

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna

# CONTRACCETTIVA



CONOSCERE PER SCEGLIERE

*”Contracepția, Să cunoaștem pentru a alege”. Titlul acestei publicații face apel la unul din principiile folosite de operatoarele și operatorii Serviciului sanitar regional: acela de a construi relații corecte și pline de respect cu persoanele care li se adresează. Este, într-adevăr, fundamental ca Serviciul nostru sanitar să garanteze tuturor persoanelor aflate în Emilia-Romagna servicii sanitare corespunzătoare pentru protecția, îngrijirea și recuperarea sănătății. Este la fel de important, totuși, ca persoanele care trăiesc în regiunea noastră să aibă instrumentele de cunoaștere utile pentru a putea alege în mod conștient în ceea ce privește sănătatea lor și serviciile oferite. Pentru aceasta, este necesar ca operatoarele și operatorii sanitari să știe să dea informații și amănunte, să știe să asculte și să sfătuiască.*

*În acest caz, ne adresăm, în special, femeilor străine care trăiesc în regiunea noastră spre a le oferi informațiile necesare pentru a-și alege, dacă vor, propria metodă contraceptivă. Vrem ca în acest mod să ne aducem contribuția pentru ca gravitatea să fie un moment fericit și pentru a face astfel încât, cu o corectă utilizare a contracepției, să fie tot mai mic numărul femeilor care recurg la întreruperea voluntară a sarcinii, o opțiune care este oricum dureroasă și dificilă.*

*Această publicație oferă primele informații. Pentru clarificarea îndoielilor, a problemelor, pentru a primi indicații concrete, femeile și cuplurile se pot adresa Cabinetelor de consultații familiale prezente în toate structurile din regiunea noastră și Spațiilor pentru femeile imigrate și copiii lor. Vor găsi servicii și disponibilitate pentru a-i asculta.*

**Giovanni Bissoni**

Consilier pe politici de sănătate





## DE CE SĂ FACEM CONTRACEPȚIE

Sexualitatea este o componentă naturală și vitală a fiecăruia din noi. Este important pentru toți să trăim o sexualitate care satisface, care dă plăcere, care permite un schimb afectiv și de iubire, care să fie întemeiată pe respectul reciproc. Sexualitatea, în afară de a servi supraviețuirii speciei umane și, deci, reproducției, este, așadar, și un mod special și intim de intrare în relație cu o altă persoană. Tocmai pentru că sexualitatea exprimă o nevoie afectivă vitală, sunt momente sau faze ale vieții în care dorim s-o trăim din plin, pentru valoarea ei de schimb între persoane, și nu pentru implicațiile sale reproductive. Pentru aceasta, este nevoie să cunoaștem metodele de contracepție, astfel încât să alegem în mod liber, mai întâi, dacă să le folosim și, apoi, pe care să le folosim, întrucât sunt mai potrivite propriilor nevoi personale. Prin cuvântul „contracepție”, indicăm posibilitatea de a evita ca raportului sexual să-i urmeze o sarcină. Ea devine astfel un instrument pentru unirea conceperii unui copil cu posibilitatea de a-l primi cu dragoste după nașterea sa. O femeie sau un cuplu pot avea multe motive pentru a dori să evite o sarcină. Propunem câteva din aceste motive, relatând povestea unor femei străine, sosite la noi, în Emilia-Romagna.

Gifty, Olena, Fatima au sosit în Italia de puțin timp. Dintre ele, una se gândește să rămână numai puțini ani, alta, în schimb, dorește să rămână mai mult. Belen, Asuncion, Joyce au sosit în Italia cu întreaga familie, pentru a căuta un loc de muncă și a strânge banii necesari pentru a-i ajuta pe cei rămași acasă. Odată strânsă suma necesară, una dorește să se întoarcă acasă, alta nu este căsătorită și se gândește să o facă la întoarcere. Aicha, Kira, Valdete, Iman și-au urmat soțul și, sosite în Italia, și-au dat repede seama cât de grea poate fi viața în emigrație. Au înțeles că familia lor din țara străină nu poate conta pe mulți copii sau că, cel puțin, este necesar să aștepte între o naștere și alta. Nu sunt rude care să ajute la treburile gospodărești și la educația copiilor. Viața într-o țară străină este uneori foarte diferită de cea cunoscută în propria copilărie. Școala, chiar dacă este un ajutor, necesită, oricum, efort și muncă pentru o mamă.

Valbona, Edoukou, Melika, Luan au venit în Italia deoarece doreau să-și găsească un drum propriu pentru viitor. Aici, femeile, cel puțin potrivit celor povestite, ar trebui să aibă posibilități mai multe și să fie mai libere. Dar căutarea propriului drum poate fi dificilă și poate însemna să nu ai imediat spațiul pentru maternitate. Toate aceste femei cu experiențe și proiecte de viață foarte diferite au, totuși, în comun nevoia de a decide când să aibă un copil și când să evite graviditatea, cel puțin într-o perioadă dată a vieții lor. Folosirea unei metode contraceptive permite o relație sexuală liniștită și conștientă, fără teama de sarcini neașteptate.



## CUM SĂ ALEGEM METODA CONTRACEPTIVĂ

Toate metodele contraceptive prezentate în acest opuscul sunt reversibile: prin întreruperea folosirii lor, încetează efectul contraceptiv.

Pentru a alege propria metodă de contracepție, fiecare femeie trebuie să aibă informații cu privire la contraceptivele disponibile, la normele corecte de folosire a fiecăruia, la eventualele riscuri pentru sănătate, la eficiența în evitarea gravidității. Informația trebuie să provină de la personal sanitar pregătit: atenție la „sfaturile rele”; deseori, cunoștințele sau prietenii pot oferi informații inexacte sau incorecte. Moașele de la Cabinetul de consultații familiale și de la Spațiile pentru femeile imigrate și copiii lor sunt persoanele pregătite pentru a ajuta femeia și cuplul în alegerea celei mai potrivite metode contraceptive.

Eficiența unei metode contraceptive se exprimă în capacitatea de prevenire a sarcinii. Evaluarea acesteia trebuie să țină seama și de posibilele erori de folosire sau de folosirea necontinuuă. Alegerea este făcută de femeie sau de cuplu, în colaborare cu personalul sanitar (moașa și ginecologul), pe baza propriilor nevoi. Femeile singure, mamele care au născut de curând, femeile care au deja copii, femeile care își schimbă des partenerul, sau foarte tinere, au nevoi contraceptive diferite sau specifice.

*Metoda nereversibilă, adică sterilizarea chirurgicală masculină sau feminină, care provoacă imposibilitatea definitivă de a avea copii, este folosită numai în cazurile în care o sarcină succesivă este contraindicată și numai cu consimțământul expres al celei interesate sau al celui interesat. Sterilizarea trebuie să fie o decizie bine chibzuită de indivizi și de cuplu, luată după un interviu aprofundat cu un specialist (de exemplu, de la Cabinetul de consultații).*

**ALEGEREA CONTRACEPTIVULUI ESTE O OCAZIE PENTRU EVALUAREA PROPRIEI SĂNĂTĂȚI ȘI A PROPRIEI VIEȚI SEXUALE ȘI AFECTIVE.**

Momentul opțiunii contraceptive, și al interviului cu moașa sau ginecologul Cabinetului de consultații familiale (sau cu medicul de familie), poate reprezenta, de asemenea, ocazia pentru evaluarea sănătății propriilor organe sexuale. Pot fi discutate semnificația și oportunitatea unor controale utile (consult ginecologic, senologic și test Pap), pentru a le programa apoi.

La aceste interviuri, vor putea fi clarificate în mod liber îndoieli sau probleme legate de sexualitatea atât masculină, cât și feminină. Cu alte cuvinte, împreună cu operatorii sanitari, cu respectarea totală a intimității individuale, vor putea fi abordate probleme precum lipsa dorinței sexuale, ejacularea precoce, dificultatea de excitare și/sau absența orgasmului.



# CUM SUNTEM FĂCUȚI

## FIZIOLOGIA APARATULUI GENITAL FEMININ

Apariția primei menstruații semnalează începerea producerii de ovule în ovar. Fiecare menstruație are trei faze. Prima se numește faza preovulatorie (între ziua a 6-a și a 12-a): în ovar, ovulul se maturizează iar în uter, endometrul se îngroașă. A doua se numește faza ovulatorie (între ziua a 12-a și a 15-a): ovulul este expulzat din ovar și, prin trompe, ajunge în cavitatea uterină; aici poate fi fecundat dacă femeia are un raport sexual în timpul căruia bărbatul ejaculează spermă în vagin. A treia se numește faza postovulatorie (între ziua a 16-a și a 28-a): în ovar, foliculul se transformă în corp luteal, însărcinat cu producerea progesteronului, hormonul care garantează menținerea sarcinii în primele faze. În uter, endometrul este pregătit să primească ovulul fecundat; dacă aceasta nu se întâmplă, endometrul este eliminat prin fluxul menstrual (faza menstruală, care durează 3-5 zile). Durata fazelor ciclului menstrual poate varia mult, de la femeie la femeie, dar, chiar la aceeași femeie, se pot întâlni cicluri de durată diferită. Pentru a evalua propriul ciclu menstrual este bine să notați într-un calendar ziua de început a fiecărei menstruații.

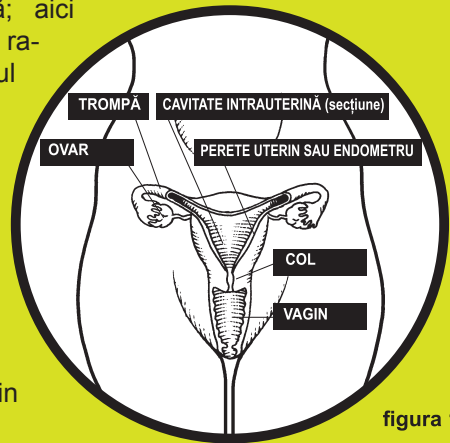


figura 1

## FIZIOLOGIA APARATULUI GENITAL MASCULIN

Când un băiat ajunge la pubertate, testiculele lui încep să producă spermatozoizi și continuă să o facă toată viața. În timpul raportului sexual, bărbatul ejaculează în vaginul femeii spermatozoizii prezenți în spermă. În general, un spermatozoid poate trăi de la 24 la 120 de ore.

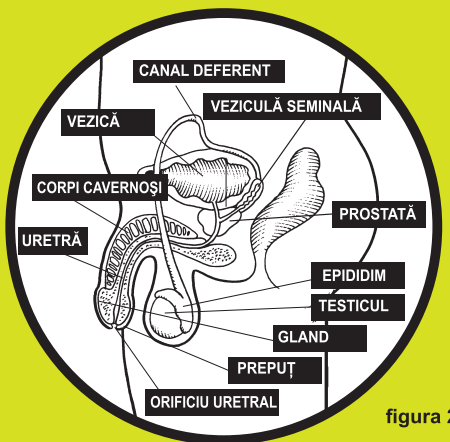


figura 2



## METODELE NATURALE DE CONTRACEPȚIE

Metodele naturale de contracepție permit identificarea perioadei fertile a femeii. Pot folosi atât femeile care vor să evite sarcina, cât și celor care doresc să rămână gravide și să aibă o sarcină. Sunt zile în care femeia este fertilă, zile în care nu este fertilă și zile în care fertilitatea este puțin probabilă dar posibilă. Zilele fertile se recunosc prin intermediul unor semne subiective și măsurători. În total, o femeie poate rămâne gravidă după un raport „complet”, adică cu ejaculare în vagin, într-o perioadă de circa șase zile pe lună, adică trei zile înainte de ovulație, ziua ovulației și cele două zile care îi urmează.

Scopul acestor metode este de a identifica perioada fertilă. Cuplurile care doresc să evite sarcina se abțin de la raporturi în timpul acestei perioade. Dimpotrivă, cuplurile care doresc să aibă sarcina trebuie să concentreze raporturile vaginale în zilele fertile.

Dacă se evaluează eficiența reală a metodelor naturale de contracepție, se poate spune că într-un an 20 de cupluri din 100 vor avea o sarcină. În cazul folosirii corecte, gradul de siguranță crește, iar procentul de graviditate variază de la 5 la 9 din 100 de cupluri.

Este necesară, în orice caz, învățarea folosirii corecte a acestor metode. Moașele de la Cabinetele de consiliere vor putea oferi toate informațiile necesare și clarifica posibilele îndoeli.

În continuare, sunt prezentate sintetic metodele contraceptive naturale, reamintindu-se că pentru toate este necesară abținerea de la raporturi sexuale în zilele identificate ca fiind fertile pentru femeie.

### ● **Metoda temperaturii bazale**

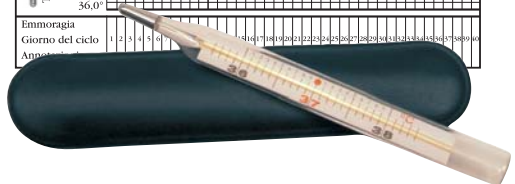
A fost pusă la punct prin observarea modificărilor temperaturii corporale a femeii, care au loc în timpul ciclului lunar. Luarea zilnică a temperaturii, efectuată la trezire cu un termometru, permite femeii să identifice perioada fertilă a propriului ciclu.

Cognome e nome .....-.....-.....

Mese	Giorni del mese																																	
Temperatura alieciata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	37,5°																																	
	37,0°																																	
	36,5°																																	
	36,0°																																	

Emmorgia  
Giorno del ciclo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Annata .....



- **Metoda Ogino-Knauss** (a calendarului sau socotirea zilelor)  
Este o metodă statistică și se bazează pe identificarea zilelor fertile prin utilizarea duratei celor 12 cicluri menstruale precedente, înregistrate de femeie în calendar.
- **Metoda mucusului cervical** (Billings)  
Constă în observarea zilnică a aspectului și consistenței mucusului vaginal și în evaluarea senzațiilor subiective avute la nivelul organelor genitale externe. Pe baza acestor variații, se identifică zilele fertile.
- **Metoda simpto-termală**  
Această metodă asociază înregistrarea temperaturii corporale cu observarea caracteristicilor mucusului vaginal și cu alte semne care însoțesc ovulația, precum modificările colului uterin și tensiunea mamară.
- **Metoda identificării computerizate a perioadei fertile**  
Este un mic computer în măsură să memorizeze informații cu privire la caracteristicile menstruale personale și să măsoare în urina de dimineață doi hormoni prin intermediul unor stickuri detectoare. Poate fi folosit numai de femeile care au cicluri cu durata cuprinsă între 25 și 35 de zile.

---

### AVANTAJE

Aceste metode nu necesită consulturi medicale de control sau folosirea de substanțe medicinale. Sunt bine acceptate de multe religii. Măresc posibilitatea de cunoaștere a funcționării propriului corp și încrederea în cuplu.

---

### DEZAVANTAJE

Se bazează pe acordul partenerilor de a evita raporturile vaginale în perioada fertilă: la unele cupluri, nevoia de a se abține de la raporturi vaginale în perioada fertilă produce stres. Deasemenea, trebuie luat în considerare că pot exista condiții (prezența infecțiilor, folosirea lavandelor vaginale, folosirea gelurilor sau a spermicidelor vaginale) care alterează temperatura corporală sau caracteristicile mucusului cervical și, în consecință, fac să nu fie sigură interpretarea parametrilor.

---

### COST

Nu costă nimic, cu excepția metodei de identificare computerizată a perioadei fertile sau a termometrului pentru măsurarea temperaturii bazale.



## COITUL ÎNTRERUPT

### CE ESTE

Coitul întrerupt este considerat o metodă contraceptivă naturală, întrucât nu presupune folosirea de substanțe sau dispozitive, ci se bazează pe un comportament masculin.

Pentru folosirea eficientă a coitului întrerupt, bărbatul trebuie să învețe să recunoască momentul util pentru retragerea penisului din vagin, imediat înainte de emiterea spermei. Dacă raportul se va repeta, este necesar ca bărbatul să urineze și să-și spele organele genitale înainte de a relua raportul.

Această metodă este considerată puțin sigură, întrucât la 100 de cupluri care o utilizează într-un an, potrivit estimărilor, se pot avea 19 sarcini.

Sunt mulți factori care fac nesigură metoda: pot fi prezenți spermatozoizi în lichidul emis înainte de ejaculare; nu întotdeauna bărbatul percepe corect momentul care precede plăcerea maximă și ejacularea.

---

### AVANTAJE

Poate fi folosită imediat, nu comportă riscuri pentru sănătatea fizică.

---

### DEZAVANTAJE

Are eficiență redusă în prevenirea gravidității. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (ca, de exemplu, virusul HIV-SIDA, hepatitele, gonorrea) pentru care este, în orice caz, indispensabilă folosirea prezervativului.





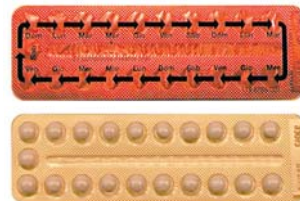
## PILULA

### CE ESTE

Este denumirea comună pentru contracepția orală. Cea mai utilizată este formată din combinația (pilula combinată) celor doi hormoni feminini: estrogen și progesteron. Previne graviditatea prin blocarea ovulației și modificarea funcționării locale a mucoasei uterine și a trompelor. Este foarte eficientă în prevenirea gravidității, întrucât din 100 de femei care o utilizează într-un an, fără erori, numai 0,5% vor avea o sarcină. Ținând seama de cele mai frecvente erori, de fapt, 3 femei din 100 pot rămâne gravide. În afară de efectul contraceptiv, pilula este utilizată cu folos în numeroase patologii feminine. Necesită acuratețe în utilizare, de aceea, este bine să se fixeze reguli precise pentru a nu o uita.

### CUM SE PROCEDEAZĂ

Pilula trebuie să fie prescrisă de medic (de la Cabinetul de consiliere familială, sau medicul de familie), care va verifica istoricul clinic, va face un consult medical, va prescrie testul Pap și, eventual, analizele de sânge. Sunt, în orice caz, recomandate controalele periodice în fiecare an. După un avort, dacă nu există contraindicații, poate fi utilizată din seara următoare intervenției. În primele 6 luni după naștere, dacă femeia alăptează, este preferabilă folosirea unui tip special de pilulă, numită „minipilulă”, care nu influențează cantitatea de lapte produsă.



### AVANTAJE

Pilula este foarte eficientă, dacă se utilizează corect. Efectele sunt reversibile, adică se întrerup în momentul în care încetează utilizarea acesteia. Îndeplinește alte funcții utile: regularizează menstruația și îi reduce durerea, reduce fluxul menstrual prevenind anemia, tratează acnea.

### DEZAVANTAJE

Sunt necesare controale medicale (la Cabinetul de consiliere sau la medicul de familie) înainte de prescriere și de utilizare. Nu toate femeile au condiția fizică necesară pentru a o putea utiliza (de exemplu, este contraindicată la femeile cu hipertensiune gravă, cu boli tromboembolice și la cele care fumează mult). Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală (ca, de exemplu, virusul HIV-SIDA, hepatitele, gonoreea), pentru care este, în orice caz, indispensabilă folosirea prezervativului. Rar, poate provoca tulburări care pot îndemna la întreruperea utilizării acesteia: creștere în greutate, dureri și umflări constante ale picioarelor, cefalee, depresie, alterarea dorinței sexuale. Problemele grave sunt foarte rare și, de obicei, sunt legate de tulburări ale coagulării sanguine (tromboembolie).

### COST

Prețul fiecărui preparat variază în funcție de tip, numai unele sunt parțial compensate. Printre costuri, trebuie să se considere controlul medical inițial și eventualele analize de laborator prescrise.



## PLASTURELE

### CE ESTE

Este un plastru pătrat de numai câțiva centimetri care conține cei doi hormoni feminini conținuți în pilulă (estrogeni și progestinici) care sunt eliberați lent în fiecare zi și intră în corpul nostru prin piele.

Plasturele se poate aplica pe diferite părți ale corpului (partea de jos a spatelui, spate, abdomen, partea superioară a brațelor...). Plasturele trebuie să fie înlocuit, cu unul nou, în fiecare săptămână timp de trei săptămâni, se întrerupe timp de o săptămână și se reîncepe.

### CUM SE PROCEDEAZĂ

Prescrierea plastrului trebuie să fie făcută de medic, care va îndeplini aceleași verificări și examinări cerute pentru pilulă. Și în cazul plastrului, este recomandată efectuarea anuală a controalelor, în timpul utilizării.

### AVANTAJE

Sunt aceleași ca ale pilulei. Față de pilulă, este mai ușor de utilizat deoarece trebuie schimbat doar o dată pe săptămână.

### DEZAVANTAJE

Sunt aceleași ca ale pilulei. Unele femei pot avea probleme de reacții alergice locale, ca înroșirea pielii și prurit. În aceste cazuri, este necesară întreruperea utilizării acestuia și adresarea către specialistul de la Cabinetul de consiliere sau medicul de familie.

### COST

Similar celui al pilulei. Nu este compensat.



## INEL VAGINAL

### CE ESTE

Este un inel subțire, transparent și flexibil pe care femeia îl introduce în vagin. Se menține în vagin timp de trei săptămâni, apoi, se îndepărtează pentru o săptămână și se introduce din nou pentru alte trei săptămâni. Inelul vaginal eliberează lent hormonii feminini, estrogeni și progestinici, și acționează prin blocarea ovulației, la fel ca pilula și plasturele.

### AVANTAJE

Sunt aceleași ca ale pilulei. Modul de utilizare este foarte simplu, deoarece presupune aplicarea și îndepărtarea lunară, deci, este foarte ușor de ținut minte.

### DEZAVANTAJE

Sunt aceleași ca ale pilulei.

### COST

Costul este similar celui al pilulei. Nu este compensat.





## CONDOMUL (PREZERVATIV SAU PROFILACTIC)

### CE ESTE

Condomul, numit în general prezervativ sau profilactic, este o membrană foarte subțire din latex de cauciuc care trebuie să fie rulată pe penis. Adună sperma și o împiedică să iasă în vagin. Condomul, dacă este folosit corect, și anume, dacă este scos numai după terminarea completă a raportului sexual, evită sarcina: într-un an de utilizare, între 6 și 12 femei dintr-o sută au o sarcină, protecția crește dacă este folosit cu spermicide (creme, spumă, peliculă, ovule). Condomul face ca raportul să fie sigur și față de riscul de infecții cu transmitere sexuală, deoarece blochează schimbul de lichide biologice care pot fi infectate, dar trebuie să fie folosit pentru fiecare raport și pe toată durata acestuia. Protejează ambii parteneri în timpul raporturilor vaginale, anale și orale. Oferă o bună protecție împotriva următoarelor infecții: vaginite cu tricomonas, infecția organelor genitale interne feminine (denumită PID), gonoreea, clamidya, sifilis, HIV-SIDA. Pentru alte infecții (condiloame, herpes genital, hepatite B), protecția este ceva mai puțin eficientă. Condomul protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală: niciun alt contraceptiv nu oferă această protecție, în timp ce sunt contraceptive mai eficiente pentru prevenirea sarcinii.

### CUM SE PROCEDEAZĂ

Nu este necesară nicio prescripție, nici control medical. Condomul se cumpără de la farmacie, tutungerie, în supermagazine și de la distribuitorii automate. De asemenea, și spermicidele se vând liber în farmacii. Trebuie să fie folosit cu delicatețe. Pachetul nu trebuie să fie ținut aproape de surse de căldură (nu pe bordul mașinii sau în portofel). Înainte de utilizare, este necesară verificarea datei de expirare. Este indicată folosirea de prezervative lubrificate; când nu sunt, aplicați un lubrifiant pe interior și pe exterior, astfel încât să se prevină ruperea. Lubrifianții trebuie să fie pe bază de apă (gel), deoarece cei uleioși (creme, vaselină, unt sau uleiuri) pot favoriza ruperea.

### AVANTAJE

Nu prezintă riscuri pentru sănătate, nu necesită intervenții din partea medicului, este ușor de folosit. Permite bărbatului să participe cu eficiență la contracepție. Este o alternativă utilă la alte metode, chiar și în cuplurile stabile, de exemplu, în timpul alăptatului.



### DEZAVANTAJE

În caz de defecte de fabricație sau de utilizare incorectă, există riscul ca prezervativul să se rupă sau să alunece în timpul raportului sexual. De asemenea, poate apărea ca stânenitor, ca o „barieră fizică” între parteneri. Pentru a preîntâmpina aceasta, este mai bine să se încerce de câteva ori, fără grabă, pe penis, înainte de a începe raportul.

### COST

Costul variază în funcție de tip și de locul de achiziționare.



## PREZERVATIVUL FEMININ

### CE ESTE

Prezervativul feminin este o teacă moale dar rezistentă, transparentă, din poliuretan, de circa 17 cm, care se introduce în vagin înainte de raportul sexual. Asigură protecția atât împotriva bolilor care se pot transmite sexual cât și sarcinilor nedorite, deoarece colectează sperma împiedicând-i răspândirea în vagin. Este dotată cu un inel flexibil la ambele capete: inelul intern servește la introducerea și păstrarea fundului prezervativului închis, apăsând pe colul uterin. Inelul extern este moale și trebuie să rămână în exteriorul vaginului în timpul contactului sexual: acesta acoperă zona de acces în vagin, constituind o barieră între penis și vagin, colul uterin și organele genitale externe. Este lubrifiat cu un produs pe bază de silicon.

### CUM SE PROCEDEAZĂ

Nu este necesară nicio prescripție sau control medical. Prezervativul feminin se cumpără și se comandă în farmacii. Înainte de utilizare, este necesar să se verifice perioada de valabilitate. Chiar dacă este lubrifiat, se recomandă repetarea operației înainte de folosire. Produsele de lubrifiere pot fi apoase (gel) sau uleioase (cremă, vaselină, unt sau ulei) și se pot achiziționa în farmacii. Nu se va folosi împreună cu condomul, deoarece există riscul de a se rupe. Trebuie să fie folosit o singură dată. Nu este necesară îndepărtarea sa imediat după încheierea raportului. Această metodă contraceptivă necesită practică și răbdare: de aceea este indispensabilă familiarizarea cu produsul, introducându-l și scoțându-l de câteva ori înainte de a-l folosi prima dată într-un raport sexual.



### AVANTAJE

Utilizat corect, prezervativul feminin este eficient cât și celelalte mijloace contraceptive de barieră. Poate fi introdus cu până la 8 ore înainte de raportul sexual, ceea ce asigură continuitatea spontaneității sexuale. Nu este riscant pentru sănătate, nu necesită intervenții din partea medicului și nicio prescripție medicală/rețetă pentru a-l achiziționa. Este o metodă care permite femeilor să se bucure de un raport sexual beneficiind totodată de o barieră de protecție pentru vagin, colul uterin și organele genitale externe. Este lubrifiat cu un produs pe bază de silicon care are un efect spermicid. Materialul din care este fabricat este mai rezistent decât latexul folosit pentru majoritatea prezervativelor masculine din comerț și nu provoacă reacții alergice.

### DEZAVANTAJE

Nu se găsește ușor și necesită puțină experiență pentru a-l introduce corect: inițial, aplicarea sa greșită reduce eficiența sa contraceptivă; ulterior, ca și consecințe nedorite, anumite femei declară că suferă de iritații iar altele, că inelul intern este incomod. Ca și în cazul prezervativului pentru bărbați, utilizarea incorectă a prezervativului pentru femei nu împiedică transmiterea bolilor sexuale și nu evită sarcinile nedorite.

### COST

Costul este suportat în întregime de utilizator. Prețul prezervativului este mai mare decât prețul celorlalte mijloace contraceptive, mai ales dacă se ține seama de lubrifianții ce trebuie adăugați – și a căror utilizare se recomandă – și de eventualele produse spermicide.



## CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

### CE ESTE

Contracepția de urgență previne sarcina după un raport neprotejat sau „cu risc”, se mai numește și contracepția de a doua zi; poate fi efectuată în două moduri: prin administrarea de hormoni sau prin inserarea spiralei (IUD). Dacă femeia este deja gravidă, contracepția de urgență pe bază de hormoni nu poate provoca avortul.

---

### CUM SE PROCEDEAZĂ

După un raport „cu risc”, dacă se teme de o sarcină, femeia trebuie să contacteze imediat Cabinetul de consiliere familială, ori medicul de familie, sau serviciul de urgență ginecologică. Medicii vor da toate informațiile necesare, vor sfătui asupra tipului de contracepție de urgență cel mai indicat și vor face prescripțiile.

Poate fi necesară:

- în cazul în care prezervativul s-a rupt și ejacularea a avut loc în vagin
  - dacă partenerul nu a reușit să ejaculeze afară din vagin
  - dacă metoda folosită este abținerea periodică, în cazul în care femeia nu a calculat corect „zilele nefertile”
  - în cazul în care femeia a uitat să ia pilula contraceptivă
  - în cazul în care cuplul nu a folosit nicio metodă contraceptivă.
- 

### AVANTAJE

Contracepția de urgență reduce cu 75% probabilitatea ca un raport „cu risc” să fie urmat de o sarcină.

---

### DEZAVANTAJE

Nu protejează de bolile transmise sexual. Nu este eficientă în prevenirea sarcinii dacă femeia a avut alte raporturi neprotejate în timpul lunii.

---

### COST

Se suprapune celui lunar al „pilulei” sau celui al spiralei.



## CONTRACEPȚIA INJECTABILĂ Injecție periodică

### CE ESTE

Este o injecție intramusculară, lunară sau trimestrială, cu o substanță numită medroxiprogesteron acetat în măsură să producă o contracepție de lungă durată și foarte eficientă. Injecția trimestrială previne sarcina timp de trei luni, injecția lunară o previne timp de o lună.

Într-un an, din 1000 de femei care o utilizează, numai 3 vor avea o sarcină.

### CUM SE PROCEDEAZĂ

Prescripția este făcută de medicul ginecolog după ce a evaluat istoricul clinic al femeii, a efectuat controale de specialitate și, eventual, unele analize. Injecția se face în braț sau în mușchiul gluteal o dată la fiecare 4 sau 12 săptămâni, în funcție de doza utilizată.

### AVANTAJE

Este o opțiune individuală a femeii, nimeni nu-și poate da seama că se folosește această metodă.

Nu interferează cu activitatea sexuală.

Se poate folosi în timpul alăptării (începând după șase săptămâni de la naștere).

Reduce durerea menstruală și anemia; protejează împotriva cancerului ovarului și al endometrului.

### DEZAVANTAJE

Trebuie să se facă o injecție la fiecare trei luni, sau în fiecare lună.

Efectele sale nu sunt rapid reversibile. Este posibil ca, după întrerupere, să nu se reușească a se avea o sarcină timp de mai multe luni.

Efectele colaterale, precum neregularitatea menstruației sau senzația de umflare, pot continua câteva luni după întrerupere.

### COST

Fiecare doză de medicament are un cost redus, totuși, printre costuri, trebuie să se ia în considerare controlul medical inițial și necesitatea de a se duce periodic pentru a face injecția.





## SPIRALA

### CE ESTE

Este un obiect mic din plastic flexibil, de diverse forme, cu lungimea de trei sau patru centimetri, gros de câțiva milimetri care, introdus în cavitatea uterină, previne sarcina în mod foarte eficient. Într-un an, din 100 de femei care folosesc această metodă, numai una va avea o sarcină. Există două tipuri de spirale, care acționează printr-un mecanism ușor diferit, obținându-se două rezultate: spermatozoizii sunt încetiniți sau făcuți ineficienți; mucoasa care învelește uterul dobândește caracteristici inapte pentru a primi o sarcină. Un tip de spirală eliberează ioni de cupru și argint pentru obținerea efectului contraceptiv, al doilea tip eliberează un hormon asemănător progesteronului (levonorgestrel).

### CUM SE PROCEDEAZĂ

Spirala trebuie să fie prescrisă și inserată de ginecolog (de exemplu, de ginecologul de la Cabinetul de consiliere), după un atent control de specialitate. Spirala are o durată de acțiune îndelungată: de la trei la cinci ani, în funcție de tip, astfel încât cheltuiala inițială de achiziție este repartizată pe mulți ani de utilizare.

### AVANTAJE

Odată inserată, nu este necesară adăugarea altor precauții contraceptive, dar, este bine de ținut minte, trebuie, în orice caz, să se facă un control ginecologic periodic (de regulă, în fiecare an). Spirala acționează numai asupra aparatului genital, și nu asupra întregului organism.

Spirala cu eliberare de hormoni (levonorgestrel) reduce intensitatea fluxului menstrual.

### DEZAVANTAJE

Spiralele care eliberează ioni de cupru pot, uneori, să prelungească durata fluxului menstrual și să-i mărească intensitatea; de asemenea, pot să mărească durerea menstruală. La femeile tinere care nu au avut copii, sau la cele care își schimbă des partenerul, spirala poate mări frecvența și gravitatea infecțiilor profunde, adică a infecțiilor uterului și ale ovarelor. Spirala nu protejează împotriva sarcinilor extrauterine și a consecințelor acestora. Nu poate fi autoadministrată de către femeie: este necesar ginecologul pentru a o prescrie și insera, sunt necesare controale ginecologice periodice.

### COST

Costul inițial al pachetului este relativ mare. Dată fiind durata îndelungată de utilizare (3-5 ani) și eficiența ridicată, poate fi considerată o metodă cu cost redus.





# CONOSCERE PER SCEGLIERE

**Servicii care au contribuit la proiect:** Spazio donne immigrate Forlì, Spazio donne immigrate Rimini, Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna, Centro salute donne straniere Modena, Spazio donne immigrate Ravenna, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia, Spazio donne immigrate Parma, Spazio donne immigrate Sassuolo

**Redactare:** Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena  
cu colaborarea

Silvana Borsari, Michela Bragliani, Elena Castelli, Assessorato politiche per la salute Emilia-Romagna  
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini  
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia  
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna  
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì  
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia  
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

**Coordonare editorială și de redacție:** Marta Fin, Assessorato politiche per la salute Regione Emilia Romagna  
Maurizia Gherardi, Azienda USL di Modena

**Proiect grafic și paginație:** Avenida - Modena **Traduceri:** Studio Asci - Crema **Tipar:** Nuovagrafica - Carpi