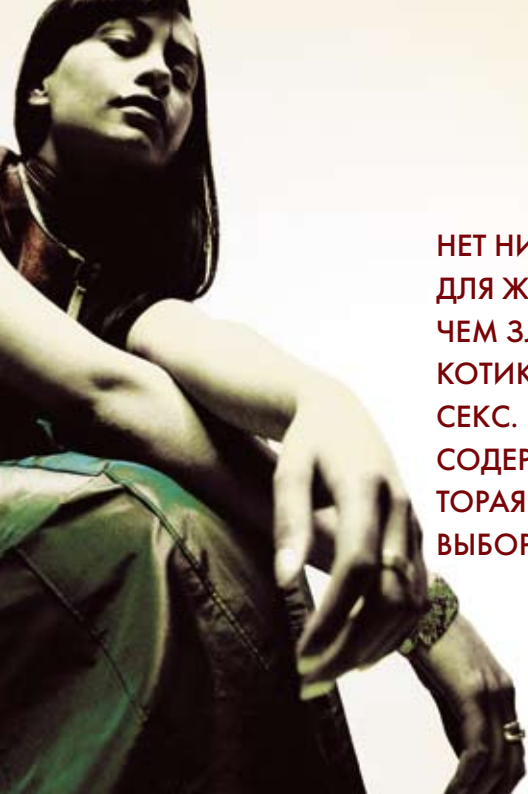


**БЕРЕГИ
СЕБЯ**

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ
ЖЕНЩИН, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ
НАРКОТИКИ

СНИЖЕНИЕ
ВРЕДА



НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ОПАСНОГО
ДЛЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА,
ЧЕМ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ НАР-
КОТИКАМИ И НЕЗАЩИЩЕННЫЙ
СЕКС. НАСТОЯЩАЯ БРОШЮРА
СОДЕРЖИТ ИНФОРМАЦИЮ, КО-
ТОРАЯ ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ТВОЙ
ВЫБОР БОЛЕЕ ОСМЫСЛЕННЫМ.

Сегодня всем известно, что аборт — достаточно серьезная процедура, сопровождающаяся высоким риском возникновения различных осложнений и заболеваний, в том числе и бесплодия. Зная о вреде аборта, женщина стремится предотвратить этот отчаянный шаг и не допустить нежелательной беременности, но какой метод контрацепции безопасней и надежней?

Существует множество способов избежать нежелательной беременности. Наиболее надежный — избегание половых контактов вообще. 😊 Однако, как известно, этот способ не является реальным подходом к жизни.

Сегодня многие женщины убеждаются на собственном опыте - приемлемый метод контрацепции для каждого периода жизни можно подобрать, если **ЗАХОТЕТЬ**.





АНАТОМИЯ

Женские половые органы состоят из - яичников, фаллопиевых труб, матки и влагалища.

Основной функцией яичников является высвобождение яйцеклетки приблизительно один раз в четыре недели. Во время развития яйцеклетки и после ее выхода (овуляции) яичники вырабатывают женские половые гормоны, эстрогены и прогестерон, необходимые для развития и внедрения (имплантации) оплодотворенной яйцеклетки в матку.

Функция фаллопиевых труб – транспорт овулировавшей яйцеклетки из яичников в матку. В фаллопиевых трубах также обычно происходит оплодотворение яйцеклетки сперматозоидами.

Если оплодотворенная яйцеклетка внедряется в матку, развивается эмбрион.

Функция матки в этом случае – питание эмбриона и защита его на протяжении всего периода беременности.

Влагалище – это орган, где происходит половой акт (соитие). При этом сперматозоиды попадают во влагалище во время эякуляции. Из влагалища они путешествуют через матку в фаллопиевы трубы, где при встрече с яйцеклеткой один из сперматозоидов может дать начало новой жизни, оплодотворив ее.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



Обычно менструальный цикл длится 28 дней. Менструальный цикл начинается менструальным кровотечением, которое обычно продолжается от 3-х до 7-ми дней.

Во время менструального кровотечения внутренний слой матки (эндометрий) отторгается и выходит через половые пути. Уже во время менструации большое количество яйцеклеток начинает развиваться в яичниках под влиянием вырабатываемых гормонов. Процесс роста яйцеклеток продолжается около 14 дней. Затем, одна из них выходит из яичника. Это называется овуляцией – период менструального цикла, когда легче всего «залететь».

Овулировавшая яйцеклетка через фаллопиевы (маточные) трубы попадает в матку. Обычно этот процесс длится около 6-ти дней. Пока яйцеклетка путешествует по трубам, она может быть оплодотворена сперматозоидами. Если это происходит, зародыш внедряется в эндометрий. Если оплодотворение не случилось, яйцеклетка постепенно «растворяется» и исчезает.

ЧТО ВЫБРАТЬ?

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА

КОНТРАЦЕПЦИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ

- ЭФФЕКТИВНЫМИ

- БЕЗВРЕДНЫМИ

- ДОСТУПНЫМИ

- УДОБНЫМИ

В УПОТРЕБЛЕНИИ

Все методы контрацепции (от лат. contra-septio – против-зачатия) основываются либо на предупреждении встречи яйцеклетки со сперматозоидом (предупреждение оплодотворения), либо на предупреждении имплантации (прикрепления к внутренней оболочке матки) оплодотворенной яйцеклетки.



НИКОГДА НЕ БОЙСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ!

- Какие средства контрацепции можно рекомендовать молодой нерожавшей женщине, систематически употребляющей психоактивные вещества?

- Отвечая на этот вопрос нужно учитывать что, как правило, при систематическом употреблении наркотиков, у женщины нарушается менструальный цикл, поэтому использовать такие противозачаточные методы, как, например, физиологический, просто нереально. Также ни в коем случае не рекомендуется использовать гормональную контрацепцию, которая несовместима с седативными веществами, и даже с табакокурением! Кстати, к группе веществ, с ярко выраженным седативным эффектом, принадлежат опиаты, снотворные и транквилизаторы. Пренебрежение этим правилом часто ведет к тяжёлым последствиям. Во избежание непланируемой беременности, ВИЧ и инфекций, передающихся половым путем, женщинам, употребляющим наркотики, лучше всего подойдет барьерный метод - **презерватив**.

**ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕНЦИЯ НЕСОВМЕСТИМА
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ!
(ТАБАК, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ)**



МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ – ритм-метод (календарный) основан на вычислении твоих «ОПАСНЫХ дней», благоприятных для зачатия. Этот метод не дает высокой надежности.

ПРЕРВАННЫЙ АКТ – простой метод, НО «страдает» существенным недостатком: нужно приостанавливать акт в самый неподходящий момент, что удается не всем и не всегда. И, даже в этом случае, метод не даёт полной надежности.

ХИМИЧЕСКИЕ средства – (кремы, пасты, гели, свечи) известны давно, еще наши бабушки использовали раствор уксуса, дольку лимона и т. п. Сейчас это более современные препараты, способные убивать не только сперматозоиды, но и предохранять от инфекций, передающихся половым путем.





БАРЬЕРНЫЕ (презервативы, диафрагмы, шеечные колпачки), наиболее широко применяемый **МУЖСКОЙ ПРЕЗЕРВАТИВ**. Он способен надежно защитить тебя не только от непланируемой беременности, но и от инфекций, передающихся половым путем и ВИЧ.

ВНУТРИМАТОЧНЫЕ средства (ВМ спирали) - достаточно популярны. Но такие средства подходят только **УЖЕ РОЖАВШИМ** женщинам и **НЕ** защитят **ТЕБЯ** от инфекций.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ контрацептивы (контрацептивные таблетки) - метод современный и доступный. Но применение таблеток без назначения и контроля доктора может повлечь нежелательные последствия для Твоего здоровья!

СТЕРИЛИЗАЦИЯ - практически необратимый метод, применяется как у мужчин (хирургическим методом блокируется проходимость семявыносящих протоков), так и у женщин (хирургическим путем блокируется проходимость труб).



РАССКАЗЫВАЙ ВРАЧУ ВСЮ ПРАВДУ!

- Как влияют на репродуктивные функции женщины прием наркотиков?
Можно ли забеременеть при отсутствии месячных?

- Употребление наркотиков нарушает работу центральной нервной системы, сказывается на биоритмах женщины. Месячные становятся нерегулярными, их приход невозможно предвидеть и контролировать. Однако, отсутствие менструации вовсе не исключает возможности «залететь». Напротив! Месячные бывают такими скудными, что женщина, пребывающая «под кайфом», иногда в состоянии далеком от гигиены, может элементарно их не заметить. Поэтому, нет ничего удивительного в том, что дама, употребляющая наркотики, обнаруживает наступление беременности неожиданно и уже на поздних сроках, когда плод начинает шевелиться, и когда делать что-либо зачастую бывает уже поздно. Чтобы предотвратить нежелательную беременность потребительницам наркотиков нужно как можно чаще консультироваться у врача. Только врач может подобрать наиболее эффективное средство контрацепции для женщины, жизнь которой обусловлена целым рядом специфических обстоятельств – наркотики, беспорядочный секс, скрытность...

**ОТСУТСТВИЕ МЕНСТРУАЦИИ
НЕ ИСКЛЮЧАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАБЕРЕМЕННОСТИ!**

ПРЕЗЕРВАТИВ

Презервативу следует отдать особое предпочтение, поскольку ввиду нынешнего всплеска венерических заболеваний качественный презерватив обеспечивает практически 100% защиту от них. Доверять ему можно и как способу контрацепции.

Презерватив является наиболее надежным и удобным средством. Им можно пользоваться всегда и везде. Он подходит всем независимо от возраста, состояния здоровья, не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

Презервативом нужно уметь пользоваться. Он подбирается по размеру, одевается на половой член в стадии эрекции (возбужденного состояния). На презервативе обязательно имеется семяприемник, то есть мешочек для сбора спермы.

Снимается презерватив после полового акта, вне влагалища.



ВИНТ - СЕКС - МАРАФОН

"Под винтом всё-равно с кем и всё-равно как! Презервативы на винтовой секс не рассчитаны... Секс может длиться очень долго. Ни один презерватив такого не выдержит, а их менять - только кайф ломать!..."

Продолжительный бурный секс - большое удовольствие. Но, представь себе соитие под винтом без презика, когда все слизистые оболочки половых органов пересохли. Такое "удовольствие" сопровождается кровоточащими микротравмами, а в последствии эрозиями, воспалительными процессами женских половых органов. Риск "залететь" и подцепить ВИЧ (другие инфекционные болезни) при винтовом половом контакте гораздо реальной любой другой формы секса, ведь даже при соитии с презервативом возможны серьезные повреждения слизистых оболочек, с выделением большого кол-ва крови, не говоря уже об опасном сексе!

ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ КОНТАКТ БЕЗ КОНТРАЦЕПТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Сначала советуем: попрыгать на пятках, затем присесть и сделать несколько движений, сокращающих мышцы промежностей и таза, как бы выталкивая из себя сперму. Помочиться. Влажной салфеткой вытереть половые органы снаружи. Если возможно, ввести во влагалище 5-10 мл раствора мирамистина, цидипола или гибитана (продаются в аптеке в спринцовках). Через 2 часа после этого уже можно проспринцеваться и промыть наружные половые органы



всегда помни, что :

- с перматозоид сохраняет жизнеспособность во влагалище женщины до 36 часов после окончания полового акта!

- при спринцевании нельзя использовать восходящий душ (биде), это наоборот загоняет сперматозоиды внутрь влагалища! тщательно промыть влагалище можно только спринцовкой при нисходящем потоке воды!

- с принцевание раствором спермицида (вещество, убивающее сперматозоиды) повышает эффективность процедуры, но, в крайнем случае, можно использовать общедоступные средства: слабый раствор марганцовки, уксуса или лимонного сока

- только врач-гинеколог может подобрать самое удобное, надёжное и безвредное для твоего здоровья средство контрацепции!

обратись к врачу !

лучше думать до , чем после !

ПОСТИНОР?

Препарат «Постинор», содержащий большую дозу гормона-гестагена, широко известен в нашей стране, в настоящее время не рекомендуется ВОЗ (особенно подросткам и молодым женщинам) как имеющий множество осложнений в виде маточных кровотечений с последующим расстройством цикла и даже полным отсутствием менструаций. По механизму действия этот препарат вызывает полный «хаос», разбалансирует Твой менструальный цикл.

Проблема заключается также в том, что этот препарат широко доступен и на практике продается без рецепта врача. Женщины, приобретающие таким образом данный препарат, часто не в состоянии правильно разобраться в назначениях и это нередко приводит к передозировке. Особенно опасна такая ситуация для подростков – применение высоких доз гормонов-гестагенов наносит ущерб еще окончательно не сформировавшейся собственной гормональной системе девушки и надолго формирует отрицательное отношение к гормональной контрацепции как таковой.



ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

- Что можно предложить в качестве «аварийной» контрацепции?

Это, прежде всего, прием комбинированных современных низкодозированных противозачаточных таблеток, типа Мерсилон. Их действие основано на предупреждении внедрения оплодотворенной яйцеклетки в матку.

Если с этой целью принимать Мерсилон, нужно выпить 4 таблетки в течение первых 72-х часов (3 суток) после незащищенного полового акта. Ровно через 12 часов прием 4-х таблеток нужно повторить (очень важно соблюдать время!). Из-за большого количества гормонов, принятых однократно, метод не рекомендуется использовать чаще 1-го раза в год.

Возможно возникновение побочных эффектов в виде тошноты или рвоты. Если рвота произошла в течение 1-2-х часов после первого или второго приема, требуется повторение приема таблеток.





НЕ списывай задержку месячных на причину частого употребления наркотиков,
ЛУЧШЕ взгляни правде в глаза: **ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ БЕРЕМЕННА!!!**

ПРИШЛОСЬ РОЖАТЬ

Секс и наркотики в моей жизни были всегда и часто... Но как-то наступила первая серьёзная задержка месячных. Я, в полной уверенности, что «залетела» сразу помчалась к врачу. Оказалось – нет!- просто задержка, которая, как объяснил специалист, и на нервной почве вполне может быть. Где-то через полгода опять нет месячных и ещё дольше, чем в первый раз. Купила тест на беременность, результат – сомнительный. Опять ночи не сплю, переживаю, уже сочиняю версии для родителей. Утром прибегаю к гинекологу, она меня осматривает, ультразвук назначает, вывод - всё нормально, никакой беременности! Ещё через четыре месяца – опять та же картина... Но я, уже вся такая умудрённая жизненным опытом, никуда не бегу! А чего, думаю, бегать-то? Если жизнь у меня такая - нервная, всё само собой наладится... И «наладилось», когда почувствовала, что в животе у меня ребёночек шевелится! Пришлось рожать.

Наташа г. Киев

ОТКУДА ?!

«..Стали мы с ним практиковать прерванный акт. Я считала, что в этой процедуре главное - подгадать, когда он «уже почти готов» и проследить, чтоб «кончил в сторону». Конечно, напряг обоюдный присутствует – зато гарантия не залететь! Ведь в этом случае в меня сперма не попадает, если акт прерван вовремя, то можно спать спокойно! Так продолжалось до той поры, пока ожидаемые месячные стали не на шутку запаздывать. Сначала я не волновалась, ведь задержки у меня и раньше бывали, но в этот раз, испугавшись, что такая долгая задержка может быть симптомом серьезного заболевания, обратилась к врачу. **«БЕРЕМЕННОСТЬ, СЕМЬ НЕДЕЛЬ!»**»- таков был вердикт специалиста. Я чуть не свалилась с того кресла. «Откуда?!»- «Обычно в этом бывает замешан мужчина»- специалист шутил, а мне не хватало воздуха «Не верю! Не может быть!» Я шла домой, повторяя слова врача как мантру: «В семенной жидкости до эякуляции может содержаться небольшое количество сперматозоидов! Может содержаться...» Любимый, конечно, не поверил, что беременна я от него. И я пошла на аборт...»

Алла, г. Киев



Прерванный половой акт не защитит от непланируемой беременности - в семенной жидкости до эякуляции может содержаться небольшое количество сперматозоидов!



КИЕВ

Женская консультация при поликлиниках
(бесплатно, анонимно)

- Шевченковский район,
ул. Пимоненко, 10
тел.: 484-19-97

- Голосеевский район,
просп. 40-лет Октября, 59,
тел.: 257-03-61

Киевский городской кожно-венерологический диспансер (конфиденциально):
ул. Саксаганского, 72
тел.: 289-57-96

"Дроп ин Центр" Консультации женщин, имеющих наркологические проблемы
тел.: 272-20 -80 (после 15.00)

**Национальная линия доверия по вопросам
ВИЧ/СПИД 8 800 500 45 10**

ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И АДРЕСА
В ТВОЕМ ГОРОДЕ

БЕРЕГИ СЕБЯ!



Информация, изложенная в данном издании, предназначена исключительно для потребителей инъекционных наркотиков

Авторы-составители: Куцева Я.А., Логинова Т.А.

Консультант - врач гинеколог О.Мухайдли

Данное издание подготовлено к печати Благотворительным фондом "Дроп ин Центр" в рамках проекта "Инновации в профилактике ВИЧ" (Соглашение № 10-GF-07)

Продукция издана при финансовой поддержке МБФ "Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине" в рамках реализации программы "Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИДа в Украине"

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения и точки зрения МБФ "Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине"

БФ «Дроп ин Центр», г.Киев, ул. Ю. Коцюбинского, д. 4, оф. 1.

Адрес для писем: 01001 г. Киев 1, а/я 52.

e-mail: dropincenter@mail.ru

Отпечатано в ТОВ "Дока - Техно"

Тираж: 8000 экз.

Альянс

Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ДРОП ИН ЦЕНТР