

## ЕСЛИ ВАШ КОНТРАЦЕПТИВ ВАС "ПОДВЕЛ" ИЛИ ВЫ НЕ ПРЕДОХРАНЯЛИСЬ

Старайтесь всегда использовать презерватив и дополнительное противозачаточное средство. Если Ваше противозачаточное средство Вас подвело или Вы не предохранялись, а беременность нежелательна в настоящий момент, то чем быстрее Вы будете действовать, тем лучше. Вы можете в течение 72 часов после сексуального контакта принять "аварийную" (посткоитальную) таблетку, которая уменьшит риск беременности. Эту таблетку можно получить в службе планирования семьи.

## НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Если Ваши месячные не пришли вовремя, сделайте тест на беременность. Вы можете купить такой тест в аптеке или обратиться в службу планирования семьи. Очень важно выяснить это быстрее, если Вы не хотите иметь ребенка. Срок беременности, допустимый для аборта, не должен превышать 12 недель.

**Если Вы забеременели и хотите прервать беременность, обратитесь в организацию, указанную на обороте этой листовки, чтобы узнать, какие у Вас права в этой стране.**

## ЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

### ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА

- Всегда используйте с клиентами презервативы – мать может передать своему ребенку во время беременности и родов инфекции, передающиеся половым путем, включая ВИЧ – вирус, являющийся причиной СПИДа.
- Если у Вас есть симптомы болезни, боли или кровотечение, срочно обратитесь к врачу.
- Не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу для выбора правильного лечения, которое не повредит твоему ребенку.



**Если Вы забеременели и хотите родить ребенка в этой стране, обратитесь в организацию, указанную на обороте этой листовки, чтобы узнать, какие у Вас есть права на медицинское обслуживание во время беременности и родов и у вас обоих, когда ребенок родится.**

### Для получения дополнительной информации

TAMPEP International Foundation  
Eerste Helmerstrat 17 B3  
1054 CX Amsterdam, Netherlands  
Tel: +31 20 692 69 12  
[tampep@xs4all.nl](mailto:tampep@xs4all.nl)  
[www.tampep.eu](http://www.tampep.eu)

СПБФМСП «Гуманитарное Действие»  
Офицерский пер 6, кв. 2  
197110 Санкт-Петербург, Россия  
Tel. +7 812 237 14 95  
[office@haf-spb.org](mailto:office@haf-spb.org)  
[www.haf-spb.org](http://www.haf-spb.org)

Благотворительный фонд «САЛЮС»  
PO Box 320,79000 Львов, Украина  
Tel: +380 32 240 33 62  
[salus@mail.lviv.ua](mailto:salus@mail.lviv.ua)  
[www.salus.org.ua](http://www.salus.org.ua)



Этот проект финансируется  
Европейским Союзом

**Для получения подробной  
информации обращайтесь:**

**RUSSIAN  
Contraception & Pregnancy**

**ПРЕДОХРАНЕНИЕ  
И  
БЕРЕМЕННОСТЬ**



**conecta**



Вы должны пользоваться средствами предохранения при вагинальном сексе (исключение: Вы стерилизованы или знаете, что не можете иметь детей).

## ПРЕЗЕРВАТИВ

Для женщин, предлагающих секс-услуги, презерватив важен не только как средство предохранения от беременности, он защитит Вас от болезней, передаваемых половым путем, включая ВИЧ – вирус, являющийся причиной СПИДа.

Презерватив – это тонкая трубочка из латекса, которая надевается на пенис, не дает сперме попасть во влагалище и матку, и таким образом, предотвращает зачатие.

- Презерватив нужно надевать перед каждым контактом влагалища с пенисом.
- Презерватив может порваться, оказаться с дефектом или соскользнуть. Используйте презерватив в сочетании с другими способами предохранения, если не хотите забеременеть от клиента.
- Всегда используйте смазку – это сократит риск, что презерватив порвется.
- В листовке TAMPER "Презервативы и смазки" Вы найдете другие советы, как не дать презервативу порваться.

Если Вы правильно пользуетесь презервативами, это защитит Вас от беременности.

## ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

Выбирая надежные дополнительные методы предохранения Вы можете решать когда и от кого беременеть или нет.

Но при этом всегда пользуйтесь презервативами для защиты от ВИЧ, вируса вызывающего СПИД, и от других болезней передаваемых половым путем.

## ИНЪЕКЦИИ И ИМПЛАНТАТЫ

Гормональные инъекции и имплантаты изменяют Ваш гормональный баланс и защищают яйцеклетку от оплодотворения, если сперма попадает в твое влагалище и матку. Есть много различных типов инъекций и имплантатов, их можно получить в службе планирования семьи по рецепту, но сначала обсудите это со специалистом, какой тип Вам подходит.

- Инъекции и имплантаты не защитят Вас от болезней, передающихся половым путем, в том числе и от ВИЧ – вируса, который является причиной СПИДа.
- Инъекции предохраняют от беременности на три месяца.
- Имплантаты могут предохранять от беременности до пяти лет.

# Надежные дополнительные методы предохранения

- У некоторых женщин возникают побочные реакции на гормональные инъекции и имплантаты, поэтому обратитесь к доктору, если у Вас появились такие реакции, может быть, нужно сменить препарат.
- Некоторые женщины считают, что месячные у них проходят быстрее, более регулярно и менее болезненно при использовании гормональной контрацепции.

Если Вы правильно используете инъекции и имплантаты, это защищает Вас от беременности на 99 %.

## ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Гормональные противозачаточные таблетки изменяют Ваш гормональный баланс и защищают яйцеклетку от оплодотворения, если сперма попадает в твое влагалище и матку. Есть много различных типов гормональных таблеток, их можно получить в службе планирования семьи по рецепту, но сначала выберите с врачом, какой тип Вам подходит.

- Таблетки не защитят Вас от болезней, передающихся половым путем, в том числе и от ВИЧ – вируса, который является причиной СПИДа.
- Таблетки нужно принимать каждый день, приблизительно в одно и то же время.
- Если Вы забудете принять таблетку в течение одного или нескольких дней или у Вас понос или рвота, таблетки больше не защитят Вас до следующих месячных. В этом случае важно использовать другие средства предохранения от беременности до конца месяца.
- У некоторых женщин возникают побочные реакции на гормональные таблетки, поэтому обратитесь к доктору, если у Вас появились такие реакции, может быть, нужно сменить препарат.
- Некоторые женщины считают, что месячные у них проходят быстрее, более регулярно и менее болезненно при использовании гормональной контрацепции.

Если Вы правильно используете таблетки, это защищает Вас от беременности на 97 %.

## ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ

ВМС (внутриматочная спираль) напоминает маленькую букву Т с гибкой спиралью и вводится в шейку матки. Спираль не дает оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки. Есть много различных типов ВМС, их можно получить в службе планирования семьи по рецепту, но сначала выберите с врачом, какой тип Вам подходит.

- ВМС не защитит Вас от болезней, передающихся половым путем, в том числе и от ВИЧ – вируса, который является причиной СПИДа.
- ВМС увеличивает риск заболеваний, передающихся половым путем, если каждый раз не используется презерватив.

- ВМС вводится врачом, ее нужно менять каждые 2 года.
- ВМС может сделать менструации более болезненными и интенсивными.

Если спираль используется правильно, это защищает Вас от беременности на 98 %.

## ДИАФРАГМА И КОЛПАЧОК

Диафрагма и колпачок – это тонкие резиновые полусферы, которые используются вместе со спермицидами и не дают сперме попасть в матку, убивая при этом сперматозоиды. Этим предотвращается оплодотворение яйцеклетки.

- Диафрагму или колпачок нужно использовать со спермицидом и вводить до любого контакта влагалища с пенисом. Диафрагма или колпачок должны оставаться внутри в течение 8 часов после контакта влагалища со спермой.
- Диафрагму или колпачок нужно подобрать в службе планирования семьи, врач определит размер, который Вам нужен и научит Вас правильно ими пользоваться.
- Диафрагму и колпачок можно оставить внутри при контакте с несколькими партнерами, если они используются как дополнительные средства предохранения. Их можно вынуть сразу, если сперма не попала во влагалище, в противном случае их нужно оставить внутри на 8 часов.
- Диафрагму и колпачок можно использовать во время месячных для удержания кровотечения.
- Диафрагма и колпачок могут защитить Вас от некоторых болезней передаваемых половым путем, включая хламидиоз и гонорею, но не защитит Вас от ВИЧ – вируса, вызывающего СПИД.

Если диафрагма и колпачок используются правильно, это защищает Вас от беременности на 82 %.

## СПЕРМИЦИДЫ

Спермициды не являются надежным противозачаточным средством, но они могут повысить эффективность диафрагм и колпачков. Спермициды убивают или ослабляют сперму, попавшую во влагалище, и таким образом не дают оплодотворить яйцеклетку – однако не всегда удается убить все сперматозоиды, поэтому этот метод не всегда надежен.

- Известно однако, что спермициды содержащие **Ноноупол** повышают риск заражения ВИЧ инфекцией. Поэтому не используйте спермициды с его содержанием.
- Спермициды могут вызвать воспаление влагалища, поэтому не используйте их при зуде или жжении во влагалище.