

# ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї ТА МЕДИЧНА ДОПОМОГА У ВИПАДКУ НЕБАЖАНОЇ ВАГІТНОСТІ



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД  
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ  
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

## КОНТРАЦЕПЦІЯ

Планування сім'ї – це відповідальне ставлення жінки і чоловіка до здоров'я та батьківства. Застосування контрацепції дозволяє обрати сприятливий час для народження дитини, регулювати інтервали між пологами і кількість дітей у сім'ї, попереджати небажану вагітність.

Існує багато методів контрацепції, які можна застосовувати залежно від намірів подружжя щодо народження дитини, стану здоров'я, віку, зручності застосування. Засоби контрацепції мають різні механізми дії та ступінь ефективності.

### Метод лактаційної аменореї

#### Як діє?

Під час грудного вигодовування на вимогу новонародженої дитини (без введення прикорму та води до 6 місяців), в організмі жінки пригнічується дозрівання яйцеклітин (овуляція), що унеможливорює настання вагітності.

#### Ефективний лише в разі дотримання всіх умов:

- минуло 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 вдень не більше 4 годин; вночі не більше 6 годин.

#### Які переваги?

Відсутність побічних ефектів. Не потребує грошових витрат.

#### Які недоліки?

Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та ВІЛ.

**Увага!** Якщо хоча б одна з умов не виконується, необхідно розпочати застосування іншого методу контрацепції.



## Презерватив

### Як діє?

Презерватив – це тонкий латексний чохол, який надягається на чоловічий статевий орган у стані ерекції і не дозволяє проникнення сперматозоїдів до піхви та порожнини матки.

### Які переваги?

Єдиний метод планування сім'ї, який суттєво знижує ризик інфікування ІПСШ та ВІЛ.

Відсутність протипоказань та ризику для здоров'я.

Широка доступність (наявність в аптеках, торговельних мережах).

### Які недоліки?

Необхідно використовувати під час кожного статевого акту (повторне використання неможливе).

Потребує навичок користування та згоди партнера.

## Сперміциди

(креми, гелі, свічки, вагінальні таблетки)

### Як діє?

Сперміциди – це хімічні речовини, що впливають на здатність сперматозоїдів активно рухатися та запліднювати яйцеклітину, які вводяться у піхву.

### Які переваги?

Продають без рецепту та не вимагають медичного огляду перед застосуванням.

Прості у застосуванні.

Жінка може використовувати без участі партнера.

### Які недоліки?

Жінка повинна ввести контрацептив у піхву за 10 хвилин до статевого акту.

Кожне введення ефективно лише протягом 1-2 годин.



## Гормональна контрацепція

### Як діє?

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) – таблетки, що містять низькі дози двох жіночих гормонів – естрогену і прогестагену, що є штучними аналогами природних гормонів. Під впливом цих гормонів не відбувається дозрівання яйцеклітин.

### Які переваги?

Висока ефективність.  
Побічні ефекти – рідкісні та нетривалі.  
Зменшують менструальну кровотечу.  
Сприяють встановленню регулярного менструального циклу.  
Зменшують тяжкість передменструальних симптомів.  
Знижують ризик розвитку пухлин молочної залози та яєчників.  
Не впливають на вагу.

### Які недоліки?

Необхідність щоденного прийому.  
Нетривалі побічні ефекти (незначна нудота, біль у молочних залозах, головний біль, нерегулярні кровомазання в перші місяці прийому).  
Не захищають від ІПСШ, ВІЛ.



## Ін'єкційні контрацептиви

### Як діє?

Контрацептив, що містить жіночий гормон (прогестаген), який вводять жінці за допомогою ін'єкцій. Під впливом гормону не відбувається дозрівання яйцеклітин.

### Які переваги?

Висока ефективність.  
Зменшують менструальну кровотечу.  
Може використовуватися, якщо протипоказаний естроген (гормональні таблетки КОК).

### Які недоліки?

Препарат має бути призначений та введений медичним працівником.  
Необхідні регулярні ін'єкції.  
Не захищають від ІПСШ, ВІЛ.  
Здатність до запліднення відновлюється через 6-24 місяців після останньої ін'єкції.

## Гормональний пластр

### Як діє?

Три невеликих, гнучких пластр розміром 20 см<sup>2</sup> (у кожній упаковці), які щоденно вивільняють гормони прогестаген і естроген, що потрапляють до організму жінки через шкіру та пригнічують дозрівання яйцеклітин.

### Які переваги?

Висока ефективність та легкість у застосуванні (заміна пластри через кожні 7 днів – три пластри в упаковці на 21 день). Швидке відновлення фертильності (здатності до запліднення).

### Які недоліки?

Необхідно щоденно перевіряти, чи щільно приклеєний пластр – це може вплинути на ефективність. Не захищають від ІПСШ, ВІЛ.

## Внутрішньоматкові контрацептиви (ВМК)

### Як діє?

У порожнину матки вводять невеличкий, гнучкий засіб з пластику, який містить мідь або гормон (прогестаген), що забезпечує протизаплідну дію.

### Які переваги?

Один з найбільш ефективних методів запобігання вагітності. Довготривала дія (до 5 років). Низька вартість порівняно з тривалістю застосування. Не впливає на грудне вигодовування та підходить жінкам, які не можуть використовувати гормональні контрацептиви. ВМК з гормоном суттєво зменшує тривалість та об'єм менструації. ВМК з гормоном застосовують під час деяких гінекологічних захворювань (аденоміоз, гіперплазія ендометрію), тому, що має вплив на внутрішній шар матки (ендометрій).

### Які недоліки?

Вводить та видаляє тільки досвідчений лікар акушер-гінеколог.

Метод не захищає від ІПСШ, ВІЛ.



# Методи розпізнавання фертильності

## Як діє?

Природні методи планування сім'ї, що ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками фертильності (можливість запліднення) та нефертильності (коли запліднення найменш вірогідне) протягом менструального циклу. В дні, коли запліднення є найбільш вірогідним, необхідно утриматися від статевих стосунків. Для визначення таких днів ведуть спостереження за менструальним календарем, змінами цервікального слизу та ректальної температури тіла.

## Які переваги?

Використовують як для запобігання, так і для підготовки до вагітності. Не мають побічних ефектів.



Не потребують грошових витрат. Дають жінці можливість глибокого розуміння фізіології свого організму.

Сприяють залученню чоловіка до планування сім'ї.

## Які недоліки?

Необхідне детальне навчання для правильного використання, щоденне спостереження та записи. Низька ефективність. Відсутність захисту від ІПСШ, ВІЛ.

# Невідкладна контрацепція

## Як діє?

Спеціальні гормональні препарати, що унеможливають настання вагітності, застосовують **у перші години після незахищеного статевому акту.**

## Показання:

- відбувся незахищений статевий акт (без використання будь-якого протизаплідного засобу);

- виявлено дефект бар'єрного протизаплідного засобу (розрив презервативу);
- порушена регулярність у прийомі гормональних таблеток;
- пари, які застосовували метод природного планування сім'ї, і не втрималися від статевому акту, коли це було небажано;
- у випадку зґвалтування.

## Схема прийому препаратів з метою невідкладної контрацепції:

1. **Постинор** – 1 таблетка (750 мг) протягом 48 годин, але не пізніше 72 годин після статевому акту. Через 12 годин після прийому однієї таблетки, приймають другу. Разом – дві дози.
2. **Ескапел** – 1 таблетка якомога раніше, але не пізніше 72 годин після статевому акту.

**Увага! Метод не призначено для регулярного використання, а лише для застосування в екстрених випадках.**

# МЕДИЧНА ДОПОМОГА У ВИПАДКУ НЕБАЖАНОЇ ВАГІТНОСТІ

**Штучне переривання вагітності може бути обумовлене медичними показаннями або іншими причинами за рішенням жінки. Ця процедура має здійснюватися лише в медичному закладі із застосуванням безпечного методу, що дозволяє зберегти репродуктивну функцію жінки.**

Відповідно до законодавства України штучне переривання вагітності за бажанням жінки може здійснюватися терміном до 12 тижнів. На більш пізніх термінах переривання вагітності здійснюється лише за медичними показаннями або за виявлення вроджених вад розвитку плоду, що

є несумісними з життям. Якщо жінка прийняла рішення про переривання вагітності, потрібно звернутися до лікаря якомога раніше. Чим менший термін вагітності, тим менший ризик ускладнень. У жодному разі не допускайте втручання та переривання вагітності поза медичними закладами (кримінальний аборт), це може призвести до тяжких наслідків – інвалідності та навіть смерті. Безпечними методами є: **медикаментозний** (прийом таблеток) та **вакуумна аспірація** (ручна та електрична).

Метод розширення шийки матки та вишкрібання (кюретаж) – допустимі лише якщо медикаментозний аборт або вакуум-аспірація не доступні.

**Після переривання вагітності негайно звертайтеся до закладу охорони здоров'я у випадку:**

- **різкого, тривалого болю у животі**, що посилюється;
- **значної кровотечі** (промокання двох прокладок за годину, триває більше 2 годин).

- **відсутності кров'яних виділень** у першу добу після переривання;
- **температури тіла вище 38°C та лихоманки**;
- **вагінальних гнійних виділень з неприємним запахом**;
- **почуття загальної слабкості** та інших недомогань.

Після процедури або операції штучного переривання вагітності необхідно утримуватися від статевих контактів до повної зупинки менструальноподібної кровотечі.

Спроможність до зачаття (фертильність) може відновитися вже протягом 2 тижнів після процедури або операції. Жінка може завагітніти знову ще до часу настання наступної менструації.

**Починайте використовувати засоби контрацепції відразу після переривання вагітності, щоб не допустити повторного випадку настання непланованої вагітності.**



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД  
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ  
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї



**UNFPA, Фонд ООН у галузі  
народонаселення**

вул. Шовковична, 42-44,  
01021, Київ, Україна  
Тел.: +38 044 281 32 31  
[ukraine.unfpa.org](http://ukraine.unfpa.org)  
[www.facebook.com/UNFPA.Ukraine](https://www.facebook.com/UNFPA.Ukraine)