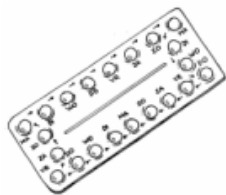


Вы хотите отложить рождение (следующего) ребенка?

Вы хотите планировать рождение детей?

Вот четыре наиболее распространенных надежных способа и метода!



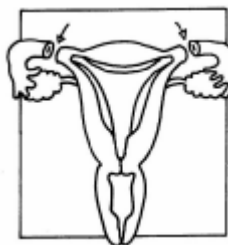
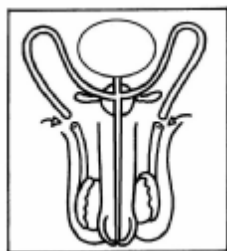
1. Противозачаточные таблетки.

2. Спираль.



3. Презерватив.

4. Стерилизация.



Colofon

Juli 2001

Tekst: NIGZ, in samenwerking met Rutgers/ Nisso groep en Organon Nederland

Vertalingen: Tolk- en vertaalcentrum Nederland (Utrecht)

Illustraties: Marian Latour

Deze tekst bevat informatie in het Russisch.

De tekst is met name bedoeld ter ondersteuning van voorlichting over anticonceptie aan vluchtelingen en asielzoekers. Er wordt kort informatie gegeven over de pil, het spiraal, het condoom en sterilisatie. De informatie is geschikt voor iedereen uit deze taalgroep en is bovendien in 11 andere talen beschikbaar.

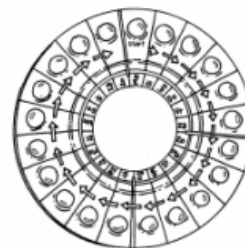
1. Противозачаточные таблетки.

Очень надежны, если их правильно принимать.

Таблетки – это средство, которое препятствует тому, чтобы Вы забеременели. Вы должны принимать их каждый день, даже если Вы в течение нескольких дней не вступаете в сексуальный контакт. Кроме того, важно, чтобы Вы принимали таблетки каждый день приблизительно в одно и то же время. В Голландии противозачаточные таблетки выдаются только по рецепту. Для этого Вам необходимо раз в полгода брать рецепт у (домашнего) врача. С этим рецептом Вы можете получить в аптеке таблетки.

Преимущества

- Очень надежны.
- Меньше жалоб при менструации.
- Обеспечивают регулярный менструальный цикл.
- Обычно возмещаются медицинской страховкой.



Недостатки

- Нельзя забывать принимать таблетки.
- Некоторые женщины жалуются на побочные действия (головную боль, болезненно чувствительную грудь, повышенное кровяное давление или резкую смену настроения). Возможно также временное прибавление в весе, поскольку в организме удерживается больше жидкости.
- Противозачаточные таблетки предохраняют только от беременности. Для предупреждения заражения венерическими заболеваниями и ВИЧ следует наряду с таблетками использовать презерватив.

Общая информация

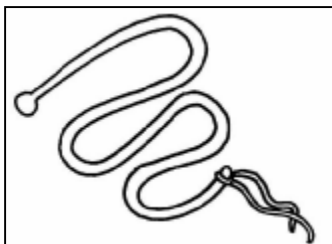
Если у Вас появятся жалобы, обсудите их с домашним врачом. Врач пропишет Вам другие противозачаточные таблетки, которые Вы лучше переносите. Однако таблетки сейчас настолько хороши, что вышеперечисленные жалобы встречаются реже, чем раньше.

Внимание:

- ! Если Вы забыли один день принять таблетку, Вы можете забеременеть! Если со времени принятия предыдущей таблетки прошло менее 36 часов, следует все-таки выпить таблетку, а последующие таблетки принимать как обычно в установленное время. Шанс забеременеть в таком случае очень мал. Если со времени принятия последней таблетки прошло больше 36 часов, обратитесь за советом к врачу.
- ! Существуют различные наименования таблеток. Некоторые наименования выпускаются в виде пластинок, содержащих 28 таблеток, другие – в виде пластинок, содержащих 21 или 22 таблетки. Если в пластинке содержится 21 или 22 таблетки, Вам следует принимать их в течение 21 или 22 дней подряд. Когда таблетки закончатся, в течение 7 или 6 дней Вы не принимаете таблеток. В течение этого времени у Вас наступит менструация. После этих 7 или 6 дней Вам следует начинать принимать таблетки из новой пластинки, даже если менструация (еще) не закончилась.
- ! Если в пластинке содержится 28 таблеток, Вам следует принимать их в течение 28 дней подряд. В время принятия последних таблеток у Вас начнется менструация. Как только Вы приняли последнюю таблетку пластинки, Вам следует начинать новую пластинку на следующий день.
- ! Более подробное описание правил приема противозачаточных таблеток Вы найдете в инструкции по их применению.

2. Спираль

Надежна.



Спираль вводится женщине в матку. Спираль в матке препятствует тому, чтобы женщина забеременела. Существует два вида спиралей: спирали с гормонами и спирали без гормонов.

Преимущества

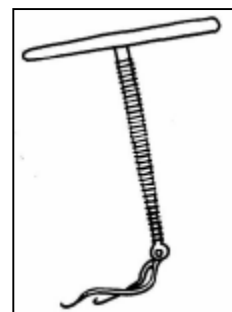
- Спираль может стоять несколько лет (5 лет).
- Вам не нужно постоянно о ней думать.
- При гормоносодержащей спирали кровотечения менее обильные, чем обычно.
- Спираль возмещается медицинской страховкой.

Недостатки

- При негормоносодержащей спирали кровотечения более обильные.
- Спираль может быть отторгнута организмом.
- Спираль предохраняет только от беременности. Для предупреждения заражения венерическими заболеваниями и ВИЧ необходимо наряду со спиралью использовать презерватив.

Общая информация

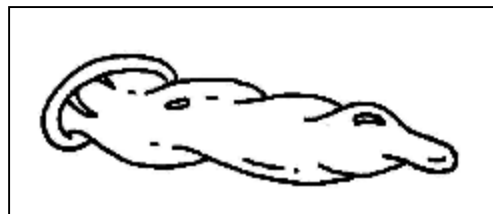
В Голландии спираль ставится врачом. Если вы (снова) захотите забеременеть, Вам следует обратиться к врачу для ее удаления. Спиралью обычно не пользуются нерожавшие женщины.



3. Презерватив

Достаточно надежен, если его правильно использовать.

Презерватив – это чехол из латекса (резины). Презерватив одевается на возбужденный половой член до полового акта. Презерватив предотвращает попадание мужского семени в матку женщины. Таким образом он препятствует тому, чтобы Вы забеременели. Презервативы часто бывают обработаны смазочным составом на водной основе.



Преимущества

- Презервативы легко приобрести.
- Презерватив – единственное противозачаточное средство, защищающее против венерических болезней (а, следовательно, и против СПИДа).
- Использование презерватива не наносит вреда здоровью.

Недостатки

- Презерватив может порваться или протекать.
- Презерватив одевают незадолго до введения пениса во влагалище. Это может отвлекать партнеров.
- Сразу после семяизвержения пенис (с одетым на него презервативом) следует извлечь из влагалища.

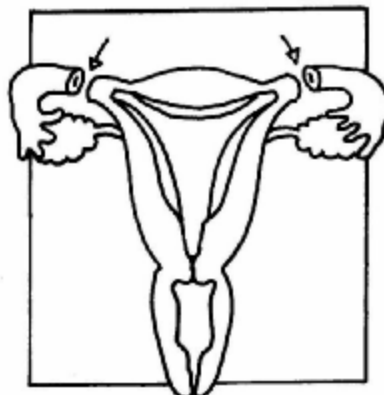
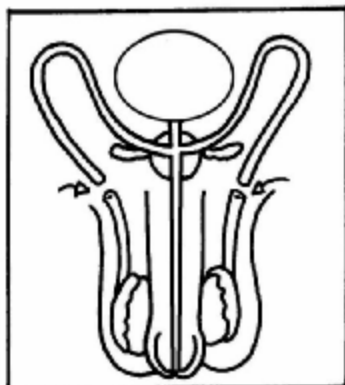
Общая информация

Презервативы продаются в аптеке, парфюмерных магазинах, в большинстве супермаркетов, а также в автоматах в некоторых местах отдыха и развлечений.

Презервативы не возмещаются медицинской страховкой. Презерватив можно использовать только один раз.

4. Стерилизация

**Необратима.
Очень надежна.**



Стерилизация – это самое радикальное средство контрацепции. После стерилизации беременность полностью исключена. Стерилизация – подходящий метод, если:

- у Вас есть дети и Вы их больше не планируете иметь;
- по медицинским показаниям Вам не рекомендуется больше иметь детей.

Преимущества

- Очень надежна.
- После операции Вам не нужно больше думать о предохранении.

Недостатки

- Стерилизация абсолютно необратима.
- Стерилизация предохраняет только от беременности. Для предупреждения заражения венерическими заболеваниями и ВИЧ необходимо использовать презерватив, несмотря на то, стерилизованы ли мужчина или женщина.

Общая информация

Стерилизация осуществляется посредством операции. Стерилизация может быть произведена как у мужчины, так и у женщины. Стерилизация женщины – более сложная операция, чем стерилизация мужчины.

Стерилизация не оказывает влияния на проведение полового акта. У мужчин, подвергшихся стерилизации, так же, как и до операции, во время полового акта происходит извержение жидкости из пениса.

У женщин, подвергшихся стерилизации, так же, как и до операции, нормально проходит менструация.

Внимание:

! Стерилизация не наносит вреда здоровью мужчины или женщины.