

## Что такое долгосрочная контрацепция?

Она отличается от обычной, потому что...



Она защищает тебя дольше



Ты можешь даже забыть о её использовании



Она действительно эффективна

## Хочешь узнать об этом больше?

**Поинтересуйся об этом у своего гинеколога.**  
Врач поможет тебе понять, какой из методов контрацепции для тебя – наиболее подходящий.



**КАКОЙ МЕТОД  
КОНТРАЦЕПЦИИ  
ПОДОЙДЁТ  
ИМЕННО МНЕ?**

Такой, использование которого требует моего внимания каждый день? Или раз в месяц? Может быть и вовсе мне подходит **ДЛИТЕЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ?**

Информацию о разных методах контрацепции найдешь на:

**WWW.MEELESPEA.NET**

Информация на странице на эстонском языке



Bayer HealthCare

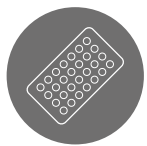
Bayer OÜ  
Löötsa 2, Tallinn

[www.meelespea.net](http://www.meelespea.net)

# Подходит ли один и тот же метод контрацепции для всех женщин?

Не совсем так, поскольку все женщины – разные. Поэтому, кроме противозачаточных таблеток, доступны также различные другие возможности, в том числе – методы долгосрочной контрацепции, которые каждая женщина может сама выбрать и использовать в зависимости от своих индивидуальных потребностей.

Долгосрочная контрацепция – это высокоэффективные методы контрацепции, действующие длительный период времени. Долгосрочные методы контрацепции обратимы (прекращая их использование, женщина вскоре может забеременеть), и в долгосрочный период времени эти методы экономически более выгодны чем таблетки.<sup>1,2,3</sup>



## Таблетки

Противозачаточные таблетки, содержащие гормоны, - женщина должна их принимать каждый день в одно и то же время.



## Гормональная спираль (в том числе - мини спираль)

Небольшой, мягкий и эластичный полимер в форме буквы Т, который врач устанавливает в полость матки и который там непрерывно выделяет очень малую дозу гормона.



## Внутриматочная спираль (медная спираль)

Небольшое изделие из пластика с медной ниткой, которое врач вводит в матку женщины.



## Имплант

Маленький, гибкий стержень из пластмассы, который врач устанавливает под кожу предплечья женщины и который в теле женщины непрерывно выделяет небольшую дозу гормона.

У каждого из методов контрацепции могут быть побочные эффекты и противопоказания к применению, и в отношении разных методов информация может отличаться. С вопросами о конкретных противопоказаниях к применению препарата просим обращаться к врачу.

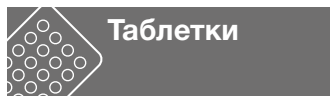
<sup>1</sup> Moutouchet C, Trussell J. Unintended pregnancies in 2010: costs to the National Health Service (NHS). Contraception; 2013;87(2):149–153.

<sup>2</sup> Trussell J. Contraceptive failure in the United States. Contraception 2011;83:397–404.

<sup>3</sup> Chiou CF, et al. Economic analysis of contraceptives for women. Contraception 2003;68:3–10.

# Методы долгосрочной контрацепции и таблетки

Сравни факты и узнай, какой из методов для тебя является наиболее подходящим.



## Таблетки

Таблетку необходимо принимать всегда в одно и то же время один раз в день ежедневно.

90 из 1000

При типичном использовании 90 из 1000 женщин беременеют.

## Гормоны

выделяются по всему телу. Таблетки могут содержать эстроген.

Регулярное кровотечение ежемесячно, может уменьшить кровотечение и боль.

## Немного

Немного повышен риск.

## Да

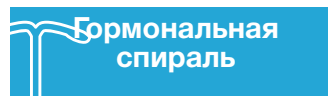
Да, вскоре после прекращения использования.

## € €

В большинстве гормональной контрацепции списке скидка лекарственных средств.

Твой врач выписывает рецепт для приобретения противозачаточных таблеток, ты приобретаешь их в аптеке и каждый день в одно и то же время принимаешь таблетку.

Гормоны постоянно выделяются в твой кровоток, защищая тебя от беременности.



## Гормональная спираль

Гормональная спираль действует в течение 5 лет после её введения, а гормональная мини-спираль - 3 года.

2 из 1000

При типичном использовании 2-4 из 1000 женщин беременеют.

## Небольшая доза гормонов

выделяется в полость матки, в основном это - местное воздействие.

Часто со временем кровотечение становится более легко переносимым, более кратковременным и менее болезненным.

## Нет

Обычно риск не повышен.

## Да

Да, вскоре после прекращения использования.

## €

В большинстве гормональной контрацепции списке скидка лекарственных средств.

Врач во время обычного визита вводит её в матку. После этого ты можешь сразу же вернуться домой.

Гормоны выделяются локально в полость матки, защищая тебя от беременности.



## Внутриматочная спираль

Действует 3-10 лет после введения. Период воздействия зависит от использованного продукта.

8 из 1000

При типичном использовании 8 из 1000 женщин беременеют.

## Ионы меди

выделяются в полость матки, в основном это - местное воздействие.

Часто - более сильное и более длительное кровотечение; не уменьшает боль.

## Нет

Риск не повышен.

## Да

Да, вскоре после прекращения использования.

## €

В большинстве гормональной контрацепции списке скидка лекарственных средств.

Врач во время обычного визита вводит её в матку. После этого ты можешь сразу же вернуться домой.

Спираль содержит медную проволочку, которая выделяет ионы меди в твой организм.



## Имплант

Действует до 3 лет после того, как врач его установил.

1 из 1000

При типичном использовании 1 из 1000 женщин беременеют.

## Гормоны

выделяются по всему телу.

Может вызвать нерегулярное кровотечение.

## Нет

Обычно риск не повышен.

## Да

Да, вскоре после прекращения использования.

## €

В большинстве гормональной контрацепции списке скидка лекарственных средств.

Врач его устанавливает в предплечье, с использованием местной анестезии при помощи специальной иглы.

Гормоны выделяются в твой кровоток, защищая тебя от беременности.

Как часто мне необходимо помнить о применении метода?

Насколько надёжен этот метод?

Как этот метод действует?

Как он может повлиять на течение моих менструаций?

Есть ли риск тромбоза?

Сохраняется ли возможность забеременеть после прекращения использования этого метода?

С какими расходами необходимо считаться в долгосрочный период времени?

Как мне пользоваться этим методом?