

ПОСІБНИК З КОНТРАЦЕПЦІЇ



ПОСІБНИК З КОНТРАЦЕПЦІЇ

ВСТУП

Існує багато різних засобів контрацепції, тому ми створили цю брошуру для вас, щоб ви змогли легше зробити самостійний та усвідомлений вибір щодо того, який засіб контрацепції для вас найкращий. Перш ніж зробити вибір, буде корисним ознайомитися з інформацією щодо вмісту, ефективності, ціни та тривалості.

Важливо пам'ятати, що тільки презервативи захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Навіть якщо ви користуєтесь іншим засобом контрацепції, вам також рекомендується використовувати презерватив, якщо ви займаєтесь сексом з новим партнером. Ви можете замовити безкоштовні презервативи на сайті www.gratiskondomer.no.

Дізнайтеся більше про контрацепцію на нашому веб-сайті www.sexogsamfunn.no. Тут ви також можете зв'язатися з нами в чаті.

Якість усієї інформації в цій брошурі підтверджена працівниками Sex og samfunn та Університету Осло.

Осло, грудень 2022

ОГЛЯД КОНТРАЦЕПТИВІВ

БЕЗГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Тривалість	Тип	Детальніше
5 років	Мідна спіраль	сторінка 8
Один статевий акт	Презерватив	сторінка 10

ЧИСТО ПРОГЕСТАГЕНОВА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Тривалість	Тип	Назва бренду	Детальніше
6 років	Гормональна спіраль	Mirena, Levosert Kyleena,	сторінка 12
5 років	Гормональна спіраль	Jaydess	
3 роки	Гормональна спіраль		
3 роки	Протизаплідний імплант	Nexplanon	сторінка 14
3 місяці	Ін'єкційні прогестини	Depo-Provera	сторінка 16
24 години	Прогестагенні таблетки	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Vinnelle, Desirett, Conludag, Slinda	сторінка 18

ГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ З ЕСТРОГЕНОМ І ПРОГЕСТИНОМ

Тривалість	Тип	Назва бренду	Детальніше
3 тижні	Вагінальне кільце	NuvaRing, Ornibel	сторінка 20
1 тиждень	Гормональний пластр	Evra	сторінка 22
24 години	Гормональні таблетки	Microgynon, Oralcon, Melleva, Loette, Mirabella, Amorina, Mercilon, Marvelon, Yana, Yasmin, Diza, Yasminelle, Naiwanel, Yaz, Qlaira, Zoely, Yana, Synfase, Drovelis	сторінка 24

РІЗНІ ВИДИ КОНТРАЦЕПТИВІВ

У всіх засобів контрацепції є переваги та недоліки. Перевага будь-якої гормональної контрацепції полягає в тому, що вона часто призводить до меншої кровотечі та меншого болю під час менструацій. Важлива відмінність методів полягає в тому, як довго вони діють.

БЕЗГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Безгормональна контрацепція не впливає на овуляцію і, отже, не змінює нормальний менструальний цикл.

Перевагою є те, що вам не потрібно думати про побічні ефекти від гормонів. Презервативи також захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Недоліком є те, що ви не можете регулювати кровотечу, і при наявності мідної спіралі у вас можуть бути сильніші, ніж раніше, менструації та менструальні болі.

ЧИСТО ПРОГЕСТАГЕНОВА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Ці контрацептиви містять гормони, схожі на жіночий статевий гормон прогестерон. У гормональній контрацепції цей гормон називається прогестином. Прогестин ускладнює проникнення сперми в матку і часто перешкоджає овуляції.

Овуляція швидко повертається після припинення використання контрацептиву. Єдиним винятком є ін'єкційні прогестини, коли часто проходить багато часу, перш ніж нормалізується овуляція. Контрацептиви, що містять тільки прогестин, не підвищують ризик утворення тромбів або серцево-судинних захворювань. Жінки, яким не рекомендується приймати естроген, зазвичай можуть використовувати контрацептиви, які містять лише прогестин.

У деяких жінок пропадають місячні, але це не є небезпечним. Кровотеча може стати нерегулярною, і ви не зможете самі вирішувати, коли мати кровотечу.

ГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ З ЕСТРОГЕНОМ І ПРОГЕСТИНОМ (КОМБІНОВАНІ ПРЕПАРАТИ)

Ці контрацептиви називаються комбінованими контрацептивами, оскільки вони містять комбінацію гормонів, подібних до жіночих статевих гормонів естрогену та прогестерону (прогестину). Вони захищають від вагітності, перешкоджаючи овуляції та ускладнюючи проникнення сперми в матку. Ефект тимчасовий. Овуляція швидко повертається після припинення використання контрацептиву.

За допомогою комбінованих препаратів можна добре контролювати кровотечі, і ви можете самостійно вирішувати, коли ви хочете мати кровотечі. Якщо дотримуватися інструкції із застосування, щомісяця роблячи перерву, кровотеча буде щомісяця. Ви також можете «пропустити» кровотечу, пропустивши цю перерву. При застосуванні контрацептивів, що містять естроген, існує незначне підвищення ризику небезпечних побічних ефектів, таких як утворення тромбів і серцево-судинних захворювань. Тому вам зададуть питання про ваше здоров'я та здоров'я вашої сім'ї (див. стор. 27), а також виміряють артеріальний тиск.

Побічні ефекти гормональної контрацепції

Застосування гормональної контрацепції може викликати побічні ефекти у деяких жінок, але це не означає, що гормони небезпечні.

Найпоширенішими побічними ефектами гормональної контрацепції є головні болі, біль у грудях, сухість піхви, зміни настрою, акне, жирна шкіра, жирна волосся та зниження статевого потягу.

Побічні ефекти часто зникають протягом перших трьох місяців, тому, починаючи використовувати новий контрацептив, запасіться терпінням. Якщо симптоми не зникають, можна перейти на інший вид контрацепції. Тільки ви повинні вирішувати, чи є біль настільки сильним, щоб припинити або перейти на інший тип контрацепції.

ПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ДАЄ НАЙКРАЩИЙ ЕФЕКТ!

Більшість контрацептивів є дуже ефективними, але для того, щоб вони працювали оптимально, ви повинні бути обережними та правильно використовувати контрацептив. Ризик незапланованої вагітності, значною мірою, залежить від того, наскільки добре ви пам'ятаєте про контрацепцію, чи то щоденний прийом таблетки, використання презерватива, своєчасна зміна гормонального пластиря чи вагінального кільця.

Застосування інших лікарських засобів, наприклад ліків від епілепсії, може знизити ефективність контрацептиву. Для тих, хто приймає таблетки, інші умови, такі як блювота й діарея, також можуть впливати на ефективність.

Найефективніші засоби контрацепції - це ті, при яких неможливо щось забути або зробити помилку. Тому ймовірність незапланованої вагітності з контрацептивом тривалої дії, таким як протизаплідний імплант або спіраль, є найменшою.

Про деякі засоби контрацепції потрібно пам'ятати більше, ніж про інші. Чим менше пам'ятати, тим менше помилок!



Дівчина 17 років, пацієнт Sex og Samfunn

Мало ефективні

Ефективні

18 або більше з 100
у рік вагітніють

Презерватив



6-9 з 100 у рік
вагітніють

Ін'єкція



Гормональні
таблетки



Міні-пілі



Гормональний
пластир



Вагінальне
кільце



Менш ніж 1 з 100 у
рік вагітніють

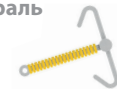
Імплант



Гормональна
спіраль



Мідна спіраль



Для захисту від вагітності рекомендується використовувати гормональну контрацепцію.



Якщо ви займаєтеся сексом з новим партнером, також рекомендується використовувати презерватив.

МІДНА СПІРАЛЬ

Безгормональна контрацепція

Мідна спіраль виготовлена з пластику з тонким шаром міді навколо пластику, завдовжки приблизно 3 см. Вона знаходиться всередині матки, тому ви нічого не відчуваєте. З отвору матки виходять дві нитки спіралі. Дехто може нащупати ці нитки, засунувши палець у піхву. Вони там, щоб знати, що спіраль на місці, і мати можливість її пізніше видалити. Дія мідної спіралі полягає у тому, що вона руйнує здатність сперми запліднити яйцеклітину. Деякі жінки відчувають сильніший менструальний біль і кровотечу, коли вони використовують мідну спіраль.

Мідна спіраль не містить гормонів, тому у вас буде свій менструальний цикл.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ МІДНОЇ СПІРАЛІ

Якщо вам від 16 до 22 років, ви повинні отримати рецепт від лікаря, медсестри або акушерки для того, щоб отримати спіраль безкоштовно або дешевше в аптеці. Ви також можете придбати мідну спіраль без рецепта в аптеці, в Інтернеті або там, де вам її встановлять.

Перед введенням важливо знати, що ви не вагітні. Можливо, вам знадобиться пройти тест на вагітність і тест на інфекції, що передаються статевим шляхом, наприклад, хламідіоз. Ви не повинні мати статевий акт протягом перших 7 днів після введення.

ВИКОРИСТАННЯ

Мідна спіраль вводиться під час гінекологічного огляду медсестрою, акушеркою або лікарем. Вона працює 5 років, але при бажанні її можна видалити раніше. Саме введення може бути незручним і болючим, але у більшості випадків це швидко проходить.

ВИДАЛЕННЯ МІДНОЇ СПІРАЛІ

Видалення спіралі відбувається швидко і не схоже на її введення. Ви можете встановити нову спіраль одночасно з видаленням старої. Фертильність не знижується, навіть якщо ви довго використовували мідну спіраль.



- Ціна: приблизно 6-13 крон у місяць*
- Встановлюється лікарем/акушеркою/медсестрою кожні 5 років

*Ціна в Sex og samfunn - 399 крон

В аптеці/лікаря ціна може змінюватися, приблизно до 800 крон
Безкоштовно для осіб віком від 16 до 20 років. 21-річні платять менше половини ціни.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- За годину до введення рекомендується прийняти знеболююче (2 таблетки Paracet 500 мг разом з 1 таблеткою Ibux 400 мг).
- Дехто боїться введення спіралі та переживає, що буде боляче. Сприймайте це як «інвестицію». Встановлення спіралі відбувається швидко, і після цього вам не доведеться думати про контрацепцію наступні 5 років!
- Запишіться на прийом до лікаря, акушерки або медсестри для перевірки спіралі через 1-2 місяці після її введення.
- Ніколи не використовуйте менструальну чашу, якщо у вас є мідна спіраль, але тампони підходять.
- Якщо ви бажаєте продовжити використання мідної спіралі через 5 років, ви можете встановити нову одночасно з видаленням старої.



ПРЕЗЕРВАТИВ

Безгормональна контрацепція

Більшість презервативів виготовлені з латексу, який є різновидом гуми. Презервативи бувають різних розмірів, кольорів і смаків. Більшість покриті лубрикантом, що може зробити статевий акт більш комфортним. Якщо у вас алергія на латекс, існують також презервативи без латексу. Презервативи можуть дещо зменшити чутливість, але це може бути перевагою для збільшення тривалості статевого акту.

Презервативи є єдиним засобом контрацепції, який захищає як від вагітності, так і від інфекцій, що передаються статевим шляхом, таких як хламідіоз. Дослідження показують, що ваш партнер вважатиме вас відповідальним, уважним і зрілим, якщо ви запропонуєте використовувати презерватив.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ПРЕЗЕРВАТИВІВ

Як хлопці, так і дівчата несуть відповідальність за придбання презервативів. Ви можете отримати безкоштовні презервативи в медичних центрах, у медсестри в школі або замовити їх безкоштовно на сайті www.gratiskondomer.no. Також їх можна придбати в магазинах і аптеках.

Практика робить майстрів, і ми рекомендуємо кожному практикуватися самостійно. Якщо ви вмієте натягувати презерватив, це займе зовсім небагато часу, і ризик розриву презерватива буде меншим.

ВИКОРИСТАННЯ

Презерватив натягується на ерегований (жорсткий) пеніс перед статевим актом і залишається на ньому до завершення статевого акту. Дивіться інструкцію з використання на наступній сторінці.

На жаль, деякі люди помічають, що презерватив рветься під час статевого акту, якщо його неправильно натягнути, або зісковзує, якщо при вийманні пеніса забути його притримати. Якщо презерватив є єдиним методом контрацепції, який ви використовуєте, було б доцільно мати під рукою засіб екстреної контрацепції.



- Ціна: безкоштовно на www.gratiskondomer.no, або приблизно 60-100 крон за 10 презервативів
- Натягується перед статевим актом

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Перевірте штамп із датою та чи ціла упаковка.
- Обережно відкривайте упаковку, щоб не пошкодити презерватив.
- Натягувати презерватив необхідно на жорсткий пеніс.
- Якщо у вас є крайня плоть, її необхідно відтягнути.
- Стисніть кінчик презерватива (повітря може призвести до того, що презерватив лопне).
- Тримайте кінчик мінімум на один палець, а решту презерватива натягніть, не пошкоджуючи гуму нігтями. Натягніть аж до кореня пеніса.
- При вийманні пеніса, тримайте презерватив біля кореня пеніса, презерватив необхідно використовувати під час всього статевого акту.
- Презерватив можна використовувати лише один раз.
- Після використання викидайте презерватив у смітник, а не в унітаз.
- Зробіть «одягання» пеніса частиною задоволення!



ГОРМОНАЛЬНА СПІРАЛЬ

Чисто прогестагенова контрацепція

Гормональна спіраль виготовлена з м'якого пластику, завдовжки приблизно 3 см. Вона знаходиться всередині матки, тому ви нічого не відчуваєте. З отвору матки виходять дві нитки спіралі. Дехто може нащупати ці нитки, засунувши палець у піхву. Вони там, щоб знати, що спіраль на місці, і мати можливість видалити її пізніше.

Гормональні спіралі містять небагато гормонів і працюють локально в матці, запобігаючи проникненню сперматозоїдів, щоб не відбулося запліднення.

У багатьох жінок з гормональною спіраллю кровотеча відсутня або невелика, але у деяких може спостерігатися регулярна або нерегулярна кровотеча. Кровотеча може бути неприємною, але не є небезпечною.

Існує чотири типи гормональних спіралей. Mirena та Levosert діють 6 років, Kyleena – 5 років і Jaydess – 3 роки. Різниця в кількості гормону - невелика. Чим більша кількість гормону, тим спіраль ефективніша і більша ймовірність невеликої або повної відсутності кровотечі. Жінкам, які не народжували, можна використовувати всі види спіралей.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ГОРМОНАЛЬНОЇ СПІРАЛІ

Щоб придбати спіраль у аптеці, необхідно мати рецепт від медсестри, акушерки або лікаря. У деяких місцях ви можете придбати спіраль там, де вам її встановлять. Упаковка дуже велика, хоча спіраль маленька.

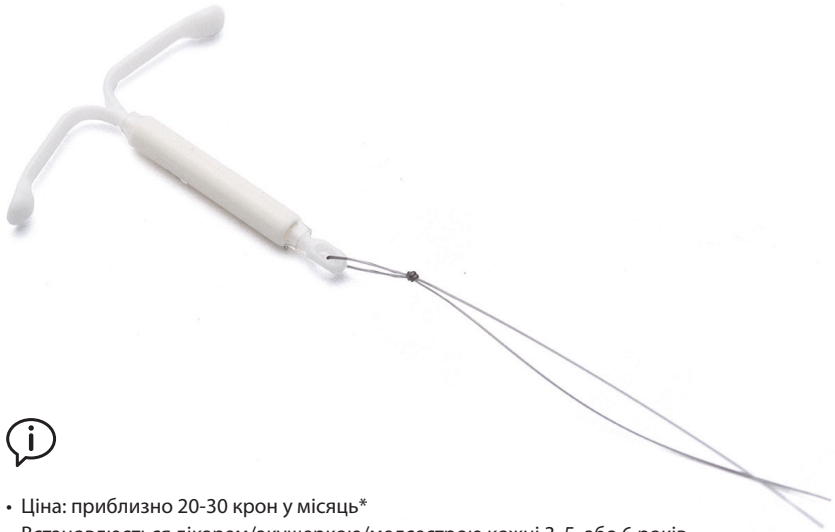
Перед введенням важливо знати, що ви не вагітні. Можливо, вам знадобиться пройти тест на вагітність і тест на інфекції, що передаються статевим шляхом, наприклад, хламідіоз. Ви не повинні мати статевий акт протягом перших 7 днів після введення.

ВИКОРИСТАННЯ

Гормональна спіраль встановлюється під час гінекологічного огляду медсестрою, акушеркою або лікарем. Саме введення може бути незручним і болючим, але у більшості випадків це швидко проходить. Вона працює 3,5 або 6 років, але при бажанні її можна видалити раніше.

ВИДАЛЕННЯ ГОРМОНАЛЬНОЇ СПІРАЛІ

Видалення спіралі відбувається швидко і не схоже на її введення. Ви можете встановити нову спіраль одночасно з видаленням старої. Фертильність не знижується, навіть якщо ви довго використовували гормональну спіраль.



- Ціна: приблизно 20-30 крон у місяць*
- Встановлюється лікарем/акушеркою/медсестрою кожні 3, 5, або 6 років

*Гормональна спіраль коштує приблизно 1300 крон, і може використовуватися 3-6 років. Гормональна спіраль безкоштовна для тих, кому від 16 до 19 років. Якщо вам 20 років, ви повинні заплатити близько третини ціни, тоді як 21-річні платять близько дві третини ціни.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- За годину до введення рекомендується прийняти знеболююче (2 таблетки Paraset 500 мг разом з 1 таблеткою Ibux 400 мг).
- Дехто боїться введення спіралі та переживає, що буде боляче. Сприймайте це як «інвестицію». Встановлення спіралі відбувається швидко, і після цього вам не доведеться думати про контрацепцію наступні 5 (або 3) років!
- Запишіться на прийом до лікаря, акушерки або медсестри для перевірки спіралі через 1-2 місяці після її введення.
- Ніколи не використовуйте менструальну чашу, якщо у вас є гормональна спіраль, але тампони підходять.
- Якщо ви бажаєте продовжити використання гормональної спіралі через 6,5 або 3 роки, ви можете вставити нову одночасно з видалення старої.



ПРОТИЗАПЛІДНИЙ ІМПЛАНТ

Чисто прогестагенова контрацепція

Протизаплідний імплант — це м'яка пластикова паличка довжиною 4 см і діаметром 2 мм. Імплант містить лише гормон прогестин. Імплант перешкоджає овуляції і є найбезпечнішим методом контрацепції.

При використанні протизаплідного імпланта, кровотеча змінюється. У деяких кровотеча повністю припиняється, у деяких буде регулярний цикл, а у деяких буде нерегулярною. Кровотеча може бути неприємною, але не є небезпечною.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ПРОТИЗАПЛІДНОГО ІМПЛАНТА

Щоб отримати в аптеці протизаплідний імплант, вам потрібен рецепт від медсестри, акушерки або лікаря.

Перед введенням важливо знати, що ви не вагітні, можливо, вам знадобиться пройти тест на вагітність. Якщо ви почнете користуватися імплантом до 5-го дня менструації, ви в безпеці з першого дня. Якщо ні, вам доведеться почекати 7 днів, перш ніж займатися сексом без презерватива.

ВИКОРИСТАННЯ

Лікар, медсестра або акушерка вводять протизаплідний імплант прямо під шкіру верхньої частини руки. Вам дадуть місцевий анестетик, щоб введення було безболісним. Імплант служить 3 роки, але за бажанням його можна видалити раніше. Якщо ви хочете продовжити використання імпланта, можливо ввести новий одночасно з видаленням старого.

ВИДАЛЕННЯ ПРОТИЗАПЛІДНОГО ІМПЛАНТА

При видаленні протизаплідного імпланта вам дадуть місцевий анестетик. Видалення безболісне, після чого на шкірі залишиться лише невелика ранка. Після видалення імпланта овуляція починається швидко, фертильність не знижується, навіть якщо ви довго використовували імплант.



- Коштує приблизно 40 крон у місяць*
- Встановлюється лікарем/акушеркою/медсестрою кожні 3 роки

*Один імплант коштує приблизно 1300 крон, і може використовуватися 3 роки. Імплант є безкоштовним для тих, кому від 16 до 19 років. Якщо вам 20 років, ви повинні заплатити близько третини ціни, тоді як 21-річні платять близько дві третини ціни.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Введення імпланта безболісне, всім перед введенням роблять анестезію.
- На місці введення імпланта з'явиться невеликий рубець приблизно 3 міліметри.
- Якщо через 3 роки ви бажаєте продовжити використання імпланта, одночасно з видаленням старого ви можете отримати новий на тому ж місці, де був попередній.



ІН'ЄКЦІЙНІ ПРОГЕСТИНИ

Чисто прогестагенова контрацепція

Ін'єкційні прогестини містять тільки гормон прогестин. Ін'єкція вводиться медичним персоналом у верхню частину руки або сідничний м'яз кожні 12 тижнів. Дія її полягає у тому, що з часом гормони просочуються з м'язів у кров. Це запобігає овуляції.

У більшості, які використовують ін'єкційні прогестини, кровотеча припиняється через деякий час. У той же час більшість відчувають незначну або сильну кровотечу на початку, особливо під час першої ін'єкції. Це може важко сприйматися, але не є небезпечним.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ІН'ЄКЦІЙНИХ ПРОГЕСТИНІВ

Рецепт можна отримати від медсестри, акушерки або лікаря. Ін'єкцію можна купити в аптеці. Важливо знати, що ви не вагітні до того, як отримаєте ін'єкцію. Існує також дещо підвищений ризик серйозних побічних ефектів після ін'єкції, чого не можна сказати про інші типи контрацепції, що містять лише прогестин. Тому вам зададуть питання про ваше здоров'я та здоров'я вашої сім'ї (див. стор. 27), виміряють артеріальний тиск і, можливо, зроблять тест на вагітність.

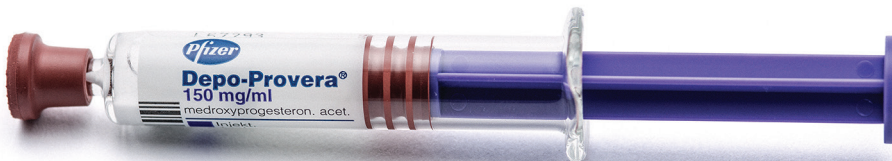
Якщо ви отримаєте ін'єкцію до 5-го дня менструації, ви в безпеці з першого дня. Якщо ні, необхідно користуватися презервативом протягом 7 днів.

ВИКОРИСТАННЯ

Після того, як ви придбали ін'єкцію, її може ввести медсестра, акушерка або в кабінеті лікаря. Щоб уникнути вагітності, важливо зробити ще одну ін'єкцію до того, як мине 12 тижнів.

ПРИПИНЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІН'ЄКЦІЙНИХ ПРОГЕСТИНІВ

Після припинення використання ін'єкцій, може пройти багато часу до початку овуляції. Таким чином, може пройти 6-18 місяців, перш ніж менструація нормалізується. Після цього ін'єкції не впливають на фертильність незалежно від того, як довго ви ними користувались.



- Коштує приблизно 30 крон у місяць*
- Вводиться лікарем/акушеркою/медсестрою кожні 12 тижнів

*Depo-provera ін'єкція коштує приблизно 100 крон і триває 12 тижнів. Для тих, хто віком від 16 до 21 року, ін'єкція безкоштовна.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Якщо у вас сильні кров'яністі виділення, вам може допомогти зробити наступну ін'єкцію вже через 10 тижнів. У більшості кров'яністі виділення припиняються.



ПРОГЕСТАГЕННІ ТАБЛЕТКИ

Чисто прогестагенова контрацепція

Прогестагенні таблетки містять тільки гормон прогестин. Тому вони дещо відрізняються від протизаплідних таблеток, які містять естроген і прогестин. Їх дія полягає у тому, що гормони через кишечник всмоктуються у кров і запобігають овуляції. Деякі називають прогестагенні таблетки міні-пілі, але лише один варіант, який називається Conludag, є міні-пілі.

У багатьох, хто приймає прогестагенні таблетки, через деякий час кровотечі взагалі припиняються. У деякого зберігається характер кровотечі, тоді як інші мають нерегулярні кровотечі. Кровотеча може бути неприємною, але не небезпечною.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ПРОГЕСТАГЕННИХ ТАБЛЕТОК

Вам потрібен рецепт від медсестри, акушерки або лікаря. Прогестагенні таблетки можна купити в аптеці.

Якщо ви почнете до 5-го дня менструації, ви в безпеці з першого дня прийому таблетки. Якщо ні, вам необхідно користуватися презервативом протягом 2 днів (7 днів з Slinda).

ВИКОРИСТАННЯ

Щоб прогестагенні таблетки Cerazette/Dezirette/Vinelle/Desogestrel мали хороший ефект, важливо приймати їх щодня, без перерв між прийомами. Slinda можна приймати з 4-денною перервою. Важливо приймати їх майже в один і той самий час щодня, щоб запобігти кровотечі та захистити себе від вагітності.

ПРИПИНЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГЕСТАГЕННИХ ТАБЛЕТОК

Після припинення прийому прогестагенних таблеток, овуляція починається швидко. Фертильність не знижується, навіть якщо ви приймали прогестагенні таблетки протягом тривалого часу.



- Коштує приблизно 40-116 крон у місяць*
- Приймається щодня без перерви (Slinda приймається з 4-денною перервою)

*Упаковка з 3 блістерами (3-х місячний запас) коштує приблизно 120-350 крон. Ті, кому від 16 до 21 рік, отримають знижку в розмірі 125 крон кожні три місяці, тому деякі прогестагенні таблетки будуть безкоштовними.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Приймайте таблетки вранці - тоді у вас буде 12 годин, щоб згадати, якщо ви забули таблетку, з Slinda у вас є 24 години, щоб згадати таблетку (не стосується Concludag, для цієї таблетки у вас є лише 3 години).
- Тримайте таблетки разом із мобільним телефоном і встановіть будильник або завантажте додаток, який щодня нагадуватиме вам прийняти таблетки.



ВАГІНАЛЬНЕ КІЛЬЦЕ

Гормональна контрацепція з естрогеном і прогестином

Вагінальне кільце містить два гормони: естроген і прогестин. Це м'яке пластикове кільце, яке стискається і вставляється в піхву, трохи схоже на тампон. Якщо вагінальне кільце встановлено правильно, воно не відчувається. Гормони всмоктуються через слизову оболонку піхви і потрапляють у кров, перешкоджаючи овуляції.

Вагінальне кільце часто забезпечує хороший контроль кровотечі з кровотечею кожні 4 тижні, яка може нагадувати менструацію. При бажанні кровотечу можна пропустити.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ВАГІНАЛЬНОГО КІЛЬЦЯ

Рецепт можна отримати від медсестри, акушерки чи лікаря, вагінальне кільце можна купити в аптеці. Оскільки вагінальне кільце містить естроген, не кожен може його використовувати, оскільки воно дещо підвищує ризик серйозних побічних ефектів. Тому вам зададуть питання про ваше здоров'я та здоров'я вашої родини (див. стор. 27), а також виміряють артеріальний тиск.

Ви не завагітнієте, якщо почнете використання до 5-го дня менструації. В іншому випадку, слід користуватися презервативом або утриматися від статевого акту протягом 7 днів.

ВИКОРИСТАННЯ

Вагінальне кільце знаходиться у піхві протягом 3 тижнів, потім ви видаляєте його на 1 тиждень. Цього тижня у вас буде кровотеча, але ви все ще захищені від вагітності. У вас не буде кровотечі, якщо вставити нове кільце зразу після видалення старого. Ви також можете пропустити кілька тижнів кровотеч. Вагінальне кільце також може бути всередині під час статевого акту. Якщо ви хочете вийняти його під час статевого акту, важливо вставити його назад до того, як минуло 3 години.

ПРИПИНЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ВАГІНАЛЬНОГО КІЛЬЦЯ

Коли ви припиняєте використовувати вагінальне кільце, овуляція починається швидко. Вагінальне кільце не впливає на фертильність незалежно від того, як довго ви його використовуєте.



- Коштує приблизно 80-120 крон у місяць*
- Змінюється кожні 3 тижні

*Упаковка з трьома вагінальними кільцями коштує приблизно 250-370 крон і триває 3 місяці. Тим, кому від 16 до 21 року, покривається 125 крон.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Ви можете легко вставити та вийняти кільце самостійно, стиснувши його і ввівши та витягнувши з піхви.
- Кільце може знаходитися у піхві під час статевого акту.
- Кільце можна виймати до трьох годин на день і вставляти назад. Ви все ще будете захищені від вагітності.



ГОРМОНАЛЬНИЙ ПЛАСТИР

Гормональна контрацепція з естрогеном і прогестином

Гормональний пластир - це пластир розміром 4,5 см, який містить два гормони естроген і прогестин. Його дія полягає в тому, що гормони через шкіру потрапляють в кров і запобігають овуляції. Пластир можна наклеїти в кількох місцях на тілі, але не на грудях.

Гормональний пластир часто забезпечує хороший контроль кровотечі з кровотечею кожні 4 тижні, яка може нагадувати менструацію. При бажанні цю кровотечу можна пропустити.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ПЛАСТИРЯ

Рецепт можна отримати від медсестри, акушерки чи лікаря, гормональний пластир можна купити в аптеці. Оскільки гормональний пластир містить естроген, не кожен може його використовувати, оскільки існує дещо підвищений ризик серйозних побічних ефектів. Таким чином, вам зададуть питання про ваше здоров'я та здоров'я вашої родини (див. стор. 27), а також виміряють артеріальний тиск.

Ви не завагітнієте, якщо почнете використання до 5-го дня менструації. В іншому випадку, слід користуватися презервативом або утриматися від статевого акту протягом 7 днів.

ВИКОРИСТАННЯ

Гормональний пластир необхідно міняти 1 раз на тиждень протягом 3 тижнів. Після цього слід зробити перерву без пластира на 1 тиждень. Протягом тижня без пластира у вас буде кровотеча, але ви все ще захищені від вагітності. Ви можете пропустити кровотечу, продовживши використовувати новий пластир замість тижневої перерви.

ПРИПИНЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ПЛАСТИРЯ

Коли ви припиняєте використовувати гормональний пластир, овуляція починається швидко. Гормональний пластир не впливає на фертильність незалежно від того, як довго ви його використовуєте.



- Коштує 105 крон у місяць*
- Змінюється кожний тиждень

*Упаковка з 9 пластирів (3-х місячних запас) коштує 315 крон. Ті, кому від 16 до 21 року, отримають знижку в розмірі 125 крон кожні три місяці.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Пластир водостійкий і не втрачає ефекту під час плавання, душу чи потовиділення.
- Здебільшого пластир можна наклеїти будь-де на тілі, де є ціла, чиста та суха шкіра, але не на грудях. Найпоширенішим є прикріплення пластиру до верхньої частини руки.
- Щоб уникнути подразнення шкіри, сміливо міняйте місця прикріплення нового пластиря.



ГОРМОНАЛЬНІ ТАБЛЕТКИ

Гормональна контрацепція з естрогеном і прогестином

Гормональні таблетки містять два гормони: естроген і прогестин. Дія гормональних таблеток полягає в тому, що гормони всмоктуються в кров з кишечника і перешкоджають овуляції.

Гормональні таблетки часто забезпечують хороший контроль кровотеч з кровотечею кожні 4 тижні, що нагадує менструацію. При бажанні цю кровотечу можна пропустити.

Існує багато різних типів гормональних таблеток з різним вмістом і різними видами гормонів. Тому ви можете відчувати різні побічні ефекти в залежності від бренду. Методом проб і помилок, сподіваємось, ви знайдете бренд, який не викликає у вас неприємних побічних ефектів.

ПОЧАТОК ВИКОРИСТАННЯ ГОРМОНАЛЬНИХ ТАБЛЕТОК

Рецепт можна отримати від медсестри, акушерки чи лікаря, гормональні таблетки можна купити в аптеці. Оскільки таблетки містять естроген, не кожен може їх приймати, тому що існує дещо підвищений ризик серйозних побічних ефектів. Таким чином, вам зададуть питання про ваше здоров'я та здоров'я вашої родини (див. стор. 27), а також виміряють артеріальний тиск.

Ви не завагітнієте, якщо почнете приймати до 5-го дня менструації. В іншому випадку, слід користуватися презервативом або утриматися від статевого акту протягом 7 днів.

ВИКОРИСТАННЯ

Різні бренди можуть мати різну кількість таблеток у блистері, тому прочитайте інструкцію щодо використання таблеток на www.sexogsamfunn.no

З більшістю брендів вам слід приймати таблетки з гормонами протягом 21 або 24 днів, а потім мати 4-7 днів без гормонів. Деякі блистери містять 4 або 7 «нагадувальних таблеток» без гормонів. Цього тижня у вас буде кровотеча, але ви на весь період захищені від вагітності. Ви можете пропустити кровотечу, почавши новий блистер. Докладніше читайте в інструкціях із застосування вашого бренду на веб-сайті Sex og samfunn.

ПРИПИНЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ГОРМОНАЛЬНИХ ТАБЛЕТОК

Коли ви припиняєте приймати гормональні таблетки, овуляція починається швидко. Гормональні таблетки не впливають на фертильність незалежно від того, як довго ви їх приймаєте.



- Коштує 30-120 крон у місяць*
- Приймається щодня, необов'язкова перерва раз на місяць

*Ціни відрізняються. Найдешевші гормональні таблетки коштують приблизно 80 крон, а найдорожчі - приблизно 350 крон за упаковку. Одна упаковка містить 3 блістери з таблетками (3-х місячних запас). Ті, кому від 16 до 21 року, отримуватимуть від держави 125 крон кожні три місяці, тому деякі протизаплідні таблетки будуть безкоштовними.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Приймайте таблетки вранці - тоді у вас буде 12 годин, щоб згадати, якщо ви забули таблетку.
- Тримайте таблетки разом із мобільним телефоном і встановіть будильник або завантажте додаток, який щодня нагадуватиме вам про прийом.
- Гормональні таблетки з найменшим ризиком утворення тромбів часто є першим вибором. Це Oralcon, Microgynon, Melleva, Mirabella, Loette і Amorina.



ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Екстрена контрацепція є актуальною, якщо у вас був статевий акт без контрацепції, або якщо презерватив порвався або зісковзнув. Вона також може бути актуальною, якщо ви забули протизаплідні таблетки, гормональний пластир або вагінальне кільце, але тоді, перш ніж приймати екстрену контрацепцію, важливо переглянути інформацію про ваш контрацептив на веб-сайті Sex og samfunn. Є два основні види екстреної контрацепції: гормональні таблетки та мідна спіраль.

ГОРМОНАЛЬНА ЕКСТРЕННА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Існує два різних типи таблеток EllaOne і Norlevo. Ви можете придбати обидва види без рецепта в аптеках і в деяких магазинах. Щоб отримати найкращий ефект їх слід прийняти якомога швидше після незахищеного статевого акту. Вони діють шляхом затримки овуляції, але не мають ефекту, якщо у вас вже була овуляція до прийому таблеток. Тому вам слід завжди робити тест на вагітність через 3 тижні після прийому екстреної контрацепції. Деякі відчувають побічні ефекти, такі як нудота, біль у животі та кровотечі.

ELLAONE

Може бути ефективним протягом 5 днів (120 годин) після незахищеного статевого акту, але препарат слід прийняти якомога швидше. Ви повинні зачекати 5 днів перед тим, як розпочати іншу гормональну контрацепцію, оскільки гормони можуть зруйнувати ефект EllaOne.

Перегляньте www.sexogsamfunn.no/nodprevensjon, щоб дізнатися про початок гормональної контрацепції після EllaOne. Можна приймати до 2 разів за менструальний цикл.

NORLEVO

Може бути ефективним протягом 3 днів (72 годин) після незахищеного статевого акту, але препарат слід прийняти якомога швидше. Ви можете використовувати інші гормональні засоби контрацепції, навіть якщо ви прийняли Norlevo. Можна приймати кілька разів за менструальний цикл.

МІДНА СПІРАЛЬ ЯК ЕКСТРЕННА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Мідна спіраль є найефективнішим засобом екстреної контрацепції. Вона може бути введена протягом 5 днів після незахищеного статевого акту і запобігає вагітності у 99 зі 100 жінок. Мідна спіраль не затримує овуляцію, але запобігає прикріпленню заплідненої яйцеклітини до матки. Ви можете прочитати більше про мідні спіралі на сторінці 8.

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК

Якщо ви збираєтеся почати з контрацепції, що містить естроген, або з ін'єкційних прогестинів, людині, яка виписує рецепт, потрібна деяка інформація про ваше здоров'я та здоров'я вашої родини. Підготуйтеся до наведених нижче запитань, якщо ви хочете почати використовувати протизаплідні таблетки, гормональні пластирі, вагінальні кільця або ін'єкційні прогестини.

- У мене є або були тромби, або захворювання коагуляції
- Хтось із близьких родичів (мати, батько, брати і сестри) мали тромби у віці до 45 років
- Я сам переніс інсульт чи інфаркт
- У мене хворе серце
- У мене високий кров'яний тиск, або я приймаю ліки від тиску
- У мене захворювання печінки або жовчних шляхів
- У мене був рак грудей
- У мене цукровий діабет
- У мене мігрень з аурою
- У мене системний червоний вовчак
- Я приймаю ліки або рослинні лікарські засоби*

* Які ліки або рослинні лікарські засоби ви приймаєте?

