



Ce trebuie să știți despre contracepție



sexualwellbeing.ie



Cuprins

Ce trebuie să știți despre contracepție 1

Categoria A: Metode care nu depind de faptul că vă amintiți să le luați sau să le folosiți de fiecare dată când întrețineți un raport sexual

Implantul contraceptiv 4

Sterilet din cupru (DIUc - Dispozitiv intrauterin din cupru) 6

Sterilet hormonal (SIU - Sistem intrauterin) 8

Injecția contraceptivă 10

Categoria B: Metode care depind de faptul că vă amintiți să le luați sau să le folosiți cu regularitate sau de fiecare dată când întrețineți un raport sexual

Plasturele contraceptiv 13

Inelul vaginal 15

Pilula contraceptivă combinată 17

Pilula numai cu progestogen (mini-pilula) 19

Prezervativul extern (pentru bărbați) 21

Prezervativul intern (pentru femei) 23

Diafragma sau cupola 25

Contracepția de urgență 27

Ce trebuie să știți despre contracepție

În această broșură sunt descrise 11 tipuri de metode de contracepție. Vă explicăm ce sunt acestea, cum funcționează și cât sunt de eficiente în prevenirea unei sarcini atunci când le utilizați:

- perfect (când sunt utilizate conform recomandării și permanent) – **utilizare perfectă** sau
- tipic (nu sunt întotdeauna utilizate corect) – **utilizare tipică**.

De asemenea, vă prezentăm avantajele și dezavantajele fiecărei metode de contracepție enumerate în această broșură.

Este recomandat să discutați cu medicul dvs. sau cu personalul Clinicii de Planificare Familială pentru a vedea care metodă de contracepție este cea mai potrivită pentru dvs.

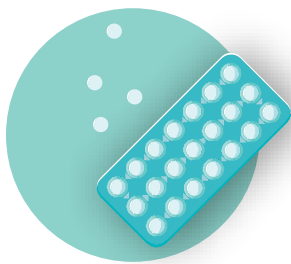
La final, vă oferim informații despre contracepția de urgență.

Pentru a vă ajuta să decideți care este cea mai potrivită pentru dvs., am împărțit cele 11 tipuri de metode de contracepție în două categorii: A și B.

Categoria A cuprinde metode care nu depind de faptul că vă amintiți să le luați sau să le folosiți de fiecare dată când întrețineți un raport sexual.



Category B cuprinde metode care depind de faptul că vă amintiți să le luați sau să le folosiți cu regularitate sau de fiecare dată când întrețineți un raport sexual.



Categoria A

Metode care nu depind de faptul că vă amintiți să le luați sau să le folosiți cu regularitate sau de fiecare dată când întrețineți un raport sexual

Dacă folosiți una dintre cele patru tipuri de metode de contracepție din această secțiune, **nu** va trebui să vă amintiți să le luați sau să le folosiți de fiecare dată când întrețineți un raport sexual. Toate cele patru metode prezentate vă protejează împotriva unei sarcini nedorite în peste 99% din cazuri, dacă le utilizați perfect (utilizate corect). Dacă utilizarea este tipică, veți beneficia, de asemenea, de un nivel înalt de protecție.

Cele patru metode de contracepție din această categorie sunt:

1. Implantul contraceptiv
2. Steriletul din cupru (DIUc - Dispozitiv intrauterin din cupru)
3. Steriletul hormonal (SIU - Sistem intrauterin)
4. Injecția contraceptivă



1 Implantul contraceptiv

Ce este?

Acesta este o tijă flexibilă de mici dimensiuni care se implantează sub pielea de pe partea superioară a brațului. Îl puteți simți sub piele, dar nu este vizibil. Poate fi implantat și îndepărtat doar de un medic special instruit.

Cum funcționează?

Acesta eliberează treptat progestogen, o formă artificială a hormonului progesteron. Acesta acționează prin:

- oprirea ovulației (eliberarea unui ovul din ovare)
- îngroșarea mucusului de la nivelul colului uterin (uter), îngreunând astfel pătrunderea spermei în uter

- subțierea mucoasei uterine, împiedicând astfel fixarea ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficient?

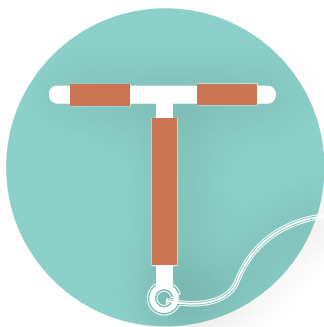
Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

Avantaje

- ✓ Are efect până la 3 ani.
- ✓ Poate reduce menstruațiile dureroase.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).
- ✗ Eficiența acestuia poate fi redusă de administrarea anumitor medicamente.



2 Steriletul din cupru (DIUc - Dispozitiv intrauterin din cupru)

Ce este?

Un tub din plastic în formă de T cu un fir de cupru în jurul lui. Acesta este introdus în uter. Poate fi implantat și îndepărtat doar de un medic special instruit.

Cum funcționează?

Acesta acționează prin:

- împiedicarea spermei să ajungă și să se combine cu ovulul
- împiedicarea implantării ovulului fecundat în uter

Cât este de eficient?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

Avantaje

- ✓ Poate rămâne pe poziție între 5 și 10 ani.
- ✓ Dacă este implantat după vârsta de 40 de ani, poate fi păstrat până la menopauză.
- ✓ Funcționează imediat ce este implantat.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Menstruațiile ar putea fi mai abundente sau mai lungi.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).



3 Sterilet hormonal (SIU - Sistem intrauterin)

Ce este?

Un dispozitiv din plastic de mici dimensiuni în formă de T. Acesta este introdus în uter. Poate fi implantat și îndepărtat doar de un medic special instruit.

Cum funcționează?

SIU conține progestogen, o formă artificială a hormonului progesteron.

Acesta acționează prin:

- împiedicarea spermei să ajungă la ovul
- subțierea mucoasei uterine, contribuind la împiedicarea fixării ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficient?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

Avantaje

- ✓ Vă protejează timp de 3-6 ani, în funcție de dispozitiv. Dar poate fi scos mai devreme.
- ✓ Dacă este implantat după vârsta de 45 de ani, poate fi păstrat până la menopauză.
- ✓ Menstruațiile devin, de obicei, mai puțin abundente, mai scurte și mai puțin dureroase.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Puteți avea sângerări neregulate sau sângerări între menstruații în primele 6 luni.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).



4 Injecția contraceptivă

Ce este?

O formă artificială a hormonului progestogen este injectată în brațului sau fesa dvs.

Cum funcționează?

Progestogenul este absorbit lent din mușchi în sânge, pe o perioadă de 12 săptămâni. Aceasta acționează prin:

- oprirea ovulației (eliberarea unui ovul din ovare)
- îngroșarea mucusului de la nivelul colului uterin (uter), îngreunând astfel pătrunderea spermei în uter
- subțierea mucoasei uterine, împiedicând astfel fixarea ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficientă?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
peste 94%

Avantaje

- ✓ Are efect până la 12 săptămâni - nu trebuie să vă gândiți la contracepție în această perioadă.
- ✓ Este utilă dacă există riscul să uitați să luați pilula zilnică.
- ✓ Este potrivită pentru femeile peste 35 de ani fumătoare.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Nu poate fi eliminată din organism, așadar, reacțiile adverse pot continua pe parcursul perioadei de acțiune, dar și pentru o perioadă după ce efectul acesteia dispăre.
- ✗ Poate dura între 6 și 12 luni ca menstruațiile și fertilitatea să revină la normal.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).

Categoria B

Metode care depind de faptul că vă amintiți să le luați sau să le folosiți cu regularitate sau de fiecare dată când întrețineți un raport sexual

Dacă decideți să utilizați una dintre cele șapte metode de contracepție din această categorie, trebuie să vă amintiți să o folosiți sau să o luați cu regularitate sau de fiecare dată când întrețineți un raport sexual. Prin urmare, riscul de a rămâne însărcinată asociat următoarelor tipuri de metode de contracepție este mai mare dacă nu le utilizați perfect (corect).

Cele șapte metode de contracepție din această categorie sunt:

1. Plasturele contraceptive
2. Inelul vaginal
3. Pilula contraceptivă combinată
4. Pilula numai cu progestogen (mini-pilula)
5. Prezervativul extern (pentru bărbați)
6. Prezervativul intern (pentru femei)
7. Diafragma cu spermicide (diafragma mai este cunoscută și sub denumirea de cupolă)



1 Plasturele contraceptiv

Ce este?

Un plastru este similar cu un plastru de 4 cm x 5 cm. Fiecare plastru are efect 1 săptămână; aplicați un plastru nou în fiecare săptămână, timp de 3 săptămâni (21 de zile) la rând, fără întreruperi, apoi este posibil să vi se spună să așteptați câteva zile – până la 7 zile – înainte să aplicați un plastru nou. Această recomandare va depinde de instrucțiunile medicului dvs.

Cum funcționează?

Plasturele eliberează forma artificială a hormonilor - estrogen și progestogen - în organismul dvs. Aceasta acționează prin:

- oprirea ovulației (eliberarea unui ovul din ovare)
- îngroșarea mucusului de la nivelul colului uterin (uter), îngreunând astfel pătrunderea spermei în uter

- subțierea mucoasei uterine, împiedicând astfel fixarea ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficientă?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
peste 91%

Avantaje

- ✓ Ar putea fi mai ușor pentru dvs. să vă amintiți să îl folosiți decât să luați o pilulă în fiecare zi.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Nu este recomandat dacă fumați sau aveți peste 35 de ani.
- ✗ Eficiența acestuia poate fi redusă de administrarea anumitor medicamente.
- ✗ Nu este potrivit dacă alăptați. Consultați-vă cu un medic.
- ✗ Nu este potrivit dacă sunteți supraponderală.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).



2 Inelul vaginal

Ce este?

Acesta este un inel flexibil de mici dimensiuni. Introduceți inelul în vagin și îl lăsați acolo timp de 3 săptămâni (21 de zile) fără întrerupere. Apoi, este posibil să vi se spună să așteptați câteva zile – până la 7 zile – înainte să introduceți un nou inel. Această recomandare va depinde de instrucțiunile medicului dvs.

Cum funcționează?

Inelul vaginal eliberează forma artificială a hormonilor - estrogen și progesteron - care sunt absorbiți din vagin în sânge. Aceasta acționează prin:

- oprirea ovulației (eliberarea unui ovul din ovare)
- îngroșarea mucusului de la nivelul colului uterin (uter), îngreunând astfel pătrunderea spermei în uter

- subțierea mucoasei uterine, împiedicând astfel fixarea ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficientă?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

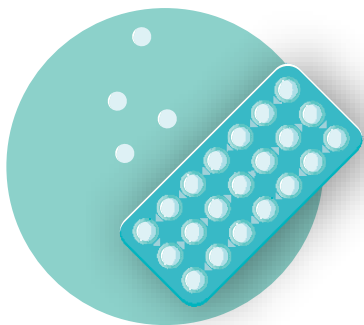
Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
peste 91%

Avantaje

- ✓ Inelul rămâne în interior, așadar nu trebuie să vă gândiți la contracepție în fiecare zi.
- ✓ Chiar dvs. îl introduceți.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Trebuie să vă simțiți confortabil să îl introduceți și să îl scoateți.
- ✗ Eficiența acestuia poate fi redusă de administrarea anumitor medicamente.
- ✗ Nu este potrivit dacă fumați și aveți peste 35 de ani.
- ✗ Nu este potrivit dacă sunteți supraponderală.
- ✗ Nu este potrivit dacă alăptați. Consultați-vă cu un medic.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).



3 Pilula contraceptivă combinată

Ce este?

Este o pilulă pe care trebuie să o luați cam la aceeași oră, în fiecare zi. În caz contrar, puteți rămâne însărcinată. Unele pilule pot fi luate continuu, fără întreruperi. Consultați-vă cu un medic.

Cum funcționează?

Pilula contraceptivă combinată eliberează forma artificială a hormonilor - estrogen și progesteron - care sunt absorbiți în organism. Aceasta acționează prin:

- oprirea ovulației (eliberarea unui ovul din ovare)
- îngroșarea mucusului de la nivelul colului uterin (uter), îngreunând astfel pătrunderea spermei în uter
- subțierea mucoasei uterine, împiedicând astfel fixarea ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficientă?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

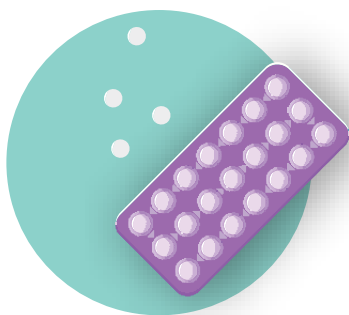
Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
peste 91%

Avantaje

- ✓ De obicei, reduce sângerarea și durerile menstruale și poate ajuta la ameliorarea simptomelor premenstruale.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Dacă uitați să luați o pilulă, sau vărsați, sau aveți diaree severă, protecția poate fi mai puțin eficientă.
- ✗ Nu este potrivit dacă fumați și aveți peste 35 de ani.
- ✗ Nu este potrivit dacă sunteți supraponderală.
- ✗ Nu este potrivit dacă alăptați. Consultați-vă cu un medic.
- ✗ Eficiența acestuia poate fi redusă de administrarea anumitor medicamente.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).



4 Pilula numai cu progestogen (mini-pilula)

Ce este?

Mini-pilula este o pilulă numai cu progestogen și nu conține deloc estrogen. Trebuie să luați pilula cam la aceeași oră, în fiecare zi. În caz contrar, puteți rămâne însărcinată. Trebuie să luați pilulele continuu, **fără** o pauză de 7 zile.

Cum funcționează?

Mini-pilula eliberează forma artificială a hormonului progesteron în organismul dvs. Aceasta acționează prin:

- oprirea ovulației (eliberarea unui ovul din ovare)
- îngroșarea mucusului de la nivelul colului uterin (uter), îngreunând astfel pătrunderea spermei în uter

- subțierea mucoasei uterine, împiedicând astfel fixarea ovulului fecundat în uter (implantarea)

Cât este de eficientă?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **peste 99%**

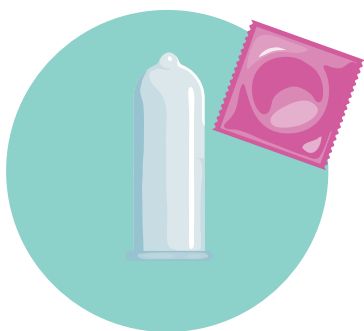
Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
peste 91%

Avantaje

- ✓ Poate fi utilizată de femeile care fumează și care au peste 35 de ani.
- ✓ Poate fi folosită în timpul alăptării.
- ✓ Nu afectează activitatea sexuală.

Dezavantaje

- ✗ Dacă uitați să luați o pilulă, sau vărsați, sau aveți diaree severă, protecția poate fi mai puțin eficientă.
- ✗ Poate cauza menstruații neregulate.
- ✗ Eficiența acestuia poate fi redusă de administrarea anumitor medicamente.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).



5 Prezervativul extern (pentru bărbați)

Ce este?

O metodă de barieră aplicată peste penisul erect (tare). Ajută la prevenirea transmiterii sau contractării unei boli cu transmitere sexuală (BTS), inclusiv HIV, și ajută la prevenirea unei sarcini.

Cum funcționează?

Prezervativul este rulat pe penisul erect înainte de raportul sexual. Acesta împiedică pătrunderea spermei în uter în timpul raportului sexual.

Cât este de eficient?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **98%**

Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
82%

Avantaje

- ✓ Prezervativele vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS), inclusiv HIV.
- ✓ Acestea sunt utile dacă doriți să evitați să luați hormoni.
- ✓ De asemenea, le permite ambilor parteneri să își asume responsabilitatea pentru contracepție.

Dezavantaje

- ✗ Prezervativele pot aluneca dacă nu sunt utilizate corect și dacă nu au forma sau mărimea corespunzătoare.
- ✗ Prezervativele se pot deteriora dacă nu sunt utilizate corespunzător sau dacă sunt utilizate împreună cu un lubrifianț pe bază de ulei, cum ar fi Vaseline.



6 Prezervativul intern (pentru femei)

Ce este?

Un prezervativ intern este un „săculeț” subțire. Acesta arată similar cu prezervativul extern pentru bărbați.

Cum funcționează?

Introduceți cu grijă un prezervativ în vagin, iar acesta va crea o barieră care împiedică sperma să pătrundă în uter în timpul raportului sexual.

Cât este de eficient?

Utilizare perfectă (utilizat corect): **95%**

Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect):
79%

Avantaje

- ✓ Prezervativele vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).
- ✓ Acestea sunt utile dacă doriți să evitați să luați hormoni.
- ✓ Îl puteți introduce chiar înaintea raportului sexual.

Dezavantaje

- ✗ Trebuie să exersați introducerea prezervativului intern, pentru ca acesta să vă protejeze eficient.
- ✗ Este posibil să vi se pară dificil să găsiți prezervative interne deoarece acestea nu sunt disponibile la scară largă ca cele pentru bărbați (externe).



7 Diafragma sau cupola

Ce este?

Diafragma sau cupola este un dispozitiv din silicon moale care se introduce în vagin pentru a acoperi cervixul (colul uterin). Medicul vă va examina și vă va recomanda dimesniunea corectă. Puteți utiliza un spermicid pentru a acoperi diafragma. Acesta va spori efectul diafragmei.

Cum funcționează?

Diafragma acoperă cervixul, împiedicând sperma să ajungă la ovul. Spermicidul este un gel care omoară spermatozoizii și este foarte eficient în protejarea împotriva unei sarcini atunci când este utilizat împreună cu o altă metodă contraceptivă, cum ar fi o diafragmă.

Cât este de eficientă?

Utilizare perfectă (utilizat corect): între **92%** și **96%**

Utilizare tipică (neutilizat întotdeauna corect): între **71%** și **88%**

Avantaje

- ✓ Puteți introduce diafragma în orice moment, înaintea raportului sexual.
- ✓ Puteți refolosi diafragma după ce o spălați cu grijă cu apă.
- ✓ Aceasta este utilă dacă doriți să evitați să luați hormoni.

Dezavantaje

- ✗ Trebuie să efectuați un control cel puțin o dată pe an pentru a vă asigura că se potrivește corect în continuare.
- ✗ Este posibil să aveți nevoie de o diafragmă de altă mărime dacă luați în greutate sau slăbiți mai mult de trei kilograme (șapte livre).
- ✗ Trebuie să lăsați diafragma în vagin timp de cel puțin 6 ore după raportul sexual, dar majoritatea femeilor nu o țin mai mult de 24 de ore.
- ✗ Nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).
- ✗ Dacă întrețineți un nou raport sexual, trebuie să utilizați din nou spermicid.

Contracepția de urgență

Contracepția de urgență este o contracepție de rezervă. Puteți utiliza contracepția de urgență dacă doriți să evitați o sarcină neplanificată, după ce ați întreținut un raport sexual fără să utilizați metode de contracepție sau dacă acestea au eșuat (de exemplu, dacă prezervativul a alunecat în timpul raportului sexual sau ați uitat să luați o pilulă).

Puteți utiliza contracepția de urgență până la 5 zile după ce ați întreținut un raport sexual neprotejat.

Puteți alege între două tipuri diferite de opțiuni de contracepție de urgență:

1. Pilula contraceptivă de urgență (ECP)
2. Steriletul din cupru (cunoscut și ca DIUc postcoital)

Să discutăm despre fiecare opțiune în parte.

1. Pilula contraceptivă de urgență (ECP)

Există două tipuri diferite de ECP. Pilula de până la ziua a 3-a și pilula de până la ziua a 5-a.

Pilula de până la ziua a 3-a

- Pilula de până la ziua a 3-a se numește levonorgestrel.
- Durata maximă de utilizare după un raport sexual neprotejat este de 3 zile (72 de ore).
- Este important să rețineți că aceasta are un efect mai mare cu cât o luați mai repede.
- Are o eficiență de 99%.

Pilula de până la ziua a 5-a.

- Pilula de până la ziua a 5-a se numește ulipristal acetat.
- Durata maximă de utilizare după un raport sexual neprotejat este de 5 zile (120 de ore).
- Este important să rețineți că aceasta are un efect mai mare cu cât o luați mai repede.
- Are o eficiență de 99.5%.

Nu aveți nevoie de rețetă pentru ECP (pilulele contraceptive de urgență). Le puteți cumpăra direct de la farmacie. Dacă dețineți un card de sănătate, le puteți procura gratuit de la farmacistul dvs.

2. Steriletul din cupru (cunoscut și ca DIUc postcoital)

Steriletul din cupru poate fi implantat ca metodă de contracepție de urgență, de către un medic instruit sau la o clinică de planificare familială.

- Acesta poate fi implantat în decurs de maximum 5 zile după un raport sexual (120 de ore).
- Are o eficiență de 99%.

Puteți decide să păstrați steriletul din cuprul DIUc ca și metodă de contracepție pe termen lung. Pentru mai multe informații, consultați pagina 6.

Solicitați îndrumări privind metoda contraceptivă de urgență potrivită pentru dvs.

Este recomandat să discutați cu medicul sau cu farmacistul dvs. pentru a vedea care metodă de contracepție de urgență va funcționa cel mai bine pentru dvs.

Este **foarte important** să alegeți metoda potrivită contracepție de urgență potrivită situației dvs. Acest lucru depinde de următorii factori:

- când ați avut ultima menstruație
- cât timp a trecut de când ați avut un raport sexual neprotejat
- data la care metoda dvs. contraceptivă nu a funcționat

Rețineți că, contracepția de urgență nu vă protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (BTS).

Ce trebuie să știți despre contracepție

Informațiile cuprinse în această broșură au fost furnizate de Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme (SHCPP), HSE Health and Wellbeing. SHCPP dorește să mulțumească Dr. Deirdre Lundy, expert în sănătatea femeilor, pentru timpul și cunoștințele puse la dispoziție pentru întocmirea acestei resurse.

Septembrie 2021.

Declinarea responsabilității

The HSE SHCPP a depus toate eforturile pentru a se asigura că informațiile cuprinse în această broșură sunt precise înainte de a fi tipărite.

Informațiile nu înlocuiesc recomandarea, diagnosticul sau tratamentul medical.

Dacă aveți întrebări sau îngrijorări sau aveți nevoie de informații suplimentare, discutați cu medicul dvs., farmacistul sau cu personalul clinicii locale de planificare familială.

**Puteți comanda mai multe copii ale
acestei broșuri, gratuit, la
healthpromotion.ie.**

**Copii traduse ale acestei resurse
pot fi găsite și la**



HEALTHCONNECT

**Pentru mai multe
informații, vizitați**



sexualwellbeing.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service