



# Методи контрацепції: що вам потрібно знати



[sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)



# Зміст

Методи контрацепції: що вам потрібно знати 1

**Категорія А: Методи контрацепції, які не залежать від того, чи ви пам'ятаєте про необхідність їхнього застосування кожного разу під час сексу**

Контрацептивний імплантат 4

Внутрішньоматкова спіраль з міддю (ВМС) 6

Внутрішньоматкова гормональна система (ВГС) 8

Протизаплідна ін'єкція 10

**Категорія Б: Методи контрацепції, які залежать від того, чи пам'ятаєте ви про необхідність їхнього застосування кожного разу під час сексу**

Контрацептивний пластир 13

Вагінальне кільце 15

Комбіновані оральні контрацептиви 17

Таблетки, що містять тільки прогестаген (міні-пілі) 19

Зовнішні (чоловічі) презервативи 21

Внутрішні (жіночі) презервативи 23

Діафрагма або ковпачок 25

**Екстрена контрацепція 27**

# Методи контрацепції: що вам потрібно знати

У цій брошурі ми розглядаємо 11 методів контрацепції. Ми розкажемо, що вони собою являють, механізм їхньої дії та наскільки вони ефективні для запобігання вагітності, коли ви їх застосовуєте:

- ідеально правильно (тобто використовуєте ці методи послідовно та постійно) – **ідеальне застосування** або

- не завжди використовуєте ці методи правильно – **типове застосування**.

Ми також розкажемо про переваги та недоліки кожного з перерахованих видів контрацепції.

З питань вибору методу контрацепції, який найкраще підійде саме вам, слід поговорити зі своїм лікарем або отримати консультацію у клініці планування сім'ї.

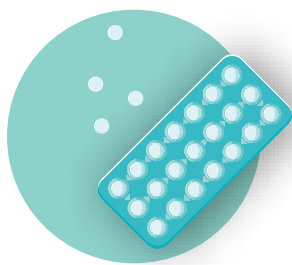
І, зрештою, ми розкажемо про екстрену контрацепцію.

Щоб допомогти вам вирішити, який протизаплідний засіб підійде вам найкраще, ми розділили 11 методів контрацепції на категорії А і Б.

**Категорія А** – це методи контрацепції, які не залежать від того, чи пам'ятаєте ви про необхідність їхнього застосування кожного разу під час статевого акту.



**Категорія Б** – це методи контрацепції, які залежать від того, чи пам'ятаєте ви про необхідність їхнього регулярного застосування кожного разу під час статевого акту.



# Категорія А:

## Методи контрацепції, які не залежать від того, чи пам'ятаєте ви про необхідність їхнього регулярного застосування кожного разу під час статевого акту

Якщо ви використовуєте один із чотирьох видів протизаплідних методів, про які йдеться у цьому розділі, вам не потрібно пам'ятати про необхідність їхнього застосування кожного разу під час сексу. Ви захищені від вагітності у 99% випадків, якщо ви застосовуєте один із зазначених методів ідеально правильно, тобто послідовно та постійно. За умов типового застосування ви також матимете високий рівень захисту.

## До чотирьох видів контрацепції у цій категорії належать:

1. Контрацептивний імплантат
2. Внутрішньоматкова спіраль з міддю (ВМС)
3. Внутрішньоматкова гормональна система (ВГС)
4. Протизаплідна ін'єкція



# 1 Контрацептивний імплантат

## Що це таке?

Невеликий гнучкий стрижень, який вводиться під шкіру в області передпліччя. Під шкірою імплантат не видно, але ви можете намацати його пальцями. Встановлювати імплантат та видаляти його може лише лікар-спеціаліст.

## Як це працює?

Після введення імплантат повільно вивільняє прогестаген, синтетичну форму гормону прогестерону.

Механізм дії:

- пригнічує овуляцію (вихід яйцеклітини з яєчників)
- згущує слиз в області шийки матки, утруднюючи таким чином проникнення сперматозоїдів у порожнину матки

- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи таким чином заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки

## Наскільки це ефективно?

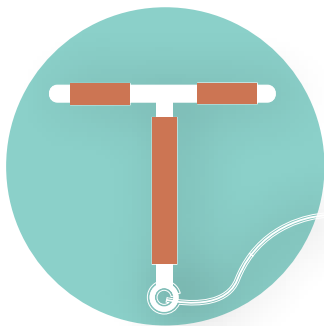
Ідеальне застосування: **більше 99%**

### Переваги

- ✓ Діє до 3 років.
- ✓ Може зробити менструацію менш болісною.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).
- ✗ Ефективність методу може бути знижена під час прийому інших лікарських засобів.



## 2 Внутрішньоматкова спіраль з міддю

### Що це таке?

Невелика Т-подібна пластикова рамка з мідним дротом (катушкою). Внутрішньоматкова спіраль розташовується у порожнині матки. Встановлювати та видаляти її може лише лікар-спеціаліст.

### Як це працює?

Механізм дії:

- зупиняє доступ у матку сперматозоїдів, попереджаючи їхнє з'єднання з яйцеклітиною
- запобігає прикріпленню заплідненої яйцеклітини до стінки матки



## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

### Переваги

- ✓ Може залишатися всередині від 5 до 10 років.
- ✓ Якщо встановлюється у віці після 40 років, засіб може залишатися у порожнині матки до настання менопаузи.
- ✓ Починає діяти відразу після введення.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Менструація може бути більш інтенсивною або тривалою.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



## 3 Внутрішньоматкова гормональна система (ВГС)

### Що це таке?

Невеликий пластиковий засіб Т-подібної форми, який розташовується у порожнині матки. Встановлювати та видаляти спіраль може тільки лікар-спеціаліст.

### Як це працює?

Внутрішньоматкова гормональна система містить прогестаген, штучну форму гормону прогестерону.

Механізм дії:

- зупиняє проникнення сперматозоїдів у яйцеклітину
- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

### Переваги

- ✓ Захищає вас протягом 3-6 років у залежності від типу використовуваного засобу. Але ви можете видалити його раніше.
- ✓ Якщо встановлюється у віці після 45 років, засіб може залишатися у порожнині матки до настання менопаузи.
- ✓ Менструація часто стає менш інтенсивною, тривалою та болісною.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ У перші 6 місяців можуть спостерігатися нерегулярні кровотечі або виділення.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



## 4 Протизаплідна ін'єкція

### Що це таке?

Ін'єкція синтетичної форми гормону прогестерону вводиться у вашу руку або сідницю.

### Як це працює?

Прогестерон повільно всмоктується з м'язів у кров протягом 12 тижнів.

Механізм дії:

- пригнічує овуляцію (вихід яйцеклітини з яєчників)
- згущує слиз в області шийки матки, утруднюючи таким чином проникнення сперматозоїдів у порожнину матки.
- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

Типове застосування: **більше 94%**

### Переваги

- ✓ Діє до 12 тижнів – протягом цього часу вам не потрібно думати про контрацепцію.
- ✓ Це зручно, якщо ви часто забуваєте вживати щоденні оральні контрацептиви.
- ✓ Підходить для жінок старше 35 років та жінкам, що палять.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Не виводиться з організму, тому побічні ефекти можуть тривати під час дії препарату та протягом деякого часу після застосування.
- ✗ Може знадобитися від 6 до 12 місяців для нормалізації менструального циклу та фертильності.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

## Категорія Б:

### Методи контрацепції, які залежать від того, чи пам'ятаєте ви про необхідність їхнього регулярного застосування кожного разу під час статевого акту

Якщо ви вирішите застосовувати один із семи методів контрацепції в цій категорії, ви не повинні забувати використовувати або приймати його регулярно або кожного разу під час сексу. Це означає, що за умови застосування цих видів контрацепції ваш ризик завагітніти є вищий, якщо ви не застосовуєте їх ідеально.

### До семи видів контрацепції у цій категорії належать:

1. Контрацептивний пластир
2. Вагінальне кільце
3. Комбіновані оральні контрацептиви
4. Таблетки, що містять лише прогестаген (міні-пілі)
5. Зовнішні (чоловічі) презервативи
6. Внутрішні (жіночі) презервативи
7. Діафрагма зі сперміцидом («ковпачок»)



# 1 Контрацептивний пластир

## Що це таке?

Пластир, схожий на звичайний, розміром 4 на 5 см. Кожен пластир діє протягом 1 тижня, ви наклеюєте новий пластир кожного тижня протягом 3 тижнів (21 день) поспіль, без перерви. Потім вам можливо буде потрібно зробити паузу у декілька днів – до 7, перед тим, як наклеїти новий пластир. Ці рекомендації має надати ваш лікар.

## Як це працює?

З пластира у ваше тіло вивільняються синтетичні гормони – естроген і прогестерон.  
Механізм дії:

- пригнічує овуляцію (вихід яйцеклітини з яєчників)
- згущує слиз в області шийки матки, утруднюючи таким чином проникнення сперматозоїдів у порожнину матки.

- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

Типове застосування: **більше 91%**

### Переваги

- ✓ Вам, можливо, буде легше не забувати використовувати пластир, ніж приймати таблетки кожного дня.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Не рекомендується, якщо ви палите і є старші 35 років.
- ✗ Ефективність методу може бути знижена під час прийому інших лікарських засобів.
- ✗ Метод може не підійти при грудному вигодовуванні. Проконсультуйтеся з лікарем.
- ✗ Не підходить, якщо ви страждаєте на ожиріння.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).





## 2 Вагінальне кільце

### Що це таке?

Це невелике гнучке кільце. Його розташовують у вагіні на 3 тижні (21 день). Потім вам можливо буде потрібно зробити паузу у декілька днів – до 7, перед тим, як встановити нове кільце. Ці рекомендації має надати ваш лікар.

### Як це працює?

Вагінальне кільце вивільняє синтетичні гормони – естроген і прогестерон, які всмоктуються з вагіни у кров.

Механізм дії:

- пригнічує овуляцію (вихід яйцеклітини з яєчників)
- згущує слиз в області шийки матки, утруднюючи таким чином проникнення сперматозоїдів у порожнину матки.
- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

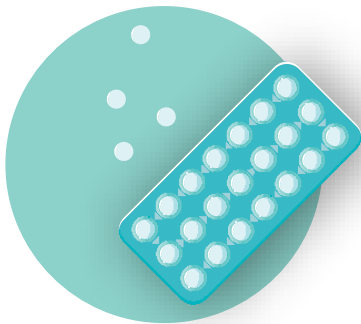
Типове застосування: **більше 91%**

### Переваги

- ✓ Кільце залишається всередині, тому вам не потрібно думати про контрацепцію кожного дня.
- ✓ Ви вводите кільце самостійно.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Ви маєте почуватися комфортно під час введення та видалення кільця.
- ✗ Ефективність методу може бути знижена під час прийому інших лікарських засобів.
- ✗ Не підходить, якщо ви палите та страші 35 років.
- ✗ Метод може не підійти при грудному вигодовуванні. Проконсультуйтеся з лікарем.
- ✗ Не підходить, якщо ви страждаєте на ожиріння.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



## 3 Комбіновані оральні контрацептиви

### Що це таке?

Це таблетки, які потрібно приймати щоденно приблизно в один і той самий час. Якщо пропустити прийом, існує ризик завагітніти. Деякі таблетки можна приймати постійно без перерви. Проконсультуйтеся з лікарем.

### Як це працює?

Комбінована таблетка вивільняє синтетичні гормони – естроген і прогестерон, які всмоктуються у ваше тіло.

Механізм дії:

- пригнічує овуляцію (вихід яйцеклітини з яєчників)
- згущує слиз в області шийки матки, утруднюючи таким чином проникнення сперматозоїдів у порожнину матки.
- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

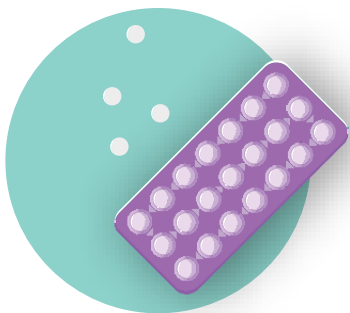
Типове застосування: **більше 91%**

### Переваги

- ✓ Часто зменшують інтенсивність кровотечі та біль під час менструації, а також можуть допомогти полегшити стан при передменструальному синдромі.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Якщо ви пропустили прийом, або у вас блювання чи сильна діарея, дія препарату може бути послаблена.
- ✗ Ефективність методу може бути знижена під час прийому інших лікарських засобів.
- ✗ Не підходить, якщо ви палите та страші 35 років.
- ✗ Метод може не підійти при грудному вигодовуванні. Проконсультуйтеся з лікарем.
- ✗ Не підходить, якщо ви страждаєте на ожиріння.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



## 4 Таблетки, що містять тільки прогестаген (міні-пілі)

### Що це таке?

Міні-пілі – це таблетки, які містять тільки прогестерон, в них немає естрогену. Їх потрібно приймати щоденно приблизно в один і той самий час. Якщо пропустити прийом, існує ризик завагітніти. Ви повинні приймати таблетки постійно **без** перерви у 7 днів.

### Як це працює?

Міні-пілі вивільняють у ваше тіло гормон прогестерон.

Механізм дії:

- пригнічує овуляцію (вихід яйцеклітини з яєчників)
- згущує слиз в області шийки матки, утруднюючи таким чином проникнення сперматозоїдів у порожнину матки.
- стоншує слизову оболонку матки, не дозволяючи заплідненій яйцеклітині прижитися (імплантуватися) у порожнині матки.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **більше 99%**

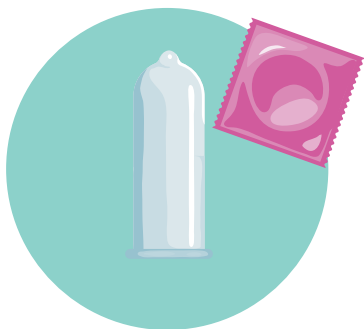
Типове застосування: **більше 91%**

### Переваги

- ✓ Цей протизаплідний засіб можуть застосовувати жінки, що палять, а також старші 35 років.
- ✓ Може використовуватися при грудному вигодовуванні.
- ✓ Не перериває статевий акт.

### Недоліки

- ✗ Якщо ви пропустили прийом, або у вас блювання чи сильна діарея, дія препарату може бути послаблена.
- ✗ Ефективність методу може бути знижена під час прийому інших лікарських засобів.
- ✗ Застосування може стати причиною нерегулярного менструального циклу.
- ✗ Не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



## 5 Зовнішні (чоловічі) презервативи

### Що це таке?

Бар'єрний метод, що застосовується на ерегованому пенісі. Допомагає запобігти зараженню інфекцією, що передається статевим шляхом (ІПСШ), включаючи ВІЛ, а також настання вагітності.

### Як це працює?

Презерватив вдягають на ерегований статевий член перед сексом. Цей засіб запобігає попадінню сперми до порожнини матки під час статевого акту.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: 98%

Типове застосування: 82%

### Переваги

- ✓ Презервативи захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), включаючи ВІЛ.
- ✓ Підходять для тих, хто хоче уникнути вживання препаратів на основі гормонів.
- ✓ Залучають обох партнерів до прийняття відповідальності.

### Недоліки

- ✗ Презерватив може зіскочити або порватися, якщо його неправильно використовувати або обрати невідповідний розмір.
- ✗ Може бути пошкоджений грубими рухами або при одночасному використанні зі змазкою на масляній основі, наприклад вазеліном.





---

## 6 Внутрішні (жіночі) презервативи

### Що це таке?

Внутрішній презерватив являє собою тонкий мішечок і виглядає так само, як і зовнішній.

### Як це працює?

Ви обережно розміщуєте внутрішній презерватив всередині вагіни, створюючи таким чином бар'єр, що не дозволяє сперматозоїдам проникнути до порожнини матки під час сексу.

## Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: 95%

Типове застосування: 79%

### Переваги

- ✓ Презервативи захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).
- ✓ Підходять для тих, хто хоче уникнути вживання препаратів на основі гормонів.
- ✓ Ви можете ввести презерватив безпосередньо перед статевим актом.

### Недоліки

- ✗ Вам потрібно потренуватися вводити внутрішній презерватив, щоб він працював правильно.
- ✗ Внутрішні презервативи може бути важко знайти, оскільки вони не такі поширені, як зовнішні.



## 7 Діафрагма або ковпачок

### Що це таке?

Це м'який силіконовий засіб, який вводиться у вагіну, щоб закрити шийку матки. Лікар огляне вас і порадить правильний розмір діафрагми. Ви можете використовувати сперміцид, щоб закрити діафрагму. Це значно підвищує контрацептивний ефект.

### Як це працює?

Діафрагма закриває шийку матки, запобігаючи проникненню сперматозоїдів у яйцеклітину. Сперміцид – це гель, що вбиває сперматозоїди. Сперміцид найбільш ефективний для захисту від вагітності при одночасному використанні з іншими протизаплідними засобами, наприклад діафрагмою.

### Наскільки це ефективно?

Ідеальне застосування: **від 92% до 96%**

Типове застосування: **від 71% до 88%**

## Переваги

- ✓ Ви можете поставити діафрагму всередину у будь який час до початку статевого акту.
- ✓ Ви можете використовувати її повторно після ретельного промивання водою.
- ✓ Підходить для тих, хто хоче уникнути вживання препаратів на основі гормонів.

## Недоліки

- ✗ Ви маєте проходити огляд щонайменше раз на рік, щоб переконатися, що діафрагма вам все ще підходить.
- ✗ Вам може знадобитися діафрагма іншого розміру, якщо ви набрали або втратили вагу більш ніж на 3 кг.
- ✗ Після статевого акту діафрагма має залишатися всередині як мінімум ще 6 годин, але не більш ніж 24 години.
- ✗ Діафрагма не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).
- ✗ Якщо ви займаєтесь сексом повторно, вам потрібно застосовувати додаткові сперміциди.

## Екстрена контрацепція

Екстрена контрацепція (ЕК) – це резервна контрацепція. Ви можете використовувати її для запобігання незапланованої вагітності після статевого акту без застосування контрацептивних засобів, або якщо протизаплідний засіб, який ви застосовуєте, не спрацював (наприклад презерватив зіскочив або ви пропустили прийом таблетки).

Ви можете використовувати екстрену контрацепцію протягом 5 днів після незахищеного статевого акту.

Ви можете обрати один із двох варіантів екстреної контрацепції:

1. Таблетки екстреної контрацепції (ТЕК)
2. Спіраль з міддю (відома також як «посткоїтальна внутрішньоматкова спіраль» (ВМС))

Давайте розглянемо кожен із цих варіантів окремо.

# 1. Таблетки екстреної контрацепції (ТЕК)

Існують два різні типи ТЕК: 3-денні та 5-денні таблетки.

## 3-денні таблетки

- Мають назву левоноргестрел.
- Максимально допустимий інтервал між незахищеним статевим актом та прийомом таблетки – 72 години (3дні).
- Важливо пам'ятати, що чим раніше прийняти таблетку, тим ефективніше вона.
- Ефективність складає 99%.

## 5-денні таблетки

- Мають назву уліпристал ацетат.
- Максимально допустимий інтервал між незахищеним статевим актом та прийомом таблетки – 120 годин (5 днів).
- Ефективність складає 99.5%.

Вам не потрібен рецепт на ТЕК. Ви можете придбати ТЕК безпосередньо у вашій аптеці. Якщо у вас є медична картка, ви можете отримати їх в аптеці безкоштовно.

## 2. Спіраль з міддю (відома також як «посткоїтальна внутрішньоматкова спіраль (ВМС)»)

Спіраль з міддю у якості екстреної контрацепції можна встановити у клініці планування сім'ї або у кваліфікованого лікаря.

- Спіраль можна встановити протягом 5 днів після статевого акту (120 годин).
- Ефективність складає 99%.

Ви також можете обрати для себе посткоїтальну внутрішньоматкову спіраль з міддю (ВМС) у якості постійного методу контрацепції. Більш детальну інформацію див. на стор. 6.

**Вам варто поговорити зі своїм лікарем або фармацевтом щодо вибору методу екстреної контрацепції.**

Він може залежати від таких чинників:

- коли у вас була остання менструація
- скільки часу минуло з тих пір, як у вас був незахищений секс
- дата, коли ваш метод контрацепції не спрацював

Пам'ятайте, що екстрена контрацепція не захищає вас від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).



## **Методи контрацепції: що вам потрібно знати**

Інформацію, що міститься у цій брошурі, було підготовлено у рамках Програми сексуального здоров'я та кризової вагітності (SHCPP) у відділі НСЕ «Здоров'я та благополуччя». Організатори Програми SHCPP хотіли б висловити вдячність доктору Дейдрі Ланді, експерту з жіночого здоров'я, за її час, витрачений на підготовку цієї брошури.

Вересень 2021.

## **Відмова від відповідальності**

Відділ НСЕ SHCPP доклав усіх зусиль, щоб інформація у цій брошурі була повною та точною перед відправленням її у друк.

Інформація не замінює консультації спеціаліста з охорони здоров'я, діагностику та лікування.

Якщо у вас є запитання, побоювання або вам потрібна додаткова інформація, зверніться до свого лікаря, фармацевта або до місцевої клініки планування сім'ї.

**Ви можете безкоштовно замовити  
копії цієї брошури на веб-сайті:  
[healthpromotion.ie](http://healthpromotion.ie)**

**Перекладені копії цього джерела ви  
також можете знайти на**



**HEALTHCONNECT**

Для отримання додаткової інфор-  
мації, будь ласка, відвідайте



[sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie)



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service