








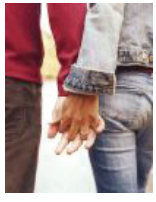

Как выбрать метод предупреждения беременности

Вы ищете недорогие или бесплатные методы предупреждения беременности и услуги по планированию семьи? Система Family PACT всегда готова помочь.

Family PACT

- ◆ **Все эти методы безопасны для большинства людей.** Проконсультируйтесь с медработником системы Family PACT («Planning Access Care Treatment» — система услуг по планированию семьи, доступу к обслуживанию и лечению) о том, какой метод оптимально подходит вам.
- ◆ **Все эти методы эффективны.** Насколько они эффективны, зависит от вас. Достаточная эффективность определенных методов не зависит от каких-либо обстоятельств. Другие же методы эффективны, только если их правильно применять при каждом половом акте.
Приведенные здесь проценты показывают, насколько эффективен тот или иной метод, применяемый женщинами на протяжении года. Проценты демонстрируют эффективность метода, в случае если женщина иногда нарушает требования по его применению. Если же вы всегда правильно применяете метод, его эффективность повышается!
- ◆ **Выбор за вами!** Решите, хорошо ли впишется определенный метод в ваш образ жизни.
- ◆ **Вы хотите защититься от ВИЧ или других половых болезней?** Используйте мужские или женские презервативы либо вовсе не вступайте в половой контакт.
- ◆ **Вы не предохранялись во время секса?** Беременности все же можно избежать. Обратитесь к медработнику системы Family PACT по поводу экстренной контрацепции
- ◆ **Вы хотите найти ближайшего к вам медработника системы Family PACT?** Позвоните в Family PACT по телефону 1-800-942-1054 или зайдите на веб-сайт www.familypact.org и выберите раздел Клиенты (Clients).

Метод предупреждения беременности	Как его применять	Насколько эффективно он действует	Достоинства	Недостатки	Полезные советы
Методы длительного действия: Все эти методы весьма эффективны, безопасны и просты в применении. Ни один из этих методов не обеспечивает защиты от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем.					
ВМС 	<ul style="list-style-type: none"> • Врач устанавливает ее в матке женщины. • Срок действия – 5 или 10 лет, в зависимости от вида спирали. 	99%	<ul style="list-style-type: none"> • Простота применения. • Побочных эффектов мало. 	<ul style="list-style-type: none"> • Могут возникнуть спастические боли в течение нескольких минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проверяйтесь ежемесячно. • Убедитесь, что спираль находится на месте.
Женская стерилизация – перевязка труб 	<ul style="list-style-type: none"> • Хирург пересекает маточные трубы женщины. • Это действие необратимо. 	99%	<ul style="list-style-type: none"> • Больше никогда не надо будет думать о предупреждении беременности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Приняв решение, нельзя будет передумать. 	<ul style="list-style-type: none"> • Заблаговременно подготовьте и подпишите документы.
Мужская стерилизация – вазектомия 	<ul style="list-style-type: none"> • Хирург пересекает семенные протоки мужчины. • Это действие необратимо. 	99%	<ul style="list-style-type: none"> • Этот метод не требует изменений в половой жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Приняв решение, нельзя будет передумать. 	<ul style="list-style-type: none"> • Впоследствии сдайте сперму на исследование. • До тех пор пользуйтесь презервативами.
Гормональные средства: Все эти методы предназначены только для женщин и являются для большинства женщин безопасными. Они могут вызывать изменения менструального цикла, кровянистые выделения, кровотечения между месячными и другие побочные эффекты. Ни один из этих методов не обеспечивает защиты от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем.					
Мини-пили 	<ul style="list-style-type: none"> • Средство выписывается врачом. • Женщина принимает по одной таблетке каждый день. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Простота применения. • Предотвращают менструальные боли и сильное кровотечение во время месячных. 	<ul style="list-style-type: none"> • Могут привести к резким перепадам настроения или другим побочным эффектам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Принимайте мини-пили каждый день в одно и то же время.
Пластырь 	<ul style="list-style-type: none"> • Средство выписывается врачом. • Женщина наклеивает новый пластырь каждую неделю в течение 3 недель. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Простота применения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Может привести к неприятным ощущениям в области груди или вызвать другие побочные эффекты. 	<ul style="list-style-type: none"> • Меняйте пластырь в один и тот же день недели в течение 3 недель подряд.
Таблетки 	<ul style="list-style-type: none"> • Средство выписывается врачом. • Женщина принимает по одной таблетке каждый день. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Простота применения. • Предотвращает спастические боли и обильное кровотечение во время месячных. 	<ul style="list-style-type: none"> • Возможны тошнота и другие побочные эффекты. 	<ul style="list-style-type: none"> • Принимайте по таблетке каждый день примерно в одно и то же время.
Кольцо 	<ul style="list-style-type: none"> • Средство выписывается врачом. • Один раз в месяц женщина помещает в свое влагалище новое кольцо. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Простота применения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Возможны головные боли и другие побочные эффекты. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вставляйте новое кольцо через одну неделю после того, как вынули предыдущее.
Иньекция 	<ul style="list-style-type: none"> • Врач делает женщине инъекции каждые 3 месяца. 	97%	<ul style="list-style-type: none"> • Простота применения. • Менее обильные месячные или их полное отсутствие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Может развиваться небольшое разрыхление костной ткани. • Может вызвать кровотечения между месячными. 	<ul style="list-style-type: none"> • Инъекцию надо выполнять каждые 12 недель.

Метод предупреждения беременности	Как его применять	Насколько эффективно он действует	Достоинства	Недостатки	Полезные советы
Барьерные средства: Применяйте эти средства, каждый раз когда занимаетесь сексом. Только мужской и женский презерватив помогает защитить от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем, – другие же барьерные средства такими свойствами не обладают.					
Колпачок 	<ul style="list-style-type: none"> Женщина обращается к врачу, чтобы подобрать нужный размер. Используйте его при каждом половом акте. 	68%	<ul style="list-style-type: none"> Можно применять повторно. Можно надеть его заранее. 	<ul style="list-style-type: none"> Для того чтобы научиться его использовать, необходим навык. 	<ul style="list-style-type: none"> Используйте вместе с ним спермицидный гель или крем.
Презервативы для мужчин 	<ul style="list-style-type: none"> Мужчина использует новый презерватив при каждом половом акте. 	85%	<ul style="list-style-type: none"> Его можно приобрести в аптеке. Защищает от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем. 	<ul style="list-style-type: none"> У некоторых людей бывает аллергия на латекс. Может разорваться или соскользнуть. 	<ul style="list-style-type: none"> Презервативы следует хранить в прохладном сухом месте. Используйте лубрикант только на водной основе.
Презервативы для женщин 	<ul style="list-style-type: none"> Женщина использует новый презерватив при каждом половом акте. 	79%	<ul style="list-style-type: none"> Его можно приобрести в аптеке. Защищает от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем. 	<ul style="list-style-type: none"> Чтобы научиться его устанавливать, необходим навык. 	<ul style="list-style-type: none"> Не спешите при его надевании.
Диафрагма 	<ul style="list-style-type: none"> Женщина обращается к врачу, чтобы подобрать нужный размер. Используйте при каждом половом акте. 	84%	<ul style="list-style-type: none"> Можно надеть ее заранее. Можно использовать повторно. 	<ul style="list-style-type: none"> Чтобы научиться использовать это средство, необходим навык. 	<ul style="list-style-type: none"> Если вы набрали или потеряли больше 20 фунтов (9 кг), размер диафрагмы надо подобрать заново.
Контрацептив «Shield» 	<ul style="list-style-type: none"> Женщина обращается к врачу, чтобы получить его. Используйте при каждом половом акте. 	84%	<ul style="list-style-type: none"> Можно применять повторно. Можно надеть его заранее. 	<ul style="list-style-type: none"> Чтобы научиться использовать это средство, необходим навык. 	<ul style="list-style-type: none"> Используйте вместе с ним спермицидный гель или крем.
Спермициды 	<ul style="list-style-type: none"> Женщина вводит средство во влагалище. Используйте при каждом половом акте. 	71%	<ul style="list-style-type: none"> Их можно приобрести в аптеке. Бывают различных видов. 	<ul style="list-style-type: none"> Они могут пачкаться. 	<ul style="list-style-type: none"> Запрещается использовать спермициды без презерватива.
Губка 	<ul style="list-style-type: none"> Женщина использует новую губку при каждом половом акте. 	68%	<ul style="list-style-type: none"> Можно надеть ее заранее. 	<ul style="list-style-type: none"> Иногда ее может быть сложно извлечь. 	<ul style="list-style-type: none"> Держите под рукой запасные губки.
Основанные на информации: Чтобы использовать эти средства, вам потребуется дисциплинированность и целеустремленность. При воздержании вы можете защитить себя от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем, однако методы отслеживания способности к зачатию не обладает таким свойством.					
Воздержание 	<ul style="list-style-type: none"> Вы и ваш партнер решаете не заниматься сексом. 	До 100%	<ul style="list-style-type: none"> Можно принять решение воздержаться от половых актов, если другие средства вам недоступны. Это ничего не стоит. 	<ul style="list-style-type: none"> Вы можете решиться на половой акт в последний момент и оказаться незащищенными. 	<ul style="list-style-type: none"> Принимайте решения о том, как вы хотите поступить, заранее. Поговорите со своим партнером о воздержании.
Методы отслеживания способности к зачатию 	<ul style="list-style-type: none"> Разберитесь в том, как функционирует ваш организм. Составляйте график изменений, происходящих в вашем организме. 	75%	<ul style="list-style-type: none"> Полезно знать о том, как функционирует наш организм. 	<ul style="list-style-type: none"> Чтобы научиться использовать этот метод, возможно, понадобится время. 	<ul style="list-style-type: none"> Особенно полезно обсуждать этот вопрос вместе со своим партнером.