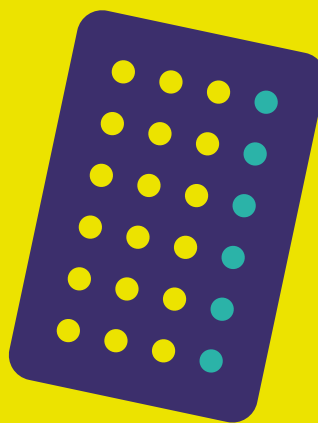


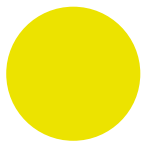


CONTRACEPȚIE

Tot ce trebuie să știi



Acest pliant este conceput pentru a te ajuta să cunoști principalele metode de prevenire a unei sarcini (metode contraceptive). Citindu-l, vei afla care sunt acestea, cât de eficiente sunt, cum funcționează și cum le poți folosi.



Dacă nu dorești să rămâi însărcinată și intenționezi să folosești o metodă contraceptivă, te poți adresa centrului de planificare familială din zona ta. **Acesta este un serviciu gratuit pentru sănătatea sexuală și reproductivă, accesibil tuturor femeilor, inclusiv celor străine fără permis de ședere.**



Aici găsești lista tuturor centrelor de planificare familială din Italia, împărțite pe regiuni și provincii

În unele regiuni, metodele contraceptive sunt gratuite; personalul centrului îți va oferi toate informațiile necesare.

Există multe metode de prevenire a unei sarcini, fiecare având un nivel diferit de eficiență. Pentru a alege metoda cea mai potrivită pentru tine, este important să cunoști eficiența, siguranța și modul de acțiune al fiecăreia. Cu toate acestea, **cea mai eficientă metodă nu este neapărat cea mai bună pentru nevoile tale.** Echipa centrului de planificare familială, care include adesea și mediatori lingvistici și culturali, te va ajuta să alegi metoda cea mai potrivită pentru tine, ținând cont de caracteristicile tale fizice, obiceiurile, cultura de origine și stilul de viață. Dacă dorești, îți poți implica soțul sau partenerul în discuție și în luarea deciziei, dar reține că aprobarea lor nu este necesară: decizia îți aparține în totalitate. **Nimeni nu te poate obliga să folosești sau să nu folosești un contraceptiv.** Dacă ești supusă unor presiuni sau constrângeri privind alegerile tale reproductive, poți discuta cu personalul centrului, care îți va oferi sprijin și, dacă este necesar, ajutor pentru a face față unor situații dificile.

Metode contraceptive

Organizația Mondială a Sănătății clasifică metodele contraceptive în funcție de eficiența lor în prevenirea unei sarcini.

Metode foarte eficiente (rată de eșec sub 1%):

- 1. Implantul subcutanat (Nexplanon®).** Un bastonaș din material plastic de 4 cm, introdus de medic sub pielea brațului superior. Nu este necesară anestezia și introducerea acestuia da o senzație de piscătură. Acesta eliberează un hormon care împiedică ovulația și sarcina. Poate cauza sângerări neregulate sau absența menstruației. Are o durată de 3 ani, dar poate fi îndepărtat oricând se dorește o sarcină.
- 2. Dispozitiv intrauterin cu eliberare de cupru sau hormon progestativ.** Este un dispozitiv introdus în uter de un medic ginecolog. Acesta poate fi utilizat de toate femeile chiar și de cele care nu au avut copii. Există spirale care eliberează cupru și spirale care eliberează un hormon progestativ. Cuprul eliberat afectează spermatozoizii și modifică mucoasa uterină care îmbracă uterul făcând-o nepotrivită pentru a adăposti ovulul fecundat. În general spirala cu cupru modifică menstruația, făcând-o mai abundentă și mai lungă. Spirala care eliberează hormonul progestativ, îngroașă mucusul cervical și împiedică trecerea spermatozoizilor de la vagin la uter, subțind mucoasa care îmbracă cavitatea uterină și făcând dificilă implantarea ovulului fecundat. Acest tip de spirală poate reduce fluxul menstrual până la absența totală. Ambele au o durată de cel puțin 5 ani, dar pot fi îndepărtate în orice moment.
- 3. Sterilizarea feminină și masculină.** Este un procedeu chirurgical ireversibil făcut de un medic. Sterilizarea feminină necesită un intervenț chirurgical sub anestezie prin care se leagă trompele-două mici organe care leagă ovarul de uter, împiedicând întâlnirea ovulului cu spermatozoizii și o eventuală sarcină. Sterilizarea masculină este un intervenț ambulatorial care prevede închiderea unor canale care permit trecerea spermatozoizilor prevenind sarcina. În Italia, accesul la aceste proceduri poate fi dificil din cauza caracterului lor ireversibil.

Metode eficiente (rată de eșec 1-9%):

- 1. Pilola estro-progestativa.** Aceasta pilola contine doi hormoni, unul estrogen și unul progestativ, care blochează ovulația și deci previn sarcina. Nu toate femeile o pot asimila: pentru prescripție medicală se consulta un medic care evaluează starea personală de sănătate. Trebuie administrată zilnic la aceeași ora; dacă se uita eficiența se reduce și există riscul de sarcina.
- 2. Inelul estroprogestativ.** E un inel flexibil din material plastic, introdus în vagin și înlocuit lunar. Eliberează doi hormoni, estrogen și progestativ, care previn ovulația și deci sarcina. Pentru prescripție medicală trebuie consultat un medic care evaluează condițiile personale de sănătate. Trebuie să-ți amintesti înlăturarea și înlocuirea inelului lunar, altfel eficiența se reduce și există riscul de sarcina.
- 3. Plasturele estroprogestativ.** Se aplică pe pielea burtii, a brațelor și a feselor. Eliberează hormoni care blochează ovulația și deci sarcina. Pentru prescripție medicală se consulta un medic, care evaluează condițiile de sănătate personală. Trebuie să-ți amintesti să o înlocuiești săptămânal astfel eficiența se reduce și există riscul de sarcina.
- 4. Pilula doar cu progestativ.** Aceasta pilola conține doar hormonul progestativ, blochează ovulația și deci previne sarcina. Are mai puține contraindicații decât pilola estroprogestativă dar poate provoca sângerări neregulate sau absența de menstruații. Trebuie asimilată zilnic la aceeași ora, dacă uiți eficiența se reduce și riști să rămâi însărcinată.
- 5. Injecții cu eliberare prelungită de progestativ.** Se administrează la fiecare 3 luni de către medic, în brațe sau în fese. Hormonul progestativ împiedică ovulația și deci sarcina. În Italia, acest medicament nu este autorizat pentru contracepție și deci în general metoda nu vine indicată. Dacă medicul decide să facă injectia, este necesar să se semneze un consimțământ scris pentru folosirea neautorizată a farmacului.

Metode moderat eficiente (rată de eșec 10-19%):

1. **Prezervativul sau condomul masculin.** Este din lactice sau materiale alternative (8 poliuretan) pentru cine este alergic, trebuie aplicat pe penisul erect pentru a împiedica spermatozoizilor să intre în vagin în timpul contactului sexual. Se aplica înainte de începerea raportului. Eficiența depinde de folosirea corectă și de modul în care vine conservat. Protejează și împotriva bolilor cu transmitere sexuală, deci este recomandat în mod particular și în caz de raport rischios, chiar în completarea unui alt contraceptiv.
2. **Prezervativul sau condomul feminin.** Este în lactice sau materiale alternative pentru cine este alergic (poliuretan), vine introdus în vagin pentru a împiedica trecerea spermatozoizilor. Trebuie introdus înainte de începerea raportului, și eficiența depinde de folosirea corectă. Protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală, deci ca și prezervativul masculin este recomandat în caz de raport rischios chiar și în completarea unui alt contraceptiv. În Italia se găsește greu dar se poate cumpara online.

Metode mai puțin eficiente (rată de eșec peste 20%):

1. **Coitul întrerupt.** Constă în retragerea penisului din vagin înainte de ejaculare. Metodă este puțin afidabilă deoarece mici cantități de spermatozoizii pot fi eliberați înainte de ejaculare, ceea ce crește riscul de sarcină.
2. **Metode bazate pe abținerea periodică.** Se bazează pe identificarea zilelor fertile cu metode diferite calculând zilele riscioase, controlând temperatura bazală și densitatea mucusului cervical. În zilele fertile trebuie evitate contacte sexuale sau trebuie folosit un prezervativ pentru a reduce riscul de sarcină.

Exista și **contraceptive de urgență**. Dacă ai avut un contact sexual neprotejat sau nu ai folosit corect un contraceptiv sau o metoda contraceptiva (de exemplu, s-a rupt prezervativul), ai două posibilități: **poți sa te adresezi unui centru pentru inserirea unui dispozitiv intrauterin cu cupru în cel mult 5 zile de la contactul sexual, poți folosi pastile contraceptive de urgență** care întârzie ovulatia și previn sarcina. Acestea nu provoca avort si nu sint eficiente dacă ești deja însărcinată. Pastila cu levonorgestrel este eficientă până la 72 de ore după contactul neprotejat. Pastila cu ulipristal acetat, este eficientă până la 120 de ore după raportul neprotejat. Eficienta se reduce progresiv cu timpul de aceea este bine să se asimileze cât mai rapid posibil după raportul rischios. **Pilolele pentru contraceptie de emergenta se gasesc in farmacie fara prescriere medicala, chiar daca esti minora.**

Aici vei gasi mai multe informatii, in diferite limbi, despre IVG, servicii de sanatate si drepturile tale



Proiect realizat cu sprijinul tehnic și financiar al Ministerului Sănătății – CCM.

Mulțumiri Centrului SAMIFO al ASL Roma 1 pentru traducerea broșurilor în arabă, chineză, franceză, hindi, engleză și spaniolă. Pentru traducerea în limba română, mulțumiri ARCI Roma.