

Вагинальное кольцо

Это маленькое кольцо содержит гормоны. Женщина должна оставить его во влагалище на 3 недели. После этого оно вынимается, делается перерыв на неделю, после чего вставляется новое.



Диафрагма

Это круглая резиновая крышечка, которая покрывает шейку матки. Помещается во влагалище перед сексом и должна оставаться там на 6 часов после секса.



Маточный колпачок



Покрывает шейку матки. Помещается во влагалище перед сексом. Может оставаться во влагалище до 2 дней.



Методы «сделай и забудь»...

Вам не нужно ни о чем волноваться.

Эти методы наиболее эффективны.

Вставляемые под кожу гормональные имплантанты

Имплантант «Nexplanon»® - это тонкий пластиковый стержень, размером со спичку. Мед. персонал вживляет его под кожу верхней части руки. Он работает на протяжении 3 лет.



Внутриматочные спирали IUD и IUS

Внутриматочная спираль IUD это маленький кусочек пластика с коротким шнурком. Она помещается в матку для предотвращения беременности на срок до 10 лет. Внутриматочная спираль IUS сделана из мягкого пластика и содержит гормоны. Срок действия спирали «Mirena»® - 5 лет, а спирали «Skyla»™ - 3 года.



Стерилизация

Стерилизация – это необратимый способ предохранения, это операция для женщин и мужчин, которые не хотят иметь детей.

Экстренная контрацепция (ЭК)

Наилучший эффект достигается, если средства ЭК принимаются сразу после секса. ЭК могут действовать в течение 5 дней после секса. Чем быстрее вы примите таблетку, тем лучше она сработает. Используйте ЭК, если вы не использовали другие методы контрацепции. Это может произойти в результате изнасилования, порвавшегося презерватива или когда секс «произошел случайно». Один из видов ЭК - это План Б (Plan B).



Позвоните или посетите клинику для:

- Получения бесплатных или недорогих средств контрацепции для мужчин, женщин и подростков.
- Прохождения осмотра.
- Тестирования на беременность.

Чтобы найти ближайшую к вам клинику:

Посетите сайт: www.ccare.oregon.gov или звоните по телефону 2-1-1.

Oregon
Health
Authority

ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Чтобы получить эту брошюру в другом формате (крупный шрифт, другой язык, шрифт Брайля, аудио запись и другие форматы) звоните по телефону 971-673-0355.

Вы можете скачать и распечатать эту брошюру с сайта: www.healthoregon.org/rh.

Контрацепция

Это ваш выбор...



Вы решаете сами
ЕСЛИ и КОГДА

Вы захотите иметь ребенка.

Орегонская программа репродуктивного здравоохранения

Если вы не хотите забеременеть:

- Используйте метод контрацепции правильно каждый раз во время секса.
- Если вам не нравится метод контрацепции, который вы используете в настоящее время, попробуйте другой.
- Вместе со своим партнером посетите клинику и узнайте о различных методах контрацепции.



Многие методы контрацепции не предохраняют от заболеваний передающихся половым путем (ЗППП) и ВИЧ. Используйте презервативы вместе с любым противозачаточным средством, которое вы используете.

Многие заболевания передающиеся половым путем протекают бессимптомно.

Сдайте анализы.

Методы контрацепции, которыми вы можете воспользоваться без посещения врача.

Воздержание

Воздержание в виде противозачаточного средства означает отказ от вагинального секса. Существует множество других способов близости с партнером без риска забеременеть. Помните, вы всегда можете сказать партнеру «не сейчас».



Презерватив

Помещается на пенис в состоянии эрекции. Он предотвращает попадание спермы во влагалище. Он защитит вас от ЗППП и ВИЧ.



Женские презервативы



Женский презерватив – это мягкий пластиковый мешочек с кольцом на обоих концах. Кольцо с закрытым концом помещается во влагалище, а с открытым остается снаружи. Женские презервативы предохраняют от ЗППП и ВИЧ.

Естественный метод контрацепции

Пары используют данный метод для планирования или предотвращения беременности. Вы записываете все симптомы и/или используете календарь, чтобы установить дни, в которые женщина может забеременеть. Откажитесь от вагинального секса или используйте средства контрацепции в эти дни.



Спермициды

Вы можете приобрести их в аптеке без рецепта. Они убивают сперматозоидов и выпускаются в виде пены, желе, крема или пленки. Поместите их во влагалище перед сексом. Лучше всего сочетать их с презервативом.



Прерванный половой акт

Мужчина извлекает половой член из влагалища прежде, чем у него произойдет эякуляция. Этот метод зависит от своевременного прерывания.

Для методов, указанных ниже, вам необходимо будет посетить клинику.

Гормональная инъекция «Дэпо-Провера»



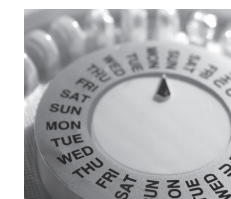
Доктор или медсестра делают вам гормональную инъекцию (укол), который будет действовать 3 месяца.

Гормональный пластырь

Пластырь представляет собой тонкую, квадратную липкую пленку с гормонами. Приклейте его на тело, чтобы предотвратить выход яйцеклетки. Новый пластырь действует неделю. Приклеивайте новый пластырь каждую неделю в течение 3 недель подряд. В 4-ую неделю не используйте пластырь.



Оральные контрацептивы



Оральные контрацептивы (таблетки) содержат гормоны. Женщина должна принимать их каждый день.