

## Что нужно знать о методах контрацепции Планируйте рождение своего ребенка!

Используя методы контрацепции, вы можете сами принимать решение, когда и сколько иметь детей. Это одно из главных решений в жизни каждого человека!

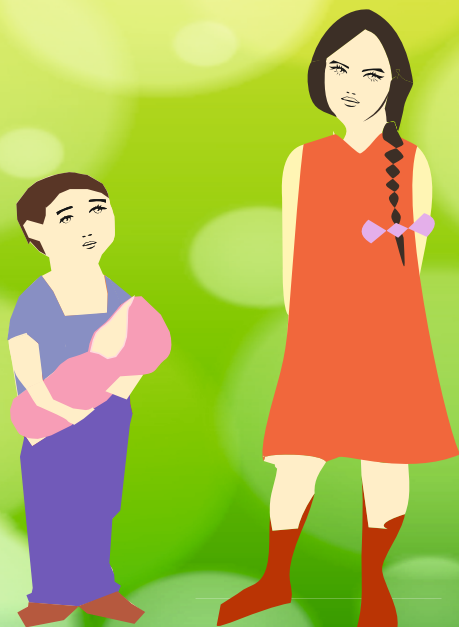
Пусть ваши дети будут здоровы и желанны!

### Рожайте следующего ребенка с интервалом не менее 2-3 лет!

После родов организм женщины должен восстановиться в течение 2-3 лет. Методы контрацепции помогут вам избежать нежелательной беременности.

### Заботьтесь о здоровье матери и ее будущих детей!

Методы контрацепции позволят вам вести гармоничную сексуальную жизнь и избежать прерывания нежелательной беременности (аборт), так как это наносит вред здоровью женщины и ее будущих детей, а также является физической и эмоциональной травмой для женщины.



Национальный Центр проблем формирования  
здорового образа жизни  
Адрес: г.Алматы, ул. Кунаева, 86  
кон. тел.: 291-61-18  
[www.hls.kz](http://www.hls.kz)



## Построим здоровую семью



## Что такое планирование семьи

- это планирование и рождение здоровых и желанных детей
- соблюдение интервала между родами в 2-3 года

**Контрацепция - это методы и средства предупреждения нежелательной беременности**

**Применять методы контрацепции лучше, чем не применять!**

## Как возникает беременность

Женский организм вырабатывает гормоны, которые способствуют ежемесячному созреванию яйцеклетки в яичниках, мужской организм производит миллионы сперматозоидов, которые во время полового акта попадают во влагалище женщины.

Затем сперма попадает в матку, а оттуда в маточные трубы в поисках яйцеклетки. Если сперматозоид и созревшая яйцеклетка встречаются, происходит оплодотворение. Оплодотворившаяся яйцеклетка прикрепляется к стенке матки, где начинает развиваться плод.

Если яйцеклетка не оплодотворилась, беременность не наступает. Слизистая матки, готовая принять оплодотворенную яйцеклетку отторгается, и начинается менструация.

**Методы контрацепции препятствуют оплодотворению яйцеклетки и способствуют планированию семьи**



## Методы контрацепции

### Таблетки

Противозачаточные таблетки применяют каждый день. Они содержат малое количество женских гормонов. Подходит для любого возраста.



### Уколы

Инъекционные контрацептивы продолжительного действия (укол депо-Провера) делают раз в три месяца. После прекращения действия укола, беременность может наступить через 6-9 месяцев.



Противозачаточные таблетки и уколы (современные низкодозированные контрацептивы) – хорошо изученные, эффективные, безопасные для организма и надежные методы контрацепции, не вызывают привыкания и предохраняют от некоторых видов гинекологических заболеваний. Их применение не связано с половым актом. Вы можете прекратить их использование и родить столько здоровых детей, сколько захотите!

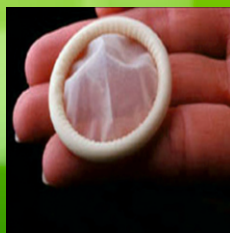
### Спираль

Маленькое приспособление, которое помещается в матку. Предназначено для рожавших и нерожавших женщин.



### Презерватив

Единственный метод, который предохраняет также от инфекций передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ/СПИД. Метод подходит всем, особенно тем, кто имеет больше партнеров. Используйте новый презерватив при каждом половом акте.



## Вагинальный метод

Используется женщиной по мере надобности. Заключается во введении во влагалище средств местного применения (спермициды, диафрагма, цервикальный колпачок, женский презерватив).

## Календарный метод

Метод построен на определении дней возможного зачатия у женщины при постоянно четком менструальном цикле.

## Лактационный метод

Метод могут использовать матери в период исключительно грудного вскармливания в первые 6 месяцев после рождения ребенка (имеется в виду, что ребенок кроме грудного молока не получает вообще ничего, даже воду), при докорме этот метод не эффективен.

## Метод экстренной (неотложной) контрацепции

Применяют только в исключительном случае, когда надо предотвратить нежелательную беременность после совершения незащищенного полового акта (в течение 48-72 часов).

## Метод хирургической стерилизации

Хирургическая операция: для женщин перевязка маточных труб, для мужчин – перевязка семявыводящих протоков. Необратимый метод, подходит только для тех пар, которые абсолютно уверены, что больше не хотят иметь детей или беременность серьезно угрожает здоровью матери.



