

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.

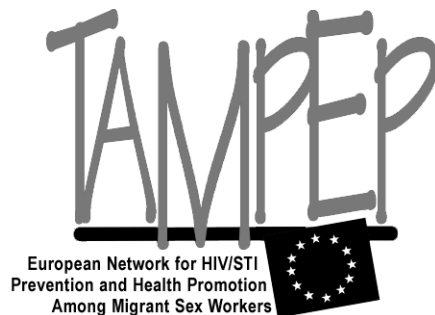
ЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

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 вашему 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.



© Проект TAMPEP, 2005
При финансовой поддержке Европейской Комиссии
DG SANCO, Департамент защиты здоровья и потребителей

TAMPEP International Foundation
Obioplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

Для получения подробной информации обращайтесь:

**RUSSIAN
Contraception & Pregnancy**

ПРЕДОХРАНЕНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ





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 **Нопхупол** 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.