

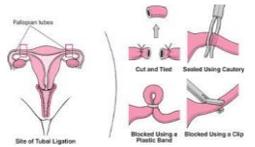
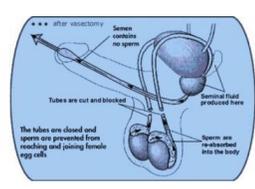
## ВАШ ВЫБОР СПОСОБА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

### Ключевые моменты

- Ваш доктор может помочь вам выбрать подходящий для вас способ предупреждения беременности.
- Способы предупреждения беременности: оральные контрацептивы, хирургическое вмешательство и инъекции.
- Продолжительность действия методов контрацепции может быть кратковременной, долговременной или пожизненной.

Ваш врач может спросить у вас, беременны ли вы, а также хотите ли вы забеременеть. Если вы решите не беременеть, ваш врач проинформирует вас о возможных методах предупреждения беременности или планирования семьи во время вашего приема.

Эти вопросы носят конфиденциальный характер. Это значит, что ни ваш врач, ни устный переводчик не будут разглашать ваши ответы. Доступ к вашей медицинской документации будут иметь только врачи и медсестры, оказывающие вам медицинскую помощь.

МЕТОД	ОПИСАНИЕ	ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ	
	Стерилизация женщины	Доктор удаляет/перевязывает фрагмент маточных труб	Пожизненно. Наиболее эффективный метод	Необратимый метод. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Стерилизация мужчины (вазэктомия)	Доктор удаляет/перевязывает фрагмент семявыносящих протоков	Пожизненно. Наиболее эффективный метод	Необратимый метод. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Имплантат Nexplanon	Пластиковый стержень, который устанавливается подкожно вашим врачом	Срок использования 3 года. Очень эффективный метод	Нерегулярные менструальные кровотечения. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Внутриматочная спираль (ВМС) Mirena/ Liletta	Внутриматочная спираль устанавливается врачом в полость матки	Срок использования 5 лет (Mirena) или 3 года (Liletta). Очень эффективный метод	Нерегулярные менструальные кровотечения или мажущие выделения, либо отсутствие менструальных кровотечений. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Внутриматочная спираль (ВМС) Paraguard	Внутриматочная спираль устанавливается врачом в полость матки	Срок использования 10 лет. Очень эффективный метод. Негормональная спираль. Можно использовать при кормлении грудью.	Более обильные менструальные кровотечения, более интенсивные менструальные спазмы. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.  
Source: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html>

	Инъекции Depo Provera	Инъекции каждые 3 месяца	Нерегулярные менструальные кровотечения или их отсутствие. Можно использовать при кормлении грудью.	Нерегулярные менструальные кровотечения или мажущие выделения. После прекращения инъекций способность к зачатию восстанавливается в период до 1 года. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Оральные контрацептивы	Необходимо принимать ежедневно в одно и то же время	Может способствовать регуляции менструального цикла и уменьшению его болезненности. Может способствовать очищению кожи от угревой сыпи и снижению менструальных симптомов.	Может вызывать тошноту, прибавление в весе, головные боли и изменения полового влечения. Не защищает от ЗППП.
	Оральные контрацептивы, содержащие только прогестин	Необходимо принимать ежедневно в одно и то же время	Может способствовать регуляции менструального цикла, уменьшению его болезненности, очищению кожи от угревой сыпи и снижению менструальных симптомов.	Может вызывать тошноту, прибавление в весе, головные боли, и изменения полового влечения. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Контрацептивный пластырь	Необходимо наклеивать новый пластырь на кожу раз в неделю.	Может способствовать регуляции менструального цикла и уменьшению его болезненности. Нет необходимости принимать оральные контрацептивы ежедневно.	Может вызывать раздражение кожи. Мажущие выделения в течение 1-2 месяцев. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Противозачаточное кольцо	Маленькое пластиковое кольцо устанавливается во влагалище. Кольцо необходимо менять ежемесячно	Может способствовать регуляции менструального цикла и уменьшению его болезненности. Нет необходимости принимать оральные контрацептивы ежедневно.	Может способствовать увеличению влагалищных выделений. Мажущие выделения в течение 1 - 2 месяцев. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Влагалищная диафрагма	Вводится во влагалище перед каждым половым актом.	Легкость использования. Негормональный метод. Продолжительное действие. Многократное использование.	Необходимо использовать перед каждым половым актом. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.
	Презерватив (мужчины и женщины)	Презерватив необходимо использовать перед каждым половым актом.	<u>Единственный метод, способствующий защите от заражения ВИЧ и инфекций, передающихся половым путем</u>	Для обеспечения эффективности необходимо использовать перед каждым половым актом.
<b>ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ</b>				

	<p>Экстренная оральная контрацепция (ЕСР) (Plan B)</p>	<p>Таблетку следует принимать в течение 3 дней после незащищенного полового акта. Препарат можно принимать вплоть до 5 дней после незащищенного полового акта. Доза может содержать 1 или 2 таблетки (2 таблетки следует принимать вместе).</p>	<p>Препарат доступен в большинстве аптек без рецепта и без удостоверения личности (спросите в аптеке)</p>	<p>Может быть дорогостоящим, если нет рецепта и не покрывается страховкой. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.</p>
	<p>Медьсодержащая внутриматочная спираль (ВМС) (Экстренная ВМС)</p>	<p>Вводится в полость матки в течение 5 дней после первого незащищенного полового акта.</p>	<p>Можно продолжать использовать как обычный метод контрацепции</p>	<p>Для введения ВМС в полость матки необходимы услуги медицинского работника. Не защищает от ВИЧ/ЗППП.</p>

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