



UKRAINIAN

Керівництво з контрацепції

BHA *for equality
in health
and social care*



Це керівництво із засобів контрацепції було створено за участі чорношкірих жінок, жінок азіатського походження та етнічних меншин.

Контрацепцію часто визначають як метод запобігання вагітності. За умови правильного використання можна займатися сексом, не хвилюючись про вагітність.

Гормональні форми контрацепції містять низьку дозу естрогену та прогестерону або тільки прогестерону. Дія гормональних методів полягає у запобіганні вагітності шляхом уникнення овуляції та/або згущення цервікального слизу. Вони можуть мати й інші переваги, наприклад, регулювати менструальний цикл, допомагати впоратися з синдромом полікістозних яєчників, полегшувати перебіг місячних/робити їх менш болісними, знижувати ризик певних видів раку, контролювати акне, полегшувати симптоми передменструального синдрому (ПМС), боротися з ендометріозом і взагалі переживати менструацію на власних умовах.

Деякі жінки можуть не хотіти використовувати гормональні форми контрацепції через можливі побічні ефекти, такі як зміна настрою, або невідповідність, враховуючи анамнез. Негормональні методи можуть краще пасувати жінкам, чия релігія або культура забороняє інші методи, і тим, хто не бажає використовувати гормональний метод контрацепції.

Доступ до контрацепції

У Великобританії контрацепція безкоштовна, а послуги — конфіденційні. Вам не потрібно стояти на обліку в лікаря загальної практики (лікаря), щоб отримати безкоштовну контрацепцію в клініці сексуального здоров'я.

Засоби контрацепції можна отримати в терапевтичних кабінетах та службах сексуального й репродуктивного здоров'я.

Поговоріть зі своїм лікарем або медсестрою про свої потреби в контрацепції

Вибираючи найкращий для вас метод, враховуйте анамнез, особисті переваги та стиль життя.

Існує багато різних видів контрацепції, тому дізнайтеся, які є варіанти, щоб підготувати запитання та зрозуміти, який метод контрацепції вас цікавить.

Ваши нотатки

Складіть список питань, які ви хочете поставити. Якщо ви визначили певний вид методу, можете поставити конкретні запитання про нього.

Питання до роздумів:

- Вам потрібні регулярні місячні чи їхня відсутність?
- Вас цікавить більш легкий, менш болючий
- Наскільки і ефекти цього методу контрацепції?
- Чи є побічні ефекти?
- Вам потрібен засіб, який не доведеться вживати щодня?
- Вам потрібен негормональний метод?
- Чи це дає захист від ВІЛ/ІПСШ?

[illegible]

A pink pencil character with a smiling face, wearing a pink shirt, and holding a pink notepad. It is standing on the left side of the page, next to a large, empty, lined area for writing.

Ознайомлення з методами

Існує багато різних видів контрацепції. Ви можете підібрати метод до ваших потреб і стилю життя.

Без контрацепції в середньому 85 із 100 жінок завагітніють за один рік.

Більшість методів контрацепції не дають захисту від інфекцій, що передаються шляхом. Не забувайте регулярно користуватися (жіночим) презервативом і тестом для захисту себе й партнера(-ів) від ІПСШ.

Презерватив

Жіночий презерватив

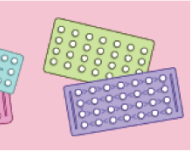



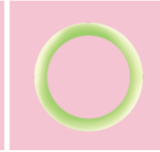
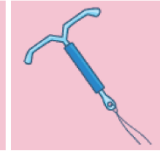
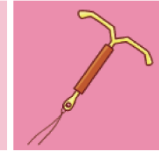
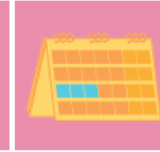
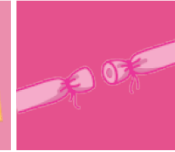
Діафрагма/ковпачок

Комбінований контрацептив

Метод контрацепції



Ефективність <small>Скільки жінок могли б завагітніти за один рік звичайного використання</small>	18/100	21/100	17/100	9/100
Захищає від ІПСШ і вагітності	✓	✓	✗	✗
Використання тільки під час сексу	✓	✓	✓	✗
Щоденне використання	✗	✗	✗	✓
Допомагає перенести важкі місячні	✗	✗	✗	✓
Не заважає сексу	✗	✗	✓	✓
Без гормонів	✓	✓	✓	✗
LARC (зворотна контрацепція тривалої) дії	✗	✗	✗	✗

Пігулка лише з прогестероном	Імплант	Укол	Пластир	Вагінальне	Внутрішньоматкова система	Внутрішньоматкова спіраль	Вікно фертильності	Стерилізація
								
9/100	1/2000	6/100	9/100	9/100	1/500	1/125	24/100	1/200
X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
✓	X	X	X	X	X	X	✓	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
X	X	X	X	X	X	✓	✓	✓
X	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X



Контрацепція після народження дитини

Багато незапланованих вагітностей трапляються в перші місяці після пологів. Починати використовувати контрацепцію слід від трьох тижнів після пологів, хоча, якщо ви годуєте виключно груддю, це може затримати можливість завагітніти. Докладніше про контрацепцію вам розповість акушерка, лікар або патронажна сестра.

Контрацепція після переривання вагітності (аборту)

Можна завагітніти, починаючи з 5-го дня після абортів. Якщо ви хочете захиститися від майбутньої вагітності, є багато видів контрацепції, якими можна скористатися відразу.

Зворотні контрацептиви тривалої дії (LARC) дуже ефективні, оскільки про них не потрібно пам'ятати. Після абортів деякі жінки вибирають LARC, оскільки не потрібно пам'ятати про щоденне використання або застосування під час сексу.

Інші методи контрацепції передбачають те, що ви не забудете їх прийняти або використати. Вони ефективні, якщо вживати їх правильно.

Контрацепція і менопауза

Менопауза — це період коли у жінки припиняються місячні, і вона більше не може завагітніти. Це природна складова старіння, і в середньому жінки у Великобританії досягають менопаузи у віці 51 року.

Хоча фертильність може змінюватися під час періменопаузи (симптоми, які починаються до припинення менструації), жінки не мають повного захисту від вагітності, поки не досягнуть менопаузи, тобто 12 місяців без місячних, якщо вам 50 років або старше, або 24 місяці, якщо вам менше 50 років. До підтвердження менопаузи слід використовувати ефективний метод контрацепції.

Вікно фертильності не рекомендується під час періменопаузи, оскільки нерегулярні місячні можуть ускладнити визначення овуляції.

Екстрена контрацепція

Якщо у вас був незахищений секс, можете запобігти вагітності за допомогою екстреної контрацепції. Існує два види екстреної контрацепції:



→ Таблетки екстреної контрацепції можна прийняти за макс. 5 днів (120 годин). Є в службі сексуального здоров'я, у лікарів загальної практики, в центрах NHS та аптеках. Для максимальної ефективності таблетки екстреної контрацепції слід приймати якомога швидше. При правильному застосуванні вона ефективна для запобігання вагітності на 60-75%.

→ Внутрішньоматкову спіраль (IUD) (IUD) встановлює лікар або медсестра впродовж 5 днів. Це найефективніший вид екстреної контрацепції. Після встановлення ефективність запобігання вагітності становить 99,9%, і може використовуватися на регулярній основі.

Немає обмежень щодо кількості використання екстреної контрацепції. Однак, якщо ви хочете уникнути ризику завагітніти, краще використовувати більш ефективний метод контрацепції. Також після незахищеного сексу варто зробити тест на ІПСШ.

Екстрена контрацепція не викликає переривання вагітності (аборт) Екстрена контрацепція запобігає настанню вагітності.

Застосування контрацептивів для транссексуалів та небінарних

осіб Транс-чоловіки та небінарні особи

Контрацепція рекомендована для транс-чоловіків і небінарних осіб (жінки від народження), які не перенесли гістеректомію або двосторонню оваріоектомію, мають вагінальний секс і не прагнуть завагітніти. Якщо ви проходитье терапію тестостероном, це лікування не дає контрацептивного захисту і може викликати аномалії плоду, якщо ви завагітнієте під час його прийому. Форми контрацепції, що містять тільки прогестерон, такі як таблетки, ін'єкції, імпланти та IUS, не впливають на гормональні режими та можуть забезпечити додаткові переваги зменшення або зупинки вагінальної кровотечі.

Методи контрацепції, які містять естроген, такі як таблетки, пластирі або вагінальне кільце, не рекомендуються транс-чоловікам або небінарним особам, які проходять курс лікування тестостероном. Це пояснюється тим, що гормон естроген протидіє маскулінізуючому ефекту тестостерону.

Якщо у вас незахищений вагінальний секс і не бажаєте завагітніти, можете скористатися екстреною контрацепцією



Транс-жінки та небінарні особи

Якщо ви транс-жінка або не бінарна особа (чоловік від народження) і не робили орхідектомію (видалення яєчок) або вазектомію і маєте вагінальний секс, потрібно використовувати ефективну контрацепцію, якщо ваш партнер не бажає завагітніти.

Фемінізуюча гормональна терапія не дає контрацептивного захисту, якщо ви маєте вагінальний секс.

Якщо вам не робили орхідектомію, презервативи є формою контрацепції, яка ефективно захищає від ІПСШ з додатковими перевагами.

Контрацепція і здоров'я

Використання ефективного методу контрацепції може допомогти зменшити ризик запліднення, оскільки це дозволяє стежити за вашим репродуктивним здоров'ям.

Кожна жінка індивідуальна, а використання гормональної контрацепції може викликати сльози, примхливість або небажання сексу. Декому це може допомогти покращити настрій, оскільки може полегшити передменструальні симптоми (ПМС). Та якщо виявиться, що форма гормональної контрацепції пов'язана з поганим настроєм, варто спробувати інший.

Ви можете подолати тривогу або поганий настрій завдяки когнітивно-біхевіоральній терапії, консультації або медичному лікуванню у вашого лікаря. Деякі з наведених нижче заходів також можуть суттєво змінити ваше самопочуття та підвищити настрій.

Якщо вам немає з ким поговорити, телефонуйте до Samaritans за безкоштовним номером 116 123 або відвідайте їхній сайт www.samaritans.org

«Мені рекомендували таблетки в молодшому віці, щоб зменшити вбіід м ісячних, це забезпечило легший перебіг. Але зрештою я отримала імплант на 6 років, оскільки це був кращий варіант для мене, тому що не треба було ні про що думати».

«Коли я займаюся сексом з з пеніса ми, контрацепція не завагітні ти та уникнути ІПСШ».

Регулярно займайтеся спортом
Доведено, що активність, яка змушує вас рухатися, допомагає подолати тривогу, депресію та поганий настрій

Бувайте на свіжому повітрі
Прогулянки на природі можуть допомогти підняти настрій

Сміх
Дивіться комедійні фільми/шоу або живі виступи коміків

Висипайтесь
Відпочивайте та спіть. Повноцінний нічний сон може допомогти покращити психічне та емоційне здоров'я

Харчуйтеся здорово та збалансовано Їжте більше цільнозернових продуктів, фрукти й овочі

Займіться йогою
Йога або медитація допомагають розслабитися і зняти стрес.

Киньте палити
Якщо ви палите, краще киньте або зверніться по допомогу

Слухайте веселу музику
Може підвищити настрій, сповнити сил та бадьорості

Скоротіть вживання стимуляторів
Вам може хотітися цукру та кофеїну, але краще зменшити їх споживання, оскільки вони можуть погіршити симптоми

Проводьте час із друзями
Спілкування з друзями дарує добре самопочуття

Балуйте себе
Можна приготувати собі чудову вечерю, прийняти ванну або влаштувати день спа

Зберіть пазл/помалюйте або напишіть журнал
Пазли зменшують стрес і допомагають досягти відчуття спокою та осмисленості

Користуючись засобами контрацепції та
службами сексуального здоров'я, можна
також запитати про...

Уникнення ВІЛ

Жінки без ВІЛ можуть щоденно приймати
пігулки PrEP для захисту від ВІЛ. PrEP
(профілактика до контакту) є дуже
ефективним засобом захисту від ВІЛ.

Безпечний засіб для жінок на кожен день.

Варто подумати про PrEP, якщо:

- Ви не знаєте статусу ВІЛ свого партнера і
не користуєтеся презервативами під час
сексу.
- Ваш партнер ВІЛ-позитивний і не має
вірусного навантаження, що не виявляється.
- Ви маєте різних сексуальних партнерів.
- Вам відомо або ви хвилюєтеся, що ваш
партнер має інших сексуальних партнерів.

Ви можете поговорити з лікарем або
медсестрою у вашій клініці сексуального
здоров'я про доступ до PrEP та інших видів
профілактики ВІЛ.

Якщо вам здається, що вас заразили ВІЛ,
можете звернутися по постконтактну
профілактику (PEP), яка є комбінованим
лікуванням ВІЛ-інфекції. PEP необхідно
приймати упродовж 72 годин (трьох днів), а в
ідеалі – 24 годин.

Ви можете звернутися до служби
сексуального здоров'я за телефоном і
запитати про це лікування.

Якщо клініка сексуального здоров'я, до якої
ви намагаєтеся звернутися, не працює, тобто
у вихідні дні, можете звернутися до
найближчого відділення невідкладної
допомоги, оскільки вони можуть надати вам
PEP.

«У мене була негормональна спіраль (IUD)
Це було важливо для мене, бо не хотілося
ніяких гормонів через мої
переконавання, потрібен був природний
контрацептив. Це був мій варіант, оскільки
було не боляче, і мені не треба було про це
думати».

«Таблетки були для мене
найпростішим Варіантом... завжди є
варіанти».

«Мені подобається користуватися жіночими
було трохи складно, але мені подобається,
що вони змащені з обох боків. Мені
подобається можливість захистити себе,
не хвилюючись, чи інша людина
думає про контрацепцію».



ВНА пропонує безкоштовну та конфіденційну інформацію про сексуальне здоров'я та поради для чорношкірих, азіатських та етнічних меншин. Цей буклет містить загальну інформацію про методи контрацепції. Якщо вам потрібна додаткова інформація та консультація, зв'яжіться з нами за адресою pash@thebha.org.uk

Додаткова інформація

Знайдіть найближчий центр сексуального здоров'я
→ www.nhs.uk/service-search/sexual-health

Варіанти контрацепції
→ www.sexwise.org.uk

Психологічна допомога
→ www.mind.org.uk

Консультація, підтримка та інформація про ЛГБТІ
→ www.lgbtfoundation

Підтримка під час менопаузи
→ www.menopausesupport.org.uk

Ілюстрації Алії Кореани

Матеріали підготовлено спільно ВНА for Equality, учасниками фокус-груп та службою The Northern: Contraception, Sexual Health & HIV service. Оформлення Дженніфер Коркоран
27eleven.co.uk