



CONOSCERE PER SCEGLIERE

contraccettive



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna

Comitet de redacție

Bruna Borgini, Silvana Borsari, Francesca Cervi, Elena Castelli

*Direcția Generală pentru îngrijire personală, sănătate și bunăstare,
regiunea Emilia-Romagna*

Barbara Paltrinieri, Maria Dirce Vezzani *AUSL Modena*

Colaboratori

Michela Bragliani *Direcția Generală pentru îngrijire personală,
sănătate și bunăstare, regiunea Emilia-Romagna*

Antonella Aldrigo *AUSL Piacenza*

Grazia Lesi *AUSL Bologna*

Paola Marmocchi *AUSL Bologna*

Paola Menga *AUSL Romagna*

Donatella Rebecchi *AUSL Romagna*

Daniela Spettoli *AUSL Modena*

Nadia Torri *AUSL Bologna*

Francesca Tortolani Vincent *AUSL Modena*

Comitet de redacție și coordonare

Elisa Soricelli, Angela Lucrelli *Direcția Generală pentru îngrijire personală,
sănătate și bunăstare, regiunea Emilia-Romagna*

Concepție grafică

Avenida srl – Modena

Traducere

interlanguage srl – Modena

Ediție revizuită, publicată în aprilie 2019



ngrijirea sănătății noastre sexuale și reproductive reprezintă o parte importantă a protejării sănătății și bunăstării noastre, în fiecare stadiu al vieții noastre, începând cu vârsta tânără. Având în vedere acest lucru, încercăm să comunicăm cu femeile, cuplurile și tinerii de ambele sexe care locuiesc în regiunea noastră; dorim să le oferim tuturor informațiile de care au nevoie pentru a face alegeri în cunoștință de cauză cu privire la sănătatea lor.

Astfel, dorim să contribuim la a face din sarcină un eveniment fericit și, prin folosirea adecvată a contracepției, să facem ca tot mai puține femei – conform tendinței din ultimii ani – să apeleze la întreruperea voluntară a sarcinii, care reprezintă întotdeauna o alegere dureroasă și dificilă.

În acest scop, promovăm servicii la nivel regional dedicate în primul rând persoanelor tinere și foarte tinere. Începând cu anul 2018, regiunea Emilia-Romagna oferă, în mod gratuit, consultații medicale și contracepție, pentru a asigura protecția și siguranța vieții sexuale și pentru a crește nivelul de informare cu privire la sănătatea sexuală: aceste servicii sunt disponibile tinerilor și tinerelor cu vârste de până la 26 de ani și femeilor fără loc de muncă sau afectate de criza financiară. Aceste categorii pot merge la clinicile noastre de planificare familială, ca parte a unui program de control al fertilității, după o naștere sau după un avort.

„Contracepția: o alegere în cunoștință de cauză” este o broșură concepută să ofere informații de bază. Pentru a solicita informații, lămuriri sau sfaturi practice, femeile și cuplurile pot contacta serviciile de consiliere familială (*Consultori familiari*), centrele de sănătate sexuală pentru tineret (*Spazi giovani*), centrele pentru tineri adulți (*Spazi giovani adulti*) și centrele pentru femei imigrante și copiii lor (*Spazi donne immigrate e loro bambini*) în fiecare oraș din regiunea noastră, în care pot găsi o serie de servicii și profesioniști gata să asculte și să ajute.

Sergio Venturi

Consilier politici de sănătate
Regiunea Emilia-Romagna

de ce să folosim contracepția

Contracepția, cunoscută și sub denumirea de prevenire a sarcinii, denumește diverse mijloace, metode și acțiuni care permit unei femei să evite sarcina în urma actului sexual.

Prin urmare, aceasta devine o cale de a ne asigura că sarcina este o alegere conștientă și că fiecare copil conceput este dorit și iubit. În acest scop, oamenii trebuie să înțeleagă cât mai bine care sunt metodele de contracepție, astfel încât să poată alege metodele care se potrivesc cel mai bine nevoilor lor personale. Pot exista mai multe motive pentru a dori să se evite o sarcină, atât personale, cât și profesionale. Folosirea unei metode contraceptive și protejerea împotriva bolilor cu transmitere sexuală ne ajută să avem o viață sexuală lipsită de griji.

povestiri ale cuplurilor... povestiri despre contracepție

Toate aceste femei au povești și planuri de viață foarte diferite; însă toate ar dori să poată decide când vor să aibă un copil și când doresc să evite o sarcină, cel puțin într-o anumită perioadă a vieții lor.

Lucia și Davide au un cariere reușite, dar căsnicia lor trece printr-o perioadă foarte dificilă. Ei și-ar dori un copil, dar nu chiar acum.

Giulia a început studiile la universitate, are o relație foarte bună cu **Marco** dar, înainte de a întemeia o familie, ea ar dori să-și termine studiile și să se concentreze asupra viitoarei sale cariere.

Aicha, Kira, Valdete și Iman și-au urmat soții în Italia; ajungând în Italia, ele și-au dat seama cât de greu poate fi să trăiești ca imigrant într-o altă țară. Nu au rude aici, care să le ajute la treburile de zi cu zi și cu creșterea copiilor.

Sofia aproape se teme să se gândească să mai aibă un copil. Are deja un copil și, de când partenerul ei a rămas fără loc de muncă, singurii bani pe care îi au vin din curățenia pe care o face cu ora sau de la părinții ei.

Lisa și Paolo au o relație foarte bună, sunt împreună de puțin timp; deocamdată, ei vor să se cunoască mai bine și ar fi prea devreme să aibă un copil.

Valbona, Edoukou, Melika și Luan au venit în Italia pentru că au vrut să își poată hotărî singure viitorul. Ele au auzit că aici femeile au mai multe șanse și mai multă libertate. Dar, câteodată, viața e grea, trebuie să facă multe eforturi și nu au cum să se gândească la un copil, acum.

Elisa și Giacomo sunt împreună de mai mulți ani. Ei au deja doi copii, de 11 și 15 ani. Ei consideră că familia lor este completă și nu mai doresc alți copii.

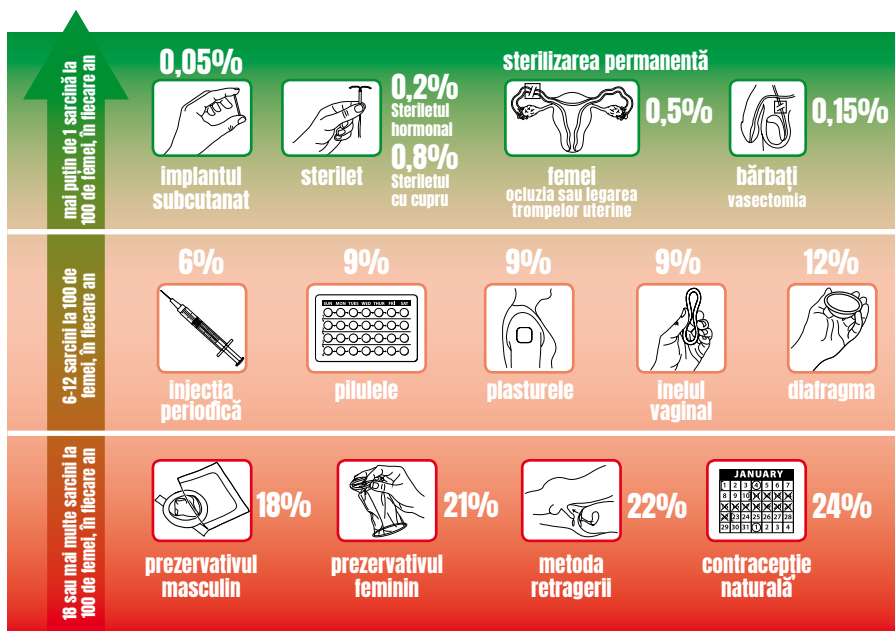
Alida, pe de altă parte, și-ar dori un copil. Are o căsnicie bună și nu are probleme financiare, dar acum câțiva ani a aflat că are cancer și îi este prea teamă să se gândească la o sarcină.

cum să alegem o metodă de prevenire a sarcinii

În prezent, în Italia există mai multe metode de prevenire a sarcinilor nedorite, și fiecare funcționează diferit: metode de tip barieră, metode hormonale, metode reversibile, dar și metode permanente (care împiedică sarcinile în mod permanent). Pentru a alege cea mai bună metodă pentru noi, trebuie să știm cât mai multe despre metodele de contracepție disponibile, cum se folosește fiecare în mod corect, care sunt posibilele pericole pentru sănătate și cât de eficientă este fiecare în prevenirea unei sarcini. Informațiile trebuie oferite de un specialist calificat în îngrijirea sănătății: este important să înțelegem că informațiile de pe internet sau de la prieteni pot să fie inexacte, sau pot fi chiar complet greșite. Medicii și moașele care lucrează în diverse centre (servicii de consiliere familială, centre de sănătate sexuală pentru tineret, centre pentru tineri adulți, centrele pentru femei imigrante și copiii acestora) au pregătirea potrivită pentru a putea ajuta femeile și cuplurile să aleagă metoda cea mai bună pentru ei, pe baza caracteristicilor lor individuale, a preferințelor și nevoilor acestora.

eficacitatea unei metode contraceptive

se măsoară prin capacitatea sa de prevenire a sarcinilor. Orice evaluare a eficacității trebuie să ia în calcul posibilele erori umane (putem uita, sau să nu o folosim în momentul potrivit etc). Imaginea de mai jos arată eficacitatea fiecărei metode la nivelul populației generale, adică luând în calcul cele mai obișnuite erori de utilizare. Cifrele privind eficacitatea indicate în imagine pot fi crescute dacă respectăm instrucțiunile de utilizare pentru fiecare metodă.



**protecție
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală**

👍 Singura protecție posibilă împotriva bolilor cu transmitere sexuală (de ex. HIV, hepatită, gonoree, herpes, sifilis, chlamydia etc.) este utilizarea corectă a prezervativului masculin sau prezervativului feminin în timpul actului sexual. Nici o altă metodă de contracepție nu poate oferi protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Pentru o eficacitate și mai mare, puteți utiliza protecția dublă (metode hormonale/ mecanice + prezervativ).

alegerea metodei de contracepție este și o ocazie de a ne evalua starea de sănătate generală

Momentul când discutați despre alegerea metodei contraceptive cu moașa sau medicul de la serviciul de consiliere familială (ginecolog pentru femei și androlog pentru bărbați), sau cu medicul de familie, poate fi și o ocazie de a vă evalua starea de sănătate generală. Puteți discuta despre examinări utile (examen pelvian și mamar, examinare andrologică, teste de cancer cervical (de col uterin), cum ar fi Testul PAP și testul HPV). În timpul acestei consultații, veți putea pune întrebări legate de sexualitatea feminină sau masculină; cu alte cuvinte, puteți discuta în condiții de confidențialitate cu un profesionist medical probleme cum ar fi lipsa de dorință sexuală, ejacularea precoce, lipsa de excitare sexuală și/sau incapacitatea de a avea orgasm. De asemenea, puteți pune întrebări legate de mai multe probleme, precum: fertilitate, planificare familială, prevenirea bolilor cu transmitere sexuală, felul în care stilul de viață (ce mâncăm, activitatea fizică, fumatul, consumul de alcool și de droguri) ne influențează sănătatea reproductivă.



Serviciile de consiliere familială din Emilia-Romagna oferă contracepție gratuită

În Emilia-Romagna, bărbații și femeile pot beneficia în mod gratuit de servicii de consiliere familială; pot primi consiliere și o examinare medicală, dacă este necesar, și pot discuta cu un medic ginecolog sau o moașă despre metoda de contracepție cea mai potrivită pentru nevoile lor.

În plus, începând cu 1 ianuarie 2018, serviciile de consiliere familială ale comitetelor locale de sănătate (AUSL) și centrele de sănătate sexuală pentru tineret pot oferi, de asemenea, contracepție în mod gratuit (inclusiv contracepția de urgență), precum și un consult cu un medic sau o moașă pentru următoarele categorii:

- toți bărbații și femeile cu vârstă sub 26 de ani,
- toate femeile cu vârste între 26 și 45 de ani, aflate în șomaj (E02) sau lucrătoare afectate de criza economică (E99), timp de 12 luni după naștere.
- toate femeile cu vârste între 26 și 45 de ani, aflate în șomaj (E02) sau lucrătoare afectate de criza economică (E99), timp de 24 de luni după terminarea voluntară a sarcinii (avort).

Pentru a putea beneficia în mod gratuit de contracepție și de un consult cu un medic sau o moașă, trebuie să fiți înregistrată la serviciul național de sănătate din Italia, să aveți statut de rezident și să fiți pe lista unui medic de familie din Emilia-Romagna sau să aveți un card STP („*Stranieri Temporaneamente Presenti*” – permis de ședere temporară) sau PSU („*Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari*” – permis de ședere pentru cazuri umanitare).

Puteți beneficia în mod gratuit de toate metodele de contracepție prezentate în această broșură, în afară de injecția periodică, diafragmă și metoda naturală cu monitorizarea computerizată a fertilității.

corpul nostru

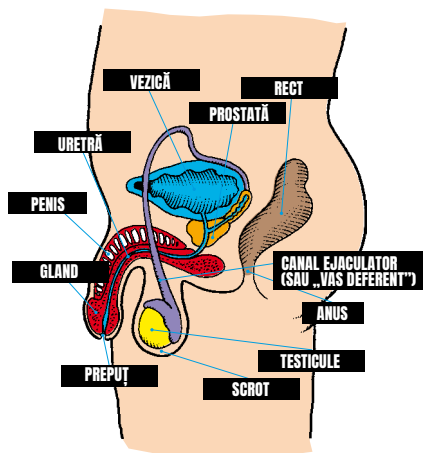
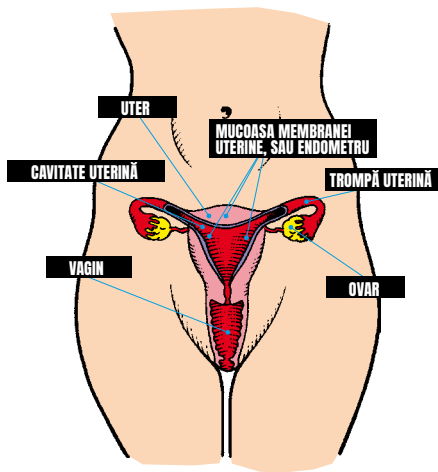
femei

Prima menstruație a unei fete este un semn că ovarele ei au început să producă ovule mature. Fiecare menstruație (zilele 1-5 dintr-un ciclu de 28 de zile) este urmată de trei faze. Prima fază se numește pre-ovulație sau „faza foliculară” (zilele 6-11 dintr-un ciclu de 28 de zile); în această fază, un ovul se maturizează în ovar. În mod obișnuit, ovarele produc pe rând câte un ovul în fiecare lună. Cea de-a doua fază se numește ovulație (zilele 12-15 dintr-un ciclu de 28 de zile): ovulul matur, produs de ovar, se deplasează încet în jos prin trompele uterine, unde poate fi fertilizat în cazul unui contact sexual neprotejat. Durata de viață a unui ovul este în jur de 24 de ore. În această fază, uterul se pregătește să primească ovulul fertilizat. A treia fază se numește post-ovulație sau „faza luteală” (zilele 16-28 dintr-un ciclu de 28 de zile): dacă ovulul matur nu este fertilizat, începe să degenereze. Uterul se pregătește să își elimine mucoasa (endometrul), care va fi eliminată prin ciclul menstrual. Dacă

ovulul este fertilizat, foliculul din ovar se transformă în corpus luteum, care produce progesteron, adică hormonul care susține sarcina în etapele timpurii. Fertilizarea ovulului se poate produce în cazul unui contact sexual neprotejat. Durata diferitelor faze ale ciclului menstrual poate varia destul de mult de la o femeie la alta; de asemenea, unele femei pot avea cicluri cu durată diferită de la o lună la alta. Pentru a calcula durata ciclului menstrual, putem nota în calendar prima zi a menstruației.

bărbați

Când un băiat atinge pubertatea, testiculele sale încep să producă spermatozoizi; ele vor continua să producă spermatozoizi pe toată durata vieții sale. În timpul actului sexual, bărbatul ejaculează material seminal (spermă), care conține spermatozoizi, în vaginul femeii. În general, durata de viață a spermatozoidilor este între 24 și 120 de ore.



ciclul menstrual

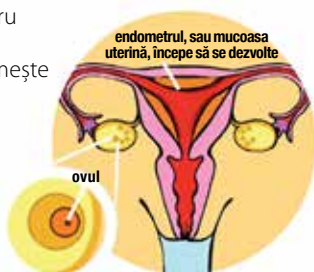
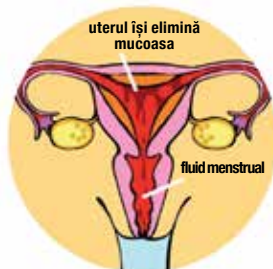
(un ciclu de 28 de zile)

Prima

săptămână a ciclului

Zilele 1-5 ciclul

Dacă ovulul nu este fertilizat, este eliminat împreună cu mucoasa uterină (endometrul) care se pregătise pentru primirea ovulului. Acest lucru explică pierderea de sânge, cu alte cuvinte, ceea ce se numește menstruație.

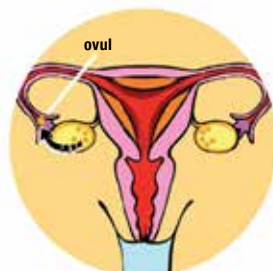
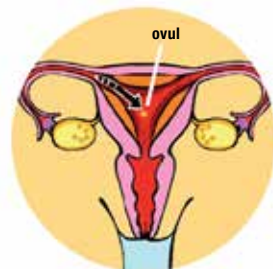


A treia

săptămână a ciclului

Zilele 12-15 ovulație

Când ovulul matur este eliberat de ovar, el se deplasează prin trompele uterine. Aceasta este ovulația. Durata de viață a unui ovul este în jur de 24 de ore. Aceasta este perioada de fertilitate maximă. După ovulație, uterul se pregătește să primească ovulul fertilizat. Pereții uterului se îngroașă și devin poroși, mai bine irigați cu sânge, formând un fel de „cuib” pentru a proteja ovulul fertilizat.



A doua

săptămână a ciclului

Zilele 6-11 faza de pre-ovulație

În fiecare lună, într-unul dintre ovare se dezvoltă un ovul. În mod obișnuit, ovarele produc, pe rând, un ovul în fiecare lună.

A patra

săptămână a ciclului

Zilele 16-28 faza de post-ovulație, sau „luteală”

Dacă ovulul matur nu este fertilizat, începe să degenereze după 24 de ore. Uterul se pregătește să elimine mucoasa, și astfel se produce următoarea menstruație. După aceea, procesul se repetă.

tipuri de metode contraceptive

metode contraceptive de tip barieră

Aceste metode includ: prezervativul masculin, prezervativul feminin și diafragma. Acestea sunt cunoscute cu numele de metode de tip barieră, deoarece acționează ca o barieră fizică, împiedicând sperma să ajungă în uterul femeii. Pentru o eficacitate mai mare, pot fi folosite împreună cu o cremă cu spermicid.

contracepția hormonală

Aceste metode se numesc astfel pentru că femeia ia o anumită doză de hormoni. Acești hormoni pot avea mai multe forme: pastile de înghițit, plasture care trebuie purtat pe piele, inel vaginal sau implant subcutanat (care se poartă sub piele).

steriletele

Acestea sunt dispozitive de mici dimensiuni, care se introduc în uter. Steriletele sunt de două tipuri. Primul tip este, de asemenea, numit „sistem intrauterin (SIU)” sau „sterilet hormonal”, și eliberează hormoni în uter. Al doilea tip se numește și „dispozitiv intrauterin (DIU)” sau „sterilet cu cupru”, pentru că include un fir de cupru. Steriletele pot fi utilizate atât de către femeile care au avut deja copii, cât și de către cele care nu au mai născut.

contracepție naturală

Contracepția naturală se bazează pe abținerea de la actul sexual în zilele cele mai fertile ale femeii.

Această „perioadă fertilă” se poate identifica pe baza unor semne subiective și măsurători.

contracepție de urgență

Această metodă nu se folosește în mod regulat; ea poate fi utilizată pentru a reduce riscul de sarcină după un contact sexual neprotejat sau „nesigur”.

metode permanente

Metodele contraceptive permanente constau în sterilizarea masculină (vasectomie) și sterilizare feminină (ocluzia sau legarea trompelor uterine). Acestea sunt proceduri chirurgicale, prin care se elimină aproape complet posibilitatea unei sarcini (1-5 sarcini la 1000 de femei).

prezervativul masculin

**protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală**

**din acest motiv, este indicată
folosirea lui și pentru contactul
anal și oral. Pentru a-i spori
eficacitatea, poate fi folosit
împreună cu un contraceptiv
hormonal sau mecanic.**

ce este

Prezervativul este o „teacă” dintr-un strat foarte subțire de latex, sau material hipo-alergenic fără latex, care se pune pe penis. Sperma bărbatului se adună în prezervativ și nu mai ajunge în vaginul femeii.

eficacitate

Pe parcursul unui an, doar 2 din 100 de femei care utilizează în mod corect această metodă rămân însărcinate (a se vedea „cum se folosește”). Totuși, luând în considerare cele mai frecvente erori de utilizare, în realitate, 18 din 100 de femei care folosesc prezervativul rămân însărcinate. Nivelul de protecție oferită de prezervativ crește dacă este folosit împreună cu un spermicid (sub formă de gel, spumă sau ovule).

Aceasta este singura metodă de contracepție care protejează ambii parteneri sexuali împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală în timpul contactului vaginal, anal și oral.

Acesta oferă o bună protecție împotriva HIV și a altor infecții cu transmitere sexuală, cum ar fi tricomonas, gonoreea și chlamydia. În cazul altor infecții (de exemplu negi genitale, herpes genital și sifilis) mucoasele și pielea infectate trebuie să fie acoperite pentru a asigura protecția.

cum se folosește

Nu este nevoie de rețetă sau de un consult medical. Acestea pot fi cumpărate din farmacia, tutungerii, supermarketuri și de la automate. Spermicidele se pot cumpăra de la farmacie, fără rețetă.

Pentru o utilizare corectă, prezervativul se pune înainte de a începe actul sexual și cu mult înainte de penetrare (lichidul care iese din penis înainte de ejaculare poate conține spermatozoizi) și trebuie înlăturat numai după încheierea actului sexual.

Prezervativul poate aluneca și există riscul ca sperma să atingă organele genitale ale femeii; pentru a evita acest lucru, prezervativul trebuie să fie ținut ferm la baza penisului, cu mâna, înainte de retragerea din



vagin. Prezervativele sunt de unică folosință și trebuie să fie întotdeauna aruncate după utilizare. Înainte de utilizare, trebuie verificată întotdeauna data expirării. Pachetul de prezervative nu trebuie ținut aproape de surse de căldură (deci nu trebuie ținut în torpedoul mașinii sau în portofel) sau lângă obiecte care ar putea deteriora ambalajul (de exemplu chei, foarfece etc). Prezervativele trebuie folosite cu atenție (pentru a nu le deteriora cu dinții, unghiile sau cu bijuteriile).

Cel mai bine este să folosiți prezervative lubrificate; pentru cele care nu sunt lubrificate, aplicați un lubrifiant pe bază de apă, atât pe interior, cât și pe exterior, pentru a împiedica ruperea (lubrifianții uleioși precum crema, vaselina, untul sau uleiul pot duce la ruperea prezervativului).

avantaje

Prezervativele nu prezintă riscuri pentru sănătate, nu necesită asistență medicală și sunt ușor de utilizat. Ele permit participarea activă și eficace a bărbaților la prevenirea sarcinilor.

Ele sunt o alternativă utilă față de alte metode, ce poate fi folosită și de cupluri stabile, de exemplu în timpul alăptării.

dezavantaje

- În caz de utilizare incorectă sau de defect de fabricație, un prezervativ se poate rupe sau poate aluneca în timpul actului sexual.
- În plus, un prezervativ poate fi o sursă de jenă, fiind văzut ca o „barieră fizică” între parteneri. Pentru a rezolva această problemă, este mai bine să încercați să puneți prezervativul de câteva ori, fără nici o grabă, înainte de actul sexual.

preț

Costul variază în funcție de tipul prezervativului și locul unde este cumpărat: în general, prețul variază între 1 și 1,7 euro/bucata.

prezervativul feminin

**protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală**

**Pentru a-i spori eficacitatea,
poate fi folosit împreună cu
un contraceptiv hormonal sau
mecanic.**

ce este

Prezervativul feminin este un fel de teacă moale, rezistentă și transparentă din poliuretan, cu lungime de aproximativ 17 cm, care se introduce în vagin înainte de a avea contact sexual. Acesta protejează atât împotriva sarcinilor nedorite, cât și a bolilor cu transmitere sexuală, întrucât reține sperma bărbatului și o împiedică să intre în vagin. Are un inel flexibil la ambele capete: inelul intern este folosit pentru a introduce prezervativul feminin și pentru a menține capătul închis la intrarea în uter. Inelul exterior este moale și trebuie să rămână în afara vaginului în timpul actului sexual: acesta acoperă zona din jurul intrării în vagin, formând o barieră între penis și vagin, dar și față de colul uterin și organele genitale externe. Este lubrifiat cu un produs pe bază de silicon.

eficacitate

Având în vedere cele mai frecvente erori de utilizare, aproximativ 21 din 100 de femei rămân însărcinate. Acest nivel de protecție crește atunci când este folosit în mod corect (5 din 100 de femei pe an).

cum se folosește

Nu este nevoie de rețetă sau de un consult medical. Prezervativele feminine pot fi cumpărate sau comandate de la farmacie. Nu trebuie folosite împreună cu prezervativele masculine, deoarece acest lucru poate duce la rupere. Prezervativele feminine trebuie folosite o singură dată și apoi trebuie aruncate. Nu este nevoie să scoateți prezervativul feminin imediat după actul sexual. Pentru a-l scoate, răsușiți inelul exterior pentru a preveni scurgerea spermei. În general, e nevoie de timp pentru a vă obișnui cu prezervativele feminine. De aceea, este bine să îl puneți și să îl scoateți de câteva ori înainte de a-l folosi prima dată în timpul contactului sexual.



avantaje

Atunci când este folosit corect, prezervativul feminin este la fel de eficace ca și alte metode contraceptive de tip barieră. Poate fi introdus cu câteva ore înainte de actul sexual, deci nu trebuie să vă întrerupeți în timpul actului sexual.

Prezervativul feminin nu are riscuri pentru sănătate, nu necesită rețetă și permite femeilor să aibă controlul asupra vieții lor sexuale.

Este deja lubrifiat cu un produs pe bază de silicon, care nu are efect de spermicid. Materialul din care este făcut este mai puternic decât latexul de cauciuc utilizat, în general, pentru prezervativele masculine și nu provoacă reacții alergice.

Oferă femeilor o barieră de protecție totală împotriva unor infecții ale organelor genitale externe, atât timp cât acestea sunt complet acoperite de prezervativul feminin.

dezavantaje

- Sunt mai greu de găsit decât prezervativele masculine, iar folosirea lor necesită exercițiu: lipsa de experiență poate face ca această metodă să nu fie complet sigură.
- Unele femei raportează efecte secundare, în special iritații minore.

preț

Costul mediu este de aproximativ 2,5 euro/bucata.

diafragma

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci trebuie
să folosiți și un prezervativ**



ce este

Diafragma este un fel de disc din silicon care se introduce în interiorul vaginului înainte de actul sexual, care acoperă colul uterin, astfel încât sperma nu poate ajunge la uter. Se utilizează împreună cu un spermicid cremă. Diafragma este reutilizabilă.

eficacitate

Atunci când diafragma este utilizată corect, împreună cu o cremă cu spermicid, 5 din 100 de femei rămân însărcinate. Totuși, având în vedere cele mai frecvente erori de utilizare, aproximativ 21 din 100 de femei rămân însărcinate.

cum se folosește

Diafragma se pune înainte de actul sexual și nu trebuie scoasă mai devreme de 6 ore după terminarea actului sexual. După ce este scoasă, trebuie spălată cu atenție, folosind apă și săpun. Înainte de a o folosi, trebuie verificat dacă nu are semne de deteriorare.

Diafragma trebuie prescrisă de un medic sau moașă, după un consult medical, pentru a identifica dimensiunea potrivită. Prima dată, medicul sau moașa vă va arăta cum se pune și cum se scoate diafragma.

avantaje

Diafragma nu prezintă riscuri pentru sănătate; după ce vă obișnuiți cu ea, diafragma este ușor de folosit. Diafragma este reutilizabilă și poate fi introdusă cu câteva ore înainte de actul sexual; este important să nu uitați să o utilizați împreună cu spermicidul cremă, care trebuie aplicat cu maximum 2-3 ore înainte de actul sexual.

dezavantaje

- Diafragma nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.
- Dacă slăbiți sau vă îngrășați, precum și după naștere sau după un avort, trebuie să mergeți la consult la medic sau la moașă, pentru a verifica dacă trebuie schimbată dimensiunea diafragmei.

preț

În funcție de tipul diafragmei și locul de unde o cumpărați, prețul său poate varia, în general, între 40 și 70 de euro. Poate fi folosită de mai multe ori; pentru unele modele, durata maximă de utilizare recomandată este de doi ani (adică un cost mediu de 1,5 euro pe lună). Prețul cremei cu spermicid variază de asemenea, între 13 și 18 euro tubul (10-15 aplicații).

pilula contraceptivă

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**



ce este

Pilulele contraceptive se mai numesc și, mai simplu, „pilule”. Pilulele conțin o combinație de doi hormoni feminini: estrogen și progesteron. Pilulele împiedică sarcina prin oprirea ovulației și modificarea mucoasei uterului și trompelor uterine.

Atunci când luăm o pastilă în fiecare zi, ciclul menstrual normal (descrie la pagina 9) este oprit. Dacă oprim administrarea pilulei, apare o sângerare asemănătoare cu menstruația, cauzată de scăderea nivelului de hormoni; totuși, la unele tipuri de pilule pot să nu apară sângeri.

eficacitate

Pilula este foarte eficace în prevenirea sarcinii; la femeile care folosesc pilula în mod corect, se înregistrează mai puțin de o sarcină la 100 de femei. Totuși, având în vedere cele mai frecvente erori de utilizare, în realitate, 9 din 100 de femei rămân însărcinate. Pe lângă faptul că este folosită ca metodă de prevenire a sarcinilor, pilula este, de asemenea, utilizată în tratamentul mai multor tulburări sau probleme de sănătate ale femeilor.

cum se folosește

Luăți o pastilă în fiecare zi, timp de 21 sau 28 de zile, cu sau fără pauză, în funcție de tipul pilulei. Trebuie prescrisă de medicul din cadrul serviciului de consiliere familială, medicul de familie sau un alt medic, care vă va examina istoricul medical, vă va măsura tensiunea arterială și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize.

După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate. După un avort, dacă nu există contraindicații, puteți începe să luați pilula chiar din ziua intervenției chirurgicale. În cazul unui avort medicamentos, puteți începe să luați pilula din ziua în care luați cea de-a doua pastilă pentru avort.

avantaje

Este foarte eficace dacă este luată în mod corect. Pe lângă faptul că este folosită ca metodă de prevenire a sarcinilor, pilula este, de asemenea, utilizată în tratamentul mai multor tulburări, și pentru a face menstruația mai puțin dureroasă. De asemenea, ea reduce riscul de cancer ovarian și endometrial. Unele tipuri de pilule se folosesc pentru a trata acneea și hirsutismul (creștere anormală a părului de pe față sau de pe corp).

dezavantaje

- Se poate cumpăra numai pe bază de rețetă.
- Pentru o eficacitate maximă, pilula se ia la aceeași oră, în fiecare zi; din acest motiv, ar trebui să vă stabiliți un obicei, pentru a vă asigura că nu uitați niciodată să o luați. Dacă uitați să luați una sau mai multe pastile, trebuie să urmați cu atenție instrucțiunile din prospect.
- Poate fi mai puțin eficace dacă luați alte medicamente, dacă vomitați sau dacă aveți diaree.
- Pentru majoritatea femeilor, nu prezintă riscuri; totuși, dacă aveți anumite probleme medicale (de exemplu, hipertensiune arterială sau tromboză) sau dacă fumați, nu este indicată.
- Problemele grave sunt extrem de rare și sunt, de obicei, legate de coagularea sângelui (tromboembolism). Rar, pilula poate provoca reacții adverse mai puțin grave, cum ar fi creșterea în greutate, dureri și umflarea picioarelor, sângerări ușoare, dureri de cap, modificări ale dispoziției sau modificări ale dorinței sexuale. Din cauza acestor reacții adverse, unele femei renunță la pilulă. Cel mai bine este să discutați mai întâi cu moașa sau cu medicul ginecolog, deoarece aceste probleme pot fi adesea depășite prin schimbarea tipului de pilulă, fără a fi necesar să vă opriți și să pierdeți, astfel, protecția contraceptivă.

preț

Prețul unui pachet pentru 28 de zile variază, în funcție de tip, între 5 și 17 euro.

pilula cu progesteron (mini-pilula)

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**

ce este

Mini-pilula este termenul folosit pentru contraceptivele orale care conțin un singur hormon, progesteron. Mini-pilula trebuie luată în fiecare zi, fără pauze. Împiedică sarcina prin îngroșarea secrețiilor cervicale, ceea ce împiedică spermatozoidii să avanseze prin trompele uterine, prin oprirea ovulației și modificarea mucoasei uterine. Atunci când luăm o pastilă în fiecare zi, ciclul menstrual normal (descriș la pagina 9) este oprit.

eficacitate

Eficacitatea mini-pilulei este asemănătoare cu cea a pilulei combinate.

cum se folosește

Trebuie luată o pastilă în fiecare zi, fără pauză. La terminarea pachetului de 28 de zile, se începe alt pachet, fără a sări nicio zi.

Trebuie prescrisă de medicul din cadrul serviciului de consiliere familială, medicul de familie sau un alt medic, care vă va examina istoricul medical și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize.

După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate.

După un avort, dacă nu există contraindicații, puteți începe să luați pilula chiar din ziua intervenției chirurgicale. În cazul unui avort medicamentos, puteți începe să luați pilula din ziua în care luați cea de-a doua pastilă pentru avort.

avantaje

Este foarte eficace dacă este luată în mod corect. Mini-pilula poate fi o alegere bună pentru femeile care nu pot folosi estrogen (care se găsește în pilula combinată).

Ea poate fi folosită de către femei care alăptează, chiar și în primele 6 luni după naștere; nu are niciun efect asupra cantității de lapte produs și nu are efecte secundare asupra sugarilor.



dezavantaje

- Se poate cumpăra numai pe bază de rețetă.
- Pentru o eficacitate garantată, mini-pilula se ia la aceeași oră, în fiecare zi. Din acest motiv, ar trebui să vă stabiliți o rutină pentru a vă asigura că o luați mereu la aceeași oră și niciodată mai târziu de 12 ore față de ora obișnuită.
- Poate fi mai puțin eficace dacă luați alte medicamente, dacă vomitați sau dacă aveți diaree.
- Pentru majoritatea femeilor, mini-pilula nu prezintă riscuri; totuși, dacă aveți anumite probleme medicale mai grave, pilula nu este indicată.
- Unele din cele mai des întâlnire efecte secundare sunt ciclul neregulat (este posibil să nu aveți menstruație, sau sângerarea poate fi mai frecventă sau mai puțin regulată), senzație de balonare, creștere în greutate sau acnee.

preț

Prețul unui pachet pentru 28 de zile variază, în funcție de tip, între 8 și 16 euro.

plasturele

**nu protejează
împotriva
boliilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**



ce este

Plasturele contraceptiv este un plasure mic, lipicios, ce conține aceiași hormoni feminini utilizați în pilula combinată (estrogen și progesteron). Plasturele eliberează o doză zilnică de hormoni prin piele și funcționează la fel ca pilula, împiedicând ovulația.

eficacitate

Nivelul său de eficacitate este asemănător cu cel al pilulei: în general, 9 din 100 de femei rămân însărcinate. Dacă este utilizat corect (dacă sunt respectate cu atenție instrucțiunile de utilizare), eficacitatea plasurelui crește.

cum se folosește

Plasturele se poate pune pe mai multe zone ale corpului (fese, spate, burtă, partea superioară a brațului); plasurele trebuie schimbat săptămânal timp de trei săptămâni, apoi faceți pauză o săptămână, și apoi o luați de la capăt.

Trebuie prescris de medicul din cadrul serviciului de consiliere familială, medicul de familie sau un alt medic, care vă va examina istoricul medical și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize. După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate. După un avort, dacă nu există contraindicații, puteți aplica plasurele din ziua intervenției chirurgicale. În cazul unui avort medicamentos, puteți aplica plasurele din ziua în care luați cea de-a doua pastilă pentru avort.

avantaje

Dacă este folosit în mod corect, plasurele este foarte eficace.

Oferă aceleași avantaje cu cele ale pilulei combinate (reglează menstruația, făcând-o mai ușoară și mai puțin dureroasă și, în plus, reduce riscul de cancer ovarian și endometrial). Este mai ușor de folosit decât pilula, deoarece trebuie doar să schimbăm plasurele o dată pe săptămână, ceea ce reduce riscul de a uita. Este eficace și dacă vomităm sau avem diaree.

dezavantaje

- Se poate cumpăra numai pe bază de rețetă.
- Pentru o eficacitate maximă, trebuie să urmați cu mare atenție instrucțiunile de utilizare și să vă asigurați că pastilele se lipește bine (este rezistent la apă, dar poate cădea dacă petreceți mai mult timp într-un loc foarte fierbinte și umed, precum sauna).
- Poate fi mai puțin eficace dacă luați și alte medicamente.
- Este mai puțin eficace la persoanele cu greutate peste 90 Kg.
- Pentru majoritatea femeilor, pastilele nu prezintă riscuri; totuși, dacă aveți anumite probleme medicale (de exemplu, hipertensiune arterială sau tromboză), dacă aveți peste 35 de ani și fumați, pastilele nu este indicat.
- Unele femei prezintă reacții alergice locale, de exemplu iritație și mâncărimi ale pielii.
- Problemele grave sunt extrem de rare și sunt, de obicei, legate de coagularea sângelui (tromboembolism). Rar, pilula poate provoca reacții adverse mai puțin grave, cum ar fi creșterea în greutate, dureri și umflarea picioarelor, sângerări ușoare, dureri de cap, modificări ale dispoziției sau modificări ale dorinței sexuale. Din cauza acestor reacții adverse, unele femei renunță la pastile. Cel mai bine este să discutați mai întâi cu moașa sau cu medicul ginecolog, deoarece aceste probleme pot fi adesea depășite prin folosirea altei metode contraceptive.

pret

Pastilele costă în jur de 16 euro la fiecare 28 de zile.

inelul vaginal

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**



ce este

Este un inel subțire, transparent și flexibil, care se pune în vagin; conține aceiași hormoni feminini care se găsesc în pilula combinată. Inelul se introduce în vagin și se scoate după trei săptămâni; se face o pauză de o săptămână, după care se introduce un nou inel. Inelul vaginal eliberează o doză zilnică de hormoni feminini (estrogen și progesteron) și funcționează la fel ca pilula și pasturele, prin împiedicarea ovulației.

eficacitate

Nivelul său de eficacitate este similar cu cel al pilulei; ținând seama de cele mai frecvente erori de utilizare, 9 din 100 de femei rămân însărcinate. Dacă este utilizat corect (dacă sunt respectate cu atenție instrucțiunile de utilizare), eficacitatea pasturei crește.

cum se folosește

Inelul se pune în vagin, unde rămâne timp de 21 de zile. După cele trei săptămâni, inelul se scoate și se aruncă; după o pauză de 7 zile, se introduce un alt inel. Trebuie prescris de medicul din cadrul serviciului de consiliere familială, medicul de familie sau un alt medic, care vă va examina istoricul medical și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize. După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate. După un avort, dacă nu există contraindicații, puteți folosi inelul vaginal chiar din ziua intervenției chirurgicale. În cazul unui avort medicamentos, puteți folosi inelul din ziua în care luați cea de-a doua pastilă pentru avort.

avantaje

Dacă este folosit în mod corect, este foarte eficace. Pe lângă faptul că este folosit ca metodă contraceptivă, inelul vaginal reglează menstruația, făcând-o mai ușoară și mai puțin dureroasă și, în plus, reduce riscul de cancer ovarian și endometrial. Este foarte simplu de folosit, deoarece trebuie doar să îl introduceți și să îl scoateți o dată pe lună, ceea ce este mai ușor de ținut minte. Este eficace și dacă vomităm sau avem diaree.

dezavantaje

- Se poate cumpăra numai pe bază de rețetă.
- Pentru o eficacitate maximă, este important ca inelul să fie introdus și scos în zilele indicate.
- Poate fi mai puțin eficace dacă luați alte medicamente.
- Pentru majoritatea femeilor, nu prezintă riscuri; totuși, dacă aveți anumite probleme medicale (de exemplu, hipertensiune arterială sau tromboză) sau dacă fumați, nu este indicat.
- Problemele grave sunt extrem de rare și sunt, de obicei, legate de coagularea sângelui (tromboembolism). Rar, poate provoca reacții adverse mai puțin grave, cum ar fi creșterea în greutate, dureri și umflarea picioarelor, sângerări ușoare, dureri de cap, modificări ale dispoziției sau modificări ale dorinței sexuale. Din cauza acestor reacții adverse, unele femei renunță la inel. Cel mai bine este să discutați mai întâi cu moașa sau cu medicul ginecolog, deoarece aceste probleme pot fi adesea depășite prin schimbarea metodei contraceptive.

preț

Prețul este în jur de 19-20 euro pentru 28 de zile.

injecția periodică

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**



ce este

Această metodă reprezintă o injecție intramusculară care conține hormonul progesteron (acetat de medroxiprogesteron), care se face o dată la trei luni. Împiedică sarcina prin îngroșarea secrețiilor cervicale, ceea ce împiedică spermatozoizii să avanseze prin trompele uterine, prin oprirea ovulației și modificarea mucoasei uterine.

eficacitate

Este foarte eficace; doar 6 din 1000 de femei rămân însărcinate.

cum se folosește

Trebuie prescrisă de medicul din cadrul serviciului de consiliere familială, medicul de familie sau un alt medic, care vă va examina istoricul medical și, dacă este necesar, vă va recomanda să faceți alte analize. La fiecare trei luni, se face o injecție în braț sau fese.

avantaje

Aceasta poate fi o metodă contraceptivă foarte bună pentru femeile care alăptează (începând de la șase săptămâni după naștere) sau care nu pot utiliza un contraceptiv hormonal combinat (de exemplu, femeile cu presiune arterială mare sau fumătoarele de peste 35 de ani), sau cele care nu doresc un contraceptiv care trebuie luat în fiecare zi, un contraceptiv intrauterin sau un implant contraceptiv de lungă durată. Prin comparație cu altele metode contraceptive, eficacitatea injecției este mai puțin influențată de alte medicamente.

dezavantaje

- Când opriți injecțiile, poate dura ceva timp până când ovulație și fertilitatea își revin la normal.
- Poate provoca efecte secundare, cum ar fi o senzație temporară de durere la locul injectării, menstruație neregulată, creștere în greutate, senzație de balonare, modificări ale dispoziției și dureri de cap,

care pot continua timp de câteva luni chiar și după ce ați oprit injecțiile.

- Această formă de contracepție nu este recomandabilă femeilor cu vârsta sub 18 ani sau peste 45 de ani, sau celor cu risc de osteoporoză.
- În Italia această metodă nu este inclusă pe lista contraceptivelor și de aceea, poate fi dificil de obținut pe bază de rețetă; în plus, este necesar consimțământul informat al pacientului. Metoda se folosește ca o formă de contracepție secundară, atunci când nu se pot folosi alte metode acceptabile.

preț

Costul este de aproximativ 5 euro pentru o injecție care are efect timp de trei luni (adică 1,5 euro pe lună).

implantul subcutanat

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci trebuie
să folosiți și un prezervativ**

ce este

Este o tijă de plastic mică, subțire, cu diametru de 2 mm și lungime de 4 cm, care se fixează sub pielea din interiorul brațului și eliberează un hormon (progesteron) în sânge.

Acesta împiedică sarcina prin oprirea ovulației și prin îngroșarea secrețiilor cervicale, ceea ce împiedică spermatozoidii să se deplaseze, și prin modificarea mucoasei uterine.

eficacitate

Este una dintre cele mai eficiente metode contraceptive disponibile, fiind, practic, fără greș. Pe durata unui an, se înregistrează mai puțin de 1 sarcină la 100 de femei. Implantul rămâne eficient timp de 3 ani la femeile cu greutate normală; durata efectului este mai scurtă la femeile obeze.

cum se folosește

Implantul trebuie prescris și introdus de către medicul ginecolog, care vă va examina istoricul medical și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize. Puteți contacta direct serviciul de consiliere familială. După ce implantul este fixat, este important să verificați că îl puteți simți întotdeauna sub piele și că nu se mișcă din locul său.

După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate.

avantaje

Implantul are foarte puține contraindicații (la fel ca și mini-pilula). Poate fi o alegere bună pentru femeile care nu pot folosi contraceptive hormonale combinate (pilule, inel vaginal, platură) sau care doresc un nivel foarte ridicat de siguranță contraceptivă.

Este o metodă contraceptivă de lungă durată care este potrivită și pentru femeile care se tem că ar putea uita să ia în mod regulat un contraceptiv. Poate fi utilizat în timpul alăptării.



dezavantaje

- Este disponibil numai pe bază de rețetă și trebuie să fie introdus și îndepărtat de personal medical calificat.
- Poate fi mai puțin eficace dacă luați și alte medicamente.
- Este sigur pentru majoritatea femeilor și poate fi contraindicat doar dacă aveți anumite afecțiuni sau probleme de sănătate.
- Unele din cele mai des întâlnite efecte secundare sunt ciclul neregulat (este posibil să nu aveți menstruație sau sângerarea poate fi mai frecventă sau mai puțin regulată), senzație de balonare, creștere în greutate, dureri de cap sau acnee. Nu se poate folosi în mod independent de către femei, deoarece trebuie să fie prescris, introdus și înlăturat de un ginecolog.

preț

Costul inițial al implantului este 195 de euro, la care se adaugă prețul pentru introducerea lui. Având în vedere durata efectelor, costul lunar este în jur de 5 euro.

sterilet hormonal (SIU - sistem intrauterin)

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**

ce este

Este un dispozitiv medical de dimensiuni mici, în formă de T, realizat din plastic flexibil, cu o lungime între 3 și 3,5 centimetri și grosime de doar câțiva milimetri.

Se introduce în uter, unde eliberează o doză zilnică de hormoni feminini (progesteron).

Împiedică sarcina prin îngroșarea secrețiilor cervicale, ceea ce împiedică spermatozoizii să avanseze prin trompele uterine și prin modificarea mucoasei uterine. Poate fi folosit atât de către femeile care au avut deja copii, cât și de către cele care nu au mai născut.

eficacitate

Este foarte eficace: pe durata unui an, se înregistrează mai puțin de 1 sarcină la 100 de femei. Steriletul hormonal este eficace între trei și cinci ani, în funcție de modelul folosit.

cum se folosește

Steriletul hormonal trebuie prescris și introdus de către medicul ginecolog, care vă va examina istoricul medical, vă va face un consult medical preliminar, și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize. Puteți contacta direct serviciul de consiliere familială.

După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate.

avantaje

Steriletul hormonal are foarte puține contraindicații și poate fi folosit de către femeile care nu pot folosi contraceptive hormonale combinate (pilule, inel vaginal, plasture).

Este o metodă contraceptivă pe termen lung, care asigură un nivel foarte ridicat de siguranță contraceptivă.

Eficacitatea lui nu este influențată de alte medicamente.

Steriletul hormonal, conceput să aibă efecte pe 5 ani, este folosit și pentru tratamentul menstruației dificile și al unor leziuni pre-canceroase ale mucoasei uterului.



dezavantaje

- Nu se poate folosi în mod independent de către femei, deoarece trebuie să fie prescris și introdus de un ginecolog. În plus, se recomandă să faceți un consult la 4-6 săptămâni după inserare, cu monitorizări suplimentare în caz de probleme.
- Unele din cele mai des întâlnite efecte secundare sunt menstruația neregulată (este posibil să nu aveți menstruație, sau sângerarea poate fi mai frecventă sau mai puțin regulată), în special în primele câteva luni după introducere.

preț

Costul steriletului hormonal variază în funcție de durată: SIU cu efect pe 3 ani costă aproximativ 195 de euro, în timp ce modelul cu efect pe 5 ani costă 250 de euro. La acest preț se adaugă costul pentru examenul medical și introducerea dispozitivului. Având în vedere durata prelungită a utilizării (3-5 ani), această metodă costă, în medie, între 4 și 6 euro pe lună.

steriletul cu cupru (DIU - dispozitiv intrauterin)

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**

ce este

Este un mic dispozitiv flexibil din plastic și cupru de diverse forme, cu lungimea de la 3 la 3,5 centimetri și grosime de doar câțiva milimetri, care se introduce în uter; este o metodă contraceptivă foarte eficientă. Acest tip de sterilet previne sarcina prin eliberarea de ioni de cupru în uter, prevenind implantarea unui ovul fertilizat.

Poate fi folosit atât de către femeile care au avut deja copii, cât și de către cele care nu au mai născut.

eficacitate

Este foarte eficientă: pe durata unui an, se înregistrează mai puțin de 1 sarcină la 100 de femei. DIU durează cinci ani sau mai mult, în funcție de tip.

cum se folosește

Steriletul hormonal trebuie prescris și introdus de către medicul ginecolog, care vă va examina istoricul medical, vă va face un consult medical preliminar, și, dacă este necesar, vă va da să faceți alte analize. Puteți contacta direct serviciul de consiliere familială. După aceea este bine să mergeți periodic la control, pentru a verifica orice schimbări în starea de sănătate.

avantaje

Are foarte puține contraindicații și poate fi folosit de către femeile care nu pot utiliza contraceptive hormonale combinate (pilule, inel vaginal, pastile) sau contraceptive doar cu progesteron (sterilet hormonal, implant subcutanat, mini pilulă). Este o metodă contraceptivă de lungă durată care este potrivită și pentru femeile care se tem că ar putea uita să ia în mod regulat un contraceptiv, sau care doresc un nivel foarte ridicat de siguranță contraceptivă.



dezavantaje

- Uneori, steriletul cu cupru poate face menstruațiile mai abundente și mai lungi; în plus, le pot face și mai dureroase.
- Deoarece dispozitivul conține metal, este posibil să nu puteți face examen imagistic prin rezonanță magnetică (RMN).
- Nu se poate folosi în mod independent de către femeii, deoarece trebuie să fie prescris și introdus de un ginecolog. În plus, se recomandă să faceți un consult la 4-6 săptămâni după inserare, cu monitorizări suplimentare în caz de probleme.
- Nu împiedică riscul unei sarcini ectopice.

preț

Costul DIU, sau „sterilet cu cupru”, este de aproximativ 40-70 de euro.

La acest preț se adaugă costul pentru examenul medical și introducerea dispozitivului. Luând în considerare durata de utilizare lungă (5 ani), costul lunar echivalent este de 2 euro.

contracepție naturală

**aceste metode
nu protejează
împotriva
boliilor cu
transmitere
sexuală, deci trebuie
să folosiți și prezervativ**

Contracepția naturală se bazează pe abținerea de la actul sexual în zilele cele mai fertile ale femeii. Această „perioadă fertilă” se poate identifica pe baza unor semne subiective și măsurători.

Este important să învățați să utilizați aceste metode în mod corect. Profesioniștii din domeniul sănătății din cadrul serviciului de consiliere familială vă vor oferi toate informațiile necesare și vor putea răspunde întrebărilor adresate. Aceleași metode pot fi utilizate, în sens invers, și de cuplurile **care își doresc un copil**, prin identificarea zilelor cele mai fertile pentru a avea relații sexuale. Mai jos găsiți un rezumat al diverselor metode de contracepție naturală.

1. Metoda temperaturii bazale

Această metodă se bazează pe faptul că temperatura corpului unei femei se schimbă în cursul ciclului său lunar. Dacă vă luați temperatura zilnic, imediat ce v-ați trezit, puteți identifica zilele cele mai fertile.

2. Metoda Knaus-Ogino sau „ritmică”

(metoda calendarului)

Aceasta este o metodă statistică prin care puteți afla zilele cele mai fertile, în funcție de durata ultimelor 12 cicluri menstruale, pe care trebuie să le notați cu exactitate în calendar.

3. Metoda secrețiilor cervicale

(Billings)

Când folosiți această metodă, trebuie să observați aspectul și consistența secrețiilor cervicale în fiecare zi și să evaluați senzațiile din organele genitale externe. Pe baza acestor schimbări, puteți identifica zilele cele mai fertile.

4. Metoda simpto-termică

Aceasta este o metodă combinată care se bazează pe înregistrarea temperaturii corpului și pe observarea secrețiilor vaginale și a altor semne care însoțesc ovulația, cum ar fi modificările colului uterului și ale sensibilității sânilor.



5. Monitorizarea computerizată a fertilității

Acesta este un mic computer, conceput pentru a stoca informații cu privire la caracteristicile personale ale menstruației și pentru a măsura doi hormoni prezenți în urina de dimineață, prin intermediul a două bețișoare care se introduc în urină. Poate fi utilizat numai de femeile al căror ciclu menstrual durează între 25 și 35 de zile.

eficacitate

Evaluarea eficacității reale a metodelor de contracepție naturală ne permite să afirmăm că 24 de cupluri din 100 care folosesc aceste metode vor avea o sarcină. Acest nivel al siguranței contraceptive crește atunci când metodele sunt folosite în mod corect: între 5 și 9 femei din 100 rămân însărcinate; totuși, aceste metode sunt mai puțin eficiente decât altele.

avantaje

Aceste metode nu necesită examinări medicale sau verificări sau folosirea unor medicamente. Sunt metode acceptate de multe religii. Ele vă ajută să înțelegeți mai bine felul în care funcționează corpul dumneavoastră și pot crește intimitatea în cadrul cuplului.

dezavantaje

- Ele se bazează pe înțelegerea deplină între parteneri, iar în unele cupluri necesitatea abținerii de la contactul sexual vaginal în timpul perioadei fertile poate crea tensiuni.
- Unele afecțiuni și situații (infecții, utilizarea dușurilor, gelurilor vaginale sau spermicidelor) pot modifica temperatura corpului sau secrețiile cervicale, făcând ca interpretarea acestor aspecte să prezinte mai puțină încredere.
- Pentru a crește eficacitatea, vă recomandăm să consultați profesioniști instruiți care sunt calificați să explice folosirea acestor metode.

preț

Aceste metode nu costă nimic, cu excepția metodei cu monitorizarea computerizată a fertilității, pentru care trebuie să cumpărați monitorul (aproximativ 100 de euro) și bețișoarele pe care trebuie să le folosiți în fiecare lună (aproximativ 10-15 euro) sau termometrul pentru măsurarea temperaturii bazale.

metoda retragerii

**nu protejează
împotriva
boliilor cu
transmitere
sexuală, deci trebuie
să folosiți și un prezervativ**

Din cauza nivelului nesatisfăcător de eficacitate, aceasta nu este considerată, de fapt, o metodă de prevenire a sarcinii de către specialiștii din domeniul medical, deși informațiile deținute arată că este una dintre metodele cel mai des folosite.



ce este

Metoda retragerii, sau „coitus interruptus”, presupune ca bărbatul să își retragă penisul din vaginul femeii înainte de ejaculare (înainte de eliberarea spermei). Dacă se dorește continuarea actului sexual, bărbatul trebuie să urineze și să-și spele organele genitale înainte de a continua raportul sexual.

eficacitate

Aceasta este o metodă destul de nesigură, pentru că se bazează pe comportamentul bărbatului, iar bărbații nu sunt întotdeauna capabili să identifice exact momentul în care trebuie să-și retragă penisul din vagin înainte de ejaculare. În plus, lichidul care iese din penis înainte de ejaculare poate conține spermatozoizi.

Potrivit estimărilor, pe durata unui an se înregistrează mai puțin de 22 de sarcini la 100 de cupluri care folosesc această metodă.

avantaje

Nu necesită pregătire în avans.
Nu costă nimic.

dezavantaje

- Eficacitatea în ceea ce privește prevenirea sarcinilor este foarte redusă.
- Întreruperea bruscă a actului sexual poate reduce plăcerea ambilor parteneri.

LAM (metoda amenoreei de lactație)

**nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci
trebuie să folosiți și un
prezervativ**

ce este

Este o metodă de control al nașterii bazată pe absența menstruației în timpul alăptării exclusive. Alăptarea exclusivă (adică hrănirea copilului doar cu laptele matern) în primele șase luni este cea mai bună alegere pentru sănătatea nou-născutului și, de asemenea, previne sarcina, pentru că oprește ovulația.

eficacitate

Atunci când este utilizată în mod corect, această metodă este mai eficientă decât prezervativul în reducerea riscului de sarcină. Cu alte cuvinte: copilul are vârsta sub 6 luni, se hrănește exclusiv cu lapte matern cel puțin o dată la 4 ore ziua și o dată la 6 ore noaptea, iar sângerarea menstruală cu durată de peste o zi nu a reînceput la 9 săptămâni după naștere. În general, dacă nu reușiți să urmați toate aceste indicații, metoda este mai puțin eficientă.

cum se folosește

Această metodă presupunea alăptarea frecventă și la cerere a copilului, atât ziua, cât și noaptea. Dacă hrăniți copilul cu o frecvență mai mică decât cea indicată (o dată la 4 ore ziua și o dată la 6 ore noaptea), este cel mai bine să folosiți o metodă contraceptivă suplimentară. Trebuie să alegeți o altă metodă în următoarele situații: copilul începe hrănirea diversificată (inclusiv altor alimente, pe lângă alăptare); revine menstruația; copilul a depășit vârsta de 6 luni.

avantaje

Această metodă nu costă nimic și favorizează alăptarea pe o perioadă mai lungă, ceea ce are o serie de beneficii pentru sănătatea mamei și a copilului.

dezavantaje

- Unele mame ar putea să nu se simtă pregătite să urmeze această abordare a alăptării.



contracepția de urgență

nu protejează împotriva boliilor cu transmitere sexuală

După un act sexual care prezintă un risc de boli cu transmitere sexuală, trebuie să vă adresați medicului de familie sau serviciului de consiliere familială pentru a face testele necesare.



ce este

Contracepția de urgență (sau „de a doua zi”) nu se folosește în mod regulat, ci poate fi utilizată pentru a reduce riscul de sarcină după un contact sexual neprotejat sau „nesigur”, precum în următoarele situații:

- nu ați folosit nicio metodă contraceptivă;
- prezervativul s-a rupt, a alunecat sau a fost folosit incorect;
- metoda retragerii nu a funcționat corect, și partenerul nu a reușit să ejaculeze în afara vaginului;
- folosiți o metodă de contracepție naturală și ați calculat în mod greșit perioada fertilă, sau nu v-ați abținut de la raport sexual în perioada respectivă;
- ați folosit o metodă contraceptivă în mod incorect (ați uitat să luați pilula, ați întârziat injecția sau introducerea inelului vaginal etc.).

Există două metode și, indiferent pe care o alegeți, trebuie să acționați cât mai repede:

- introducerea unui sterilitei cu cupru (DIU), în maximum 5 zile după raportul sexual sau după ovulație,
- contracepție orală cu un medicament într-o singură doză:
 - acetat de ulipristal, care se poate folosi în maximum 5 zile (120 de ore) după raportul sexual neprotejat.
 - levonorgestrel, care se poate folosi în maximum trei zile (72 de ore) după raportul sexual neprotejat.

Dacă sunteți deja gravidă, „pilula de a doua zi” este complet ineficace și nu poate provoca avort.

cum se folosește

Pentru contracepția de urgență cu ulipristal sau levonorgestrel:

- femeile cu vârsta de 18 ani sau peste nu au nevoie de rețetă și pot cumpăra pilula de a doua zi direct de la farmacie;
- femeile cu vârsta sub 18 ani au nevoie de rețetă de la medic. Ele se pot adresa serviciului de consiliere familială, centrelor de sănătate sexuală pentru tineret, medicului de familie, secției de ginecologie de urgență din spitale sau medicului de gardă (*guardia medica*).



Pentru steriletul cu cupru (DIU):

- este nevoie de rețetă de la medic și de un consult ginecologic preliminar. Steriletul trebuie introdus de un medic în cabinet. Puteți contacta direct serviciul de consiliere familială sau centrul de sănătate sexuală pentru tineret.

eficacitate

Pilula de a doua zi acționează prin împiedicarea sau întârzierea ovulației; eficacitatea sa este estimată între 60% și 80%. Steriletul funcționează în principal prin împiedicarea fixării ovulelor fertilizate în uter, fiind foarte eficiente (95-99%).

avantaje

Contracepția orală de urgență este ușor de utilizat și nu are efecte secundare grave. Steriletul este singura metodă eficientă după ovulație și oferă atât contracepție imediată, cât și pe termen lung, inclusiv după introducerea de urgență.

dezavantaje

- Pilula de a doua zi nu este eficientă în timpul sau după ovulație.
- Eficacitatea acestora poate scădea dacă luați alte medicamente în zilele anterioare sau următoare.
- Nu oferă rezultate garantate de fiecare dată, deci se recomandă să faceți un test de sarcină dacă menstruația întârzie cu peste 7 zile.
- Contracepția de urgență nu este eficientă în prevenirea sarcinii dacă ați avut sau aveți în continuare contact sexual neprotejat cu alte ocazii în aceeași lună. Este, deci, important să discutați cu un profesionist în domeniul sănătății despre opțiunile de contracepție pe termen lung.

preț

Pilula de a doua zi costă între 11 și 27 de euro. Steriletul costă între 40 și 70 de euro.

metode permanente

**aceste metode
nu protejează
împotriva
bolilor cu
transmitere
sexuală, deci trebuie
să folosiți și prezervativ**

Toate metodele contraceptive prezentate în paginile anterioare ale acestei broșuri sunt reversibile: când încetați să le mai folosiți, efectul contraceptiv încetează. Singura metodă contraceptivă permanentă, ireversibilă, este sterilizarea.

sterilizarea masculină **vasectomie**

Această procedură constă în tăierea sau sigilarea canalelor care transportă spermatozoidii din testicule (unde se produce sperma) către penis, de unde este ulterior ejaculată în vagin. Este o procedură chirurgicală efectuată sub anestezie; ambele canale sunt tăiate și sigilate. Această metodă este **foarte eficace** (riscul unei sarcini este de aproximativ 1 din 1000), dar trebuie să treacă câteva luni pentru ca toți spermatozoidii să fie complet eliminați. Absența spermatozoidilor trebuie confirmată cu ajutorul unui test al materialului seminal, care se efectuează la o anumită perioadă de timp după operație. Această procedură nu afectează dorința sexuală a bărbatului sau abilitatea acestuia de a se bucura de actul sexual.

Complicațiile locale, cauzate de procedura chirurgicală, sunt rare.

sterilizarea feminină **ocluzia sau legarea** **trompelor uterine**

Această procedură constă în tăierea, legarea sau sigilarea trompelor uterine, unde ovulele produse de ovare sunt fertilizate de spermatozoizi, înainte de a ajunge în uter. Este o procedură chirurgicală care implică legarea sau tăierea ambelor trompe pentru a le sigila, sau introducerea unor dispozitive medicale pentru a le bloca. Poate fi efectuată printr-o procedură chirurgicală, cu o tăietură mică în abdomen (mini-laparotomie sau o laparoscopie) sau vaginal (o histeroscopie) sau în timpul unei intervenții cezariene.

Această metodă este **foarte eficace** (riscul unei sarcini este de aproximativ 5 din 1000) și, în general, protecția contraceptivă începe după următoarea menstruație. Complicațiile locale, cauzate de procedura chirurgicală, sunt rare.



CONOSCERE PER SCEGLIERE

per più multe informații salute.regione.emilia-romagna.it