



[www.italy-ontheroad.it](http://www.italy-ontheroad.it)

## Woman's Health and family planning



General information and advices.

## ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

### Общая информация:

Каждая женщина после 21 года должна регулярно, раз в 3 года, проходить обследование в женской консультации на наличие опухоли матки. В каждом городе есть своя женская консультация (consultorio).

Придя на прием к врачу вы можете по желанию записаться к доктору-женщине и попросить переводчика (если вы плохо говорите и понимаете по-итальянски).

Вы имете право на роды и здоровье даже если у вас нет документов.

Очень важно проводить регулярный контроль на женские опухоли и pap-test (быстрая и безболезненная процедура) для предотвращения рака шейки матки (раз в 3 года). Опухоль на ранней стадии лечится довольно легко, запущенное же заболевание очень трудно излечить. Рак шейки матки составляет один из высоких степеней рисков женской смертности, наряду с раком груди.

Для предупреждения рекомендуется каждый месяц самостоятельно обследовать грудь (прощупывать); после 20 лет периодически проходить обследование груди, после 40 лет делать маммографию каждые 2 года, после 50 лет – маммография раз в год.

Крайне важно **ПРЕДУПРЕЖДАТЬ** заболевание.

В женской консультации вы также найдете всю необходимую информацию по контрацептивам, если вы решили предохраняться от беременности.



### Как происходит оплодотворение ?

Это процесс слияния мужской и женской половых клеток, в результате которого образуется одна клетка. Слияние происходит в ампулярной части маточной трубы, куда из яичника проникает зрелая яйцеклетка, а из влагалища — сперматозоиды, попавшие в него со спермой во время полового акта. Наступает беременность. Оплодотворенная яйцеклетка активно передвигается по маточной трубе, на 6-8-й день с момента оплодотворения она достигает полости матки и прикрепляется к ее стенке. Слизистая оболочка матки к этому времени накапливает все необходимые вещества для питания и развития плодного яйца.

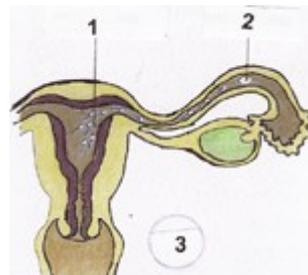


Рис. 3: 1 – сперматозоиды, 2- яйцеклетка.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ РОЖДАЕМОСТИ МЕТОДЫ ПРЕДОХРАНЕНИЯ**

#### **ПРЕЗЕРВАТИВ:**

Это тонкий резиновый капюшон, который удерживает сперматозоиды во время полового акта и предотвращает их попадание во влагалище. Надевается на половой член до полового акта. Предохраняет от нежелательной беременности. Защищает от заболеваний, передающихся половым путем: гонорея, сифилис, гепатит, СПИД.



Рис. 4.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЕЗЕРВАТИВА:**

Открыть упаковку вручную, по насечке нанесенной производителем. Свернутый в колечко презерватив надеть на возбужденный пенис, постепенно раскручивая его. Избегайте воздушных пузырьков, они могут привести к разрывам презерватива. После полового акта вынуть пенис из влагалища, придерживая края презерватива, чтобы избежать утечки спермы. Использованный презерватив выбросить!



Рис.5.

#### **ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:**

- **1 половой акт – 1 презерватив. Нельзя использовать презерватив повторно!**
- **Нельзя применять смазочные средства: вазелин, масло и пр. Это**

- приведет к разрыву презерватива.
- Надежно предохраняет от беременности. Однако, спираль и противозачаточные гормональные таблетки считаются более надежными.

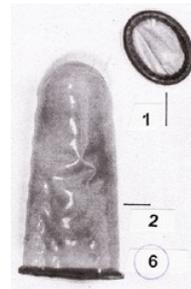


Рис. 6: 1 - презерватив в свернутом виде, 2 – презерватив в развернутом виде.

### **СПИРАЛЬ (IUD)**

Это средство предохранения от беременности для женщин, которые не могут или не хотят применять гормональные таблетки.

Используются спирали очень маленького размера, чтобы ими могли воспользоваться как рожавшие так и нерожавшие женщины.

**Рекомендуются рожавшим женщинам, имеющим одного полового партнера и нуждающимся в длительной контрацепции (не менее 1 года).**

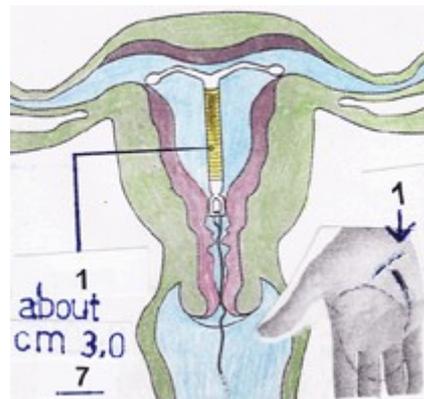


Рис. 7.

#### **Как действует внутриматочная спираль (ВМС):**

ВМС изготовлены из пластмассы и вставляются в матку, создавая неблагоприятную среду для беременности. ВМС не влияет на менструальный цикл и на гормональные процессы. Спираль устанавливает только врач-гинеколог в дни менструации. Во влагалище остается лишь небольшая ниточка, которая понадобится гинекологу для удаления спирали.

После установки спирали понадобится контроль врача:

- первый раз через месяц после установки спирали;
- затем каждые 6 месяцев для контроля в первый год;
- далее достаточно 1 контрольного визита в год.

Спираль может находиться в матке от 3 до 5 лет. Срок зависит от типа спирали.

Возможные проблемы: в некоторых случаях менструации могут быть более продолжительными и обильными, а иногда и болезненными. Возможны слабые выделения вне цикла. Но не волнуйтесь! Обратитесь к вашему врачу.

Спираль НЕ МОЖЕТ выйти из матки и попасть в брюшную полость.

Можно жить половой жизнью в любые дни цикла, однако, помните, что спираль не предохраняет от заболеваний, передающихся половым путем.

После удаления спирали можно опять иметь детей.

## **ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТАБЛЕТКИ**

## Как действует таблетка?

Это гормональный препарат с низкой дозой гормонов. Воздействует на яичник, предотвращая оплодотворение и тем самым беременность. После прекращения принятия таблеток можно опять иметь детей.

### Можно ли применять таблетки предложенные подругой?

Гормональные таблетки – это лекарство и его выписывает только ваш врач-гинеколог конкретно для вас. Нельзя принимать таблетки посоветованные подругой. Важно посетить гинеколога для выбора данного лекарства.

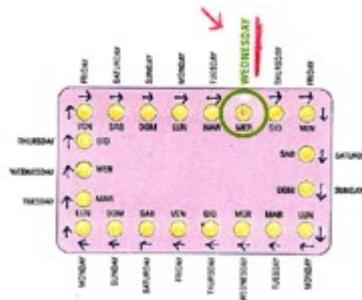


Рис. 8.

### Схема приема таблеток :

Первая таблетка принимается в первый день менструации.

Каждая таблетка соответствует своему дню недели, он написан рядом с таблеткой.

Если первый день менструации приходится на *среду*, выпейте таблетку с надписью *среда*.

Таблетки принимаются в течение 21 дня, по одной в день. Время приема должно быть одно и тоже, например, после ужина.

Принимать таблетки в последовательности указанной стрелкой на упаковке.

После 21 дня сделать перерыв на 7 дней. Во время этих 7 дней, наступит менструация.

На 8ой день начните новую упаковку таблеток и начните с того же дня недели, что и первую упаковку. Продолжайте принимать в течение 21 дня.

Принимайте все таблетки по одной и той же схеме.

### ВНИМАНИЕ!!!

Принятие таблеток может спровоцировать более скудные выделения при менструации. В первые месяцы может появиться тошнота и головокружение. Однако, эти симптомы быстро проходят.

Если в первый день принятия таблетки у вас все еще не закончилась менструация, выпейте все равно таблетку и продолжайте следовать схеме, как обычно. Менструация прекратиться в течение первых двух дней.

Если вы забыли выпить таблетку, то выпейте ее сразу как только вспомните об этом. Если прошло более 12 часов, то 100% гарантия предохранения от беременности не гарантирована. Надо будет воспользоваться также и другим методом предохранения (например, презервативом) пока не начнете новую упаковку.



Рис. 9.

## **ПЛАСТЫРЬ ПРЕДОХРАНЯЮЩИЙ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ**

Это пластырь, который наклеивают на кожу. Эффект такой же как и от гормональной таблетки, но проще в использовании и поэтому считается более приятным.



Рис.10.

### **КАК ДЕЙСТВУЕТ ПЛАСТЫРЬ?**

Гормоны попадая в кровь через кожу предохраняют от возникновения беременности (не допуская процесса оплодотворения).

### **КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ?**

Пластырь в общем переносится хорошо. В первые месяцы могут возникнуть такие же отклонения как и при принятии таблеток: тошнота, головокружение, налитая грудь, слабые кровяные выделения.

### **КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРЕДОХРАНЯЮЩИЙ ПЛАСТЫРЬ?**

Пластырь наклеивают в первый день цикла на любую часть тела: живот, спина, руки и ноги, но не на грудь.

Замену пластыря производят 1 раз в неделю в течение 3х недель.

Затем прекращают использование пластыря на 1 неделю. В эту неделю должны прийти месячные.

## **ВЛАГАЛИЩНОЕ КОЛЬЦО**

Это колпачок из гибкого прозрачного материала, которое вводится во влагалище и содержит те же гормоны, что и таблетка.

**Как действует кольцо?** Гормоны попадают во влагалище и не допускают оплодотворения. Таким образом, предотвращая беременность.

**Возможно ли выпадение кольца?** Такое случается крайне редко. В случае выпадения кольцо должно быть установлено обратно незамедлительно. Если кольцо не будет находиться внутри более 3 часов, то необходимо его вновь установить во влагалище и в течение последующих 7 дней пользоваться презервативом.

**Чувствует ли партнер кольцо во время полового акта?** Некоторые могут почувствовать присутствие кольца, не испытывая при этом неприятных ощущений.

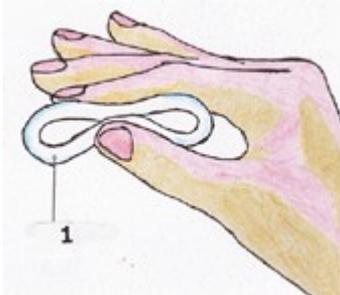


Рис.11.

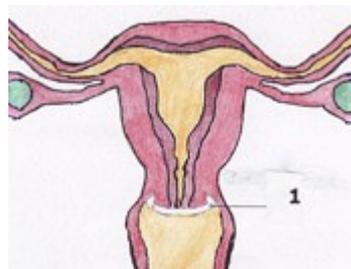


Рис.12.

### **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЛАГАЛИЩНОЕ КОЛЬЦО?**

Первый раз необходимо установить кольцо между 1-ым и 5-ым днем цикла (считая первый день месячных как первый день цикла).

Вытащить кольцо из упаковки. Сжать его двумя пальцами и глубоко ввести во влагалище.

Выберите наиболее удобное для этого положение (стоя на одной ноге и согнув вторую ногу в колене, согнувшись, лежа).

Кольцо должно находиться во влагалище три недели, затем его удаляют в тот же день недели, в который оно было введено.

Для удаления кольца достаточно взять его одним пальцем и вытащить. После недели перерыва, в течение которой приходит менструация, ввести новое кольцо.

**ВНИМАНИЕ!!!**

По механизму действия пластырь и кольцо сходны с гормональной таблеткой и имеют одинаковые противопоказания.

Данные контрацептивы всегда назначает только врач! Обращайтесь в женскую консультацию по любому вопросу, вы всегда получите квалифицированный ответ и информацию: предохранение в крайних случаях (например, порвался презерватив или вы забыли выпить таблетку), аборт, кормление грудью, менопауза и прочие. Также, в женской консультации вы совершенно бесплатно найдете много информационных иллюстрированных брошюр, переведенных на многие языки мира.

Up to date: April 2007

**Thanks to:  
Irina Kapranchikova**