

- зміни у характері менструальних кровотеч, зокрема аменорея;
- збільшення маси тіла (у середньому 1-2 кг);
- затримка у поверненні фертильності;
- метод не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



ВАГІНАЛЬНЕ КІЛЬЦЕ

Гнучке, прозоре та еластичне кільце, яке після введення у піхву під дією температури тіла вивільняє сталу кількість гормонів естрогену та прогестерону, що діють наступним чином:

- пригнічують овуляцію;
- згущують цервікальний слиз, перешкоджаючи проникненню сперматозоїдів;
- змінюють ендометрій, зменшуючи вірогідність імплантації.



ПЕРЕВАГИ

- нехайна активність;
- зручний режим використання – один раз на місяць;
- первинно не проходять через печінку та ШКТ;
- зменшують менструальні кровотечі та біль;
- сприяють встановленню регулярного менструального циклу;
- знижують ризик розвитку кіст та раку яєчників, раку ендометрію та доброякісних утворень молочної залози.



НЕДОЛІКИ

- можливі короточасні зміни психоемоційного стану та незначні зміни маси тіла;
- не захищають від ІПСШ, ВІЛ.



ІМПЛАНТАТИ

Невеликі пластикові стержні чи капсули, які вводяться лікарем підшкірно і вивільняють прогестаген та діють наступним чином:

- пригнічують овуляцію;
- згущують цервікальний слиз, перешкоджаючи проникненню сперматозоїдів.



ПЕРЕВАГИ

- тривалий період дії (3-5 років) при зворотності методу;
- метод не впливає на грудне вигодовування та може використовуватися через 6 тижнів після пологів;
- негайне повернення фертильності після видалення капсул;
- капсули не містять естрогену;
- сприяють зменшенню менструального болю;
- знижують ризик розвитку раку ендометрію;
- знижують ризик розвитку доброякісних утворень молочної залози.



НЕДОЛІКИ

- жінка повинна звернутися до лікаря для введення нових капсул або видалення старих;
- можливі побічні ефекти;
- метод не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



ГОРМОНАЛЬНИЙ ПЛАСТИР

Три невеликих гнучких пластири розміром 20 см² (у кожній упаковці), які щоденно вивільняють гормони прогестаген та естроген, потрапляють до організму жінки через шкіру та діють наступним чином:

- пригнічують овуляцію;
- згущують цервікальний слиз, перешкоджаючи проникненню сперматозоїдів;
- змінюють ендометрій, зменшуючи вірогідність імплантації.



ПЕРЕВАГИ

- відсутність первинного проходження через печінку та ШКТ;
- негайна ефективність;
- простота застосування.



НЕДОЛІКИ

- можуть викликати зміну характеру менструацій (міжменструальні виділення);
- залежать від користувача (пацієнтка повинна щоденно перевіряти, чи щільно приклеєний);
- у жінок з масою тіла 90 кг і більше ефективність контрацепції може бути зниженою;
- не захищають від ІПСШ, ВІЛ.



ВНУТРІШНЬОМАТКОВІ КОНТРАЦЕПТИВИ (ВМК), ЩО МІСТЯТЬ МІДЬ

Механізм дії:

- впливають на здатність сперматозоїдів проходити через порожнину матки;
- впливають на перистальтику маткових труб;
- викликають відповідну реакцію ендометрію на стороннє тіло, що перешкоджає імплантації.



ПЕРЕВАГИ

- довготривале попередження непланованої вагітності;
- ВМК не взаємодіють з будь-якими медикаментами;
- пацієнтці потрібно звертатися до лікаря тільки у разі виникнення проблем та для щорічних оглядів на загальних підставах;
- не дороговартісний.



НЕДОЛІКИ

- перед введенням ВМК необхідно провести гінекологічний огляд пацієнтки та рекомендовано оцінити ризик зараження ІПСШ;
- обов'язкова наявність підготовленого медичного спеціаліста для введення і вилучення ВМК;
- посилення менструальних кровотеч і болів у перші кілька місяців;
- можлива спонтанна експульсія ВМК;
- метод не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



ВНУТРІШНЬОМАТКОВА СИСТЕМА З ЛЕВОНОРГЕСТРЕЛОМ

Контрацептивний ефект досягається за допомогою комбінації трьох механізмів:

- вплив на ендометрій, що зменшує вірогідність імплантації;
- згущення цервікального слизу, що перешкоджає проникненню сперматозоїдів;
- зменшення рухливості сперматозоїдів.



ПЕРЕВАГИ

- незначні побічні ефекти, добра переносимість;
- метод зручний у використанні (система вводиться один раз на 5 років);
- мінімальний системний вплив;
- негайне відновлення циклічної функції яєчників після видалення системи;
- суттєво зменшує тривалість та об'єм менструації;
- має виражений вплив на ендометрій і застосовується при патології ендометрію (аденоміоз, гіперплазія ендометрію);
- позитивно впливає під час альгодисменореї.



НЕДОЛІКИ

- можливі такі небажані ефекти (кров'яністі виділення або кровотеча, набряки, зміна настрою, акне);
- вимагається певна кваліфікація лікаря для правильної підготовки пацієнтки та введення;
- не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



ДОБРОВІЛЬНА ХІРУРГІЧНА СТЕРИЛІЗАЦІЯ

6 основних елементів інформованої згоди:

1. Пацієнт/пацієнтка має право на вибір.
2. Перев'язка труб і вазектомія є хірургічною операцією.
3. Наявний ризик, пов'язаний з оперативним втручанням.
4. Пацієнт/пацієнтка більше не зможе мати дітей.
5. Передбачається, що ефект від цієї процедури буде незворотним.
6. Пацієнт/пацієнтка може змінити своє рішення у будь-який момент до операції.

ДОБРОВІЛЬНА ХІРУРГІЧНА СТЕРИЛІЗАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ - ВАЗЕКТОМІЯ

- ефективність методу;
- механізм дії обраного методу;
- переваги і недоліки методу;
- неконтрацептивні властивості;
- зворотність методу;
- можливі короткострокові і довгострокові побічні ефекти, ускладнення;
- стани, що потребують звернення до лікаря;
- можливість повторного візиту/звернення під час виникнення будь-яких запитань.



ПЕРЕВАГИ

- постійний метод;
- відсутність побічних ефектів;
- не змінює статеві функції (не впливає на продукцію гормонів яєчками).



НЕДОЛІКИ

- метод незворотний;
- необхідна участь кваліфікованого медичного спеціаліста;
- не захищає від ІПСШ, ВІЛ.

ДОБРОВІЛЬНА ХІРУРГІЧНА СТЕРИЛІЗАЦІЯ ЖІНОК.

Післяпологова міні-лапаротомія

проводиться одразу або у будь-який з 7 днів після пологів.

Інтервальна міні-лапаротомія проводиться після повної інволюції матки через 6 тижнів після пологів або у будь-який день менструального циклу, якщо є впевненість, що пацієнтка не вагітна.

Лапароскопія. Під час лапароскопічної стерилізації найчастіше застосовуються фаллопіївські кільця, затискачі або електрокоагуляція.

Гістероскопія - трансцервікальна хірургічна стерилізація передбачає використання хімічних або інших матеріалів (наприклад, квінакрин, метилціаноакрилат, фенол) для оклюзії маткових труб.



ПЕРЕВАГИ

- постійний метод;
- підходить пацієнткам, для здоров'я яких вагітність є серйозною небезпекою;
- не змінює статеві функції (не впливає на продукцію гормонів яєчниками).



НЕДОЛІКИ

- необхідна участь кваліфікованого лікаря, який володіє методикою;
- не захищає від ІПСШ, ВІЛ.

НЕВІДКЛАДНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Використання спеціальних таблеток для невідкладної контрацепції після незахищеного статевого акту з метою попередження непланованої вагітності.

Увага:

Постинор (2 таблетки). Прийняти першу таблетку протягом 48 годин, але не пізніше 72 годин. Другу таблетку слід прийняти через 12 годин після першої.

Ескапел (1 таблетка). Прийняти в перші 72 години.

Двелла (1 таблетка). Приймати якомога раніше, але не пізніше ніж 120 годин (5 діб).



ПЕРЕВАГИ

- надають ще одну можливість попередити неплановану вагітність;
- жінка може контролювати використання методу контрацепції.



НЕДОЛІКИ

- ефективність залежить від часу прийому – «чим скоріше тим краще»;
- не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



УВАГА

Показання до застосування:

- незахищений статевий акт (без використання будь-якого протизаплідного засобу);
- у разі виявлення дефекту бар'єрних протизаплідних засобів (презерватив та інші);
- за умови порушення регулярності у прийомі гормональних таблеток (пропуск прийому 3 і більше таблеток або початок нової упаковки із запізненням на 3 дні);
- у випадку зґвалтування.

