

# ТАБЛЕТКА «СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ»

**ПОМИМО ЭТОГО**, существует ряд средств и методов, которые не обладают достаточной эффективностью, если их применять в качестве единственного контрацептива.

Здесь относятся **гели и влагалищные свечи**, уничтожающие сперматозоиды или препятствующие их продвижению. **Специальные калькуляторы овуляции** помогут рассчитать день овуляции. В то же время, такие приборы часто неточны в своих расчетах.

Еще один очень эффективный метод контрацепции - **стерилизация**. При этом у женщин путем операции пересекают, зажимают или опустошают маточные трубы. У мужчин перевязывают или зажимают семявыносящие протоки. Применение данного метода нужно хорошо взвесить, так как он подходит лишь в том случае, когда планирование семьи уже завершилось.

## Дополнительная информация

Подробную информацию о методах контрацепции Вы найдете в брошюре **«Sichergehn – Verhütung für sie und ihn»** (№ 1306000).



Список методов контрацепции приводится в плакате **«Verhütung im Überblick»** (№ 13062000).

Дополнительные материалы ФЦПЗ приведены в списке источников **«Sexualaufklärung und Familienplanung Medien und Materialien»** (№ 13010000), а также в сети Интернет на [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de)

Много информации по этим темам, а также по вопросам беременности и родов содержится на сайте [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

Проспект, плакат и брошюру можно бесплатно получить в Федеральном центре просвещения в сфере здравоохранения (BZgA), 50819 Кельн или заказать онлайн на [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ:** общий принцип их действия заключается в том, что при помощи колпачка из латекса или силикона шейка матки перекрывается, за счет чего сперматозоиды не могут проникнуть к яйцеклетке. В частности, различают диафрагму и Фемкап.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** Фемкап® требует индивидуального подбора врачом. Диафрагма выпускается в одном стандартном размере. До начала полового акта женщина вводит колпачок во влагалище и размещает его непосредственно на отверстие шейки матки так, чтобы сперматозоиды не смогли проникнуть в нее. При правильном введении и одновременном применении спермицидных смазок диафрагма – надежное средство. Контрацептивный эффект Фемкап® зависит от правильности применения.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** в общем и целом, барьерные методы не вызывают никаких нежелательных эффектов.

**НЕДОСТАТКИ:** эффективное применение барьерных методов в целях контрацепции требует опыта и практики.

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ** планирования семьи (ЕМПС) основываются на расчете (безопасных) дней женского менструального цикла. К ним относятся измерение базальной температуры тела и наблюдения за маточной слизью.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** после овуляции повышается базальная температура тела. Таким образом, измерив температуру, можно высчитать «безопасные» дни после овуляции. По такому принципу проводятся наблюдения за цервикальной (маточной) слизью, которая перед овуляцией становится более жидкой. Оба способа нуждаются в хорошем восприятии своего тела. Если в «опасные» дни дополнительно воспользоваться презервативом, при правильном применении эти способы являются относительно эффективным методом контрацепции.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** никаких побочных эффектов. Развивается хорошее восприятие тела и очень осознанный подход к собственной детородной способности.

**НЕДОСТАТКИ:** для применения естественных методов планирования семьи потребуется дисциплина; также необходимо прибегнуть к дополнительной контрацепции (например, презервативам) в период «опасных» дней или воздержаться от половых сношений.

**НЕДОСТАТКИ:** возможны побочные эффекты, такие как: межменструальные выделения, головные боли, нервозность, депрессия и прибавка веса.

**ВЛАГАЛИЩНОЕ КОЛЬЦО** – пластиковое кольцо, содержащее гормоны, которое вводится во влагалище, где может оставаться до 3 недель. На четвертой неделе начинается менструация.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** влагалищное кольцо подстраивается под индивидуальные контуры влагалища. Комбинация гормонов эстрогенов и гестагенов в микродозах препятствует выходу яйцеклетки и предотвращает проникновение сперматозоидов в матку. Степень защиты очень высокая.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** кольцо просто в использовании. После введения три недели не придется беспокоиться о предохранении. Расстройство кишечника или рвота не влияют на контрацептивный эффект.

**НЕДОСТАТКИ:** как и от любого гормонального контрацептива от кольца возможны побочные эффекты. Могут появиться головные боли, воспаления влагалища и выделения. По сравнению с противозачаточной таблеткой повышается риск тромбозных образований.

**ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПЛАСТЫРЬ** выделяет смесь из эстрогенов и гестагенов. Он наклеивается на живот или ягодицы и заменяется раз в неделю. Через три недели делается недельный перерыв, во время которого проходит менструация.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** гормоны препятствуют выходу яйцеклетки и затрудняют проникновение сперматозоидов в полость матки. В общем, пластырь хорошо крепится на коже - даже в сауне или бассейне. Степень защиты очень высокая.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** высокая степень защиты и никакого беспокойства о предохранении. Расстройство кишечника или рвота не влияют на контрацептивный эффект.

**НЕДОСТАТКИ:** как и от любого гормонального контрацептива возможны побочные эффекты. Кроме того, у женщин с весом, превышающим 90 кг, может снизиться контрацептивный эффект. В сравнении с противозачаточной таблеткой, содержащей гормон левоноргестрел, повышается риск образования тромбов.

**ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ** состоит из пластика и содержит маленький запас гормонов. Она устанавливается в полости матки врачом, где может находиться до 5 лет.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** гормональная спираль препятствует необходимым изменениям в слизистой матки и проникновению сперматозоидов в яйцеклетку.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** очень высокая степень защиты. У женщин с обильными менструальными выделениями их количество зачастую снижается.

**НЕДОСТАТКИ:** многие женщины, предохраняющиеся такой спиралью, жалуются, что у них сбивается менструальный цикл. Если женщина еще не рожала, то для нее спираль – не самое подходящее средство контрацепции.

**ГОРМОНАЛЬНЫЙ ИМПЛАНТАНТ** – мягкая капсула, содержащая гормон гестаген. При помощи аппликатора капсула под кожей вживляется специально обученным врачом на внутреннюю сторону плеча.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** имплантант замедляет овуляцию и предотвращает проникновение сперматозоидов в матку. Он отличается очень высокой степенью защиты.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** срок действия капсулы - до трех лет, так что это время женщине не придется беспокоиться о контрацепции.

**НЕДОСТАТКИ:** у более чем 10% женщин возникают нежелательные эффекты, как например: тошнота и рвота, угри, головные боли, боли в груди, прибавка веса, снижение сексуального влечения, и т.д.

**ТРЕХМЕСЯЧНАЯ ИНЪЕКЦИЯ** содержит гормон гестаген, который вводится в ягодичную мышцу. Она подходит только тем женщинам, которые не переносят никаких других способов или которым противопоказана противозачаточная таблетка.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** гестаген препятствует овуляции и предотвращает проникновение сперматозоидов в матку. Степень защиты очень высокая.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** после каждой инъекции женщина защищена от нежелательной беременности на протяжении трех месяцев.

**ПРЕЗЕРВАТИВ** обычно состоит из латекса и разворачивается на возбужденном пенисе.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** презерватив препятствует попаданию сперматозоидов во влагалище. Правильно надетый презерватив прочно удерживается на пенисе. Когда после семяизвержения половой член извлекается из влагалища, презерватив необходимо придержать у основания пениса. Если презерватив надет по правилам и подобран подходящий размер (см. [www.kondometer.de](http://www.kondometer.de)), он является эффективным средством контрацепции.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** за исключением редких случаев аллергии на латекс, презервативы не вызывают никаких побочных эффектов. Кроме того, это - единственный контрацептив, который снижает риск заражения венерическими заболеваниями и ВИЧ-инфекциями при половом акте.

**НЕДОСТАТКИ:** презерватив надевается на уже возбужденный пенис, тем самым ненадолго прерывая половой акт. Не каждой женщине легко убедить партнера использовать презервативы для предохранения.

**СПИРАЛЬ** – пластиковый цилиндр Т-образной формы, покрытый очень тонким слоем меди. Спираль устанавливается в полости матки врачом, где может находиться до 5 лет.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** предполагается, что от спирали в матке начинается длительная воспалительная реакция, препятствующая закреплению оплодотворенной яйцеклетки в матке. Кроме того, слой меди, содержащийся в спирали, сдерживает подвижность сперматозоидов. Но окончательный принцип действия еще не определен. Спираль обладает очень высокой степенью защиты.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** пока спираль находится в матке, беспокоиться о контрацепции уже не придется. Она идеально подходит рожавшим женщинам.

**НЕДОСТАТКИ:** в редких случаях, несмотря на предохранение спиралью, беременность все же может наступить; при этом повышается риск выкидыша. Спираль может вызвать менструальные боли и более обильные кровяные выделения. В течение первых месяцев повышается риск воспалений в полости таза, особенно у девочек и молодых женщин.

**ПРОТИВОЗАЧАТОЧНАЯ ТАБЛЕТКА** содержит комбинацию гормонов эстрогена и гестагена и назначается врачом. Некоторые препараты отличаются особо низкой дозировкой гормонов.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** суть действия этой таблетки - в предотвращении овуляции. Поэтому оплодотворение наступить не может. Таблетка принимается ежедневно в течение 21, 22 или 24 дней (в зависимости от препарата), потом, как правило, начинается менструация. При правильном приеме ее контрацептивный эффект приближается к 100% уже с первого дня приема.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** очень высокая степень защиты. Государственная медицинская страховка покрывает затраты на противозачаточную таблетку до достижения 20-тилетнего возраста. (С 18-ти лет необходима доплата пациентом.)

**НЕДОСТАТКИ:** противозачаточная таблетка может вызвать некоторые побочные эффекты, как например: тошнота и рвота, прибавка веса, снижение сексуального влечения и т.д. Кроме того, особенно у курящих женщин, повышается риск образования кровяных сгустков (тромбов).

**«МИНИ-ПИЛЛИ»** содержат только один гормон: левоноргестрел или дезогестрел.

**ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** чтобы «мини-пилли» действовали, их нужно принимать ежедневно и желательно - в одно и то же время. Под их воздействием слизь шейки матки сгущается, предотвращая проникновение сперматозоидов в матку. К тому же, состав слизистой изменяется, из-за чего оплодотворенная яйцеклетка не может закрепиться в стенке матки. Гормон дезогестрел также предотвращает овуляцию - степень защиты повышается.

**ПРЕИМУЩЕСТВА:** в целом у «мини-пилль» меньше побочных эффектов, чем у комбинированных противозачаточных препаратов. Они идеально подходят женщинам, не переносящим эстроген. Этот препарат также рекомендуется кормящим грудью женщинам, предпочитающим гормональную контрацепцию.

**НЕДОСТАТКИ:** при запоздалом приеме «мини-пилли» с левоноргестрелом, через 3 часа после назначенного времени приема ее противозачаточный эффект начинает снижаться. А эффективность препаратов с дезогестрелом снижается, когда проходит 12 часов. Прием «мини-пилли» может вызвать головные боли, угри, боли в груди, тошноту и нарушения менструального цикла.

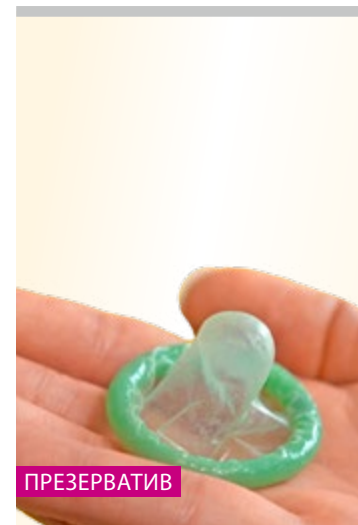
# Методы контрацепции

На сегодняшний день противозачаточная таблетка и презерватив - самые распространенные средства контрацепции. Помимо этого, существуют и другие очень эффективные методы. Какой Вам подойдет больше всего, зависит от Ваших жизненных обстоятельств и личных потребностей.

Врач не только поможет Вам сделать правильный выбор, но и разъяснит возможные риски для здоровья. Помощь в выборе подходящего средства контрацепции Вам также окажут в специальных консультационных центрах.



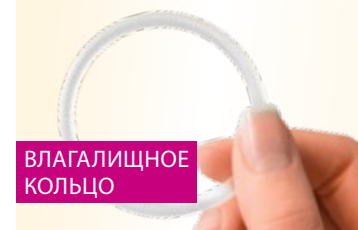
ТАБЛЕТКА / «МИНИ-ПИЛЛИ»



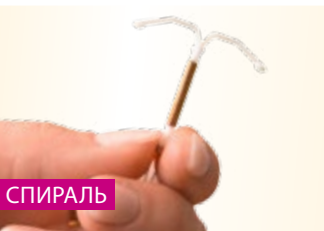
ПРЕЗЕРВАТИВ



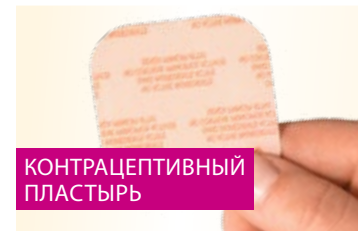
ТРЕХМЕСЯЧНАЯ ИНЪЕКЦИЯ



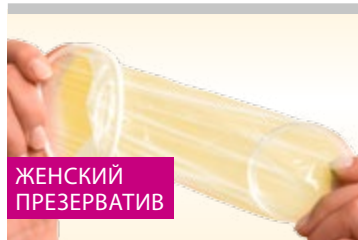
ВЛАГАЛИЩНОЕ КОЛЬЦО



СПИРАЛЬ



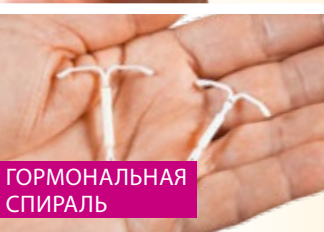
КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ ПЛАСТЫРЬ



ЖЕНСКИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ



ТЕМПЕРАТУРНЫЙ МЕТОД



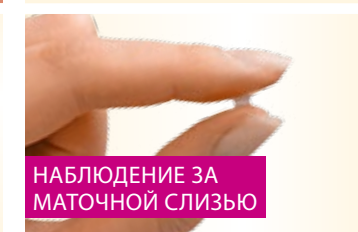
ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ



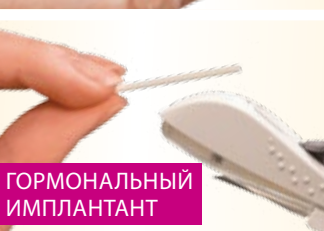
ФЕМКАП



ГЕЛЬ



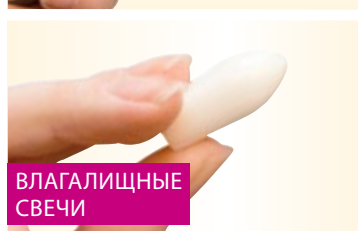
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА МАТОЧНОЙ СЛИЗЬЮ



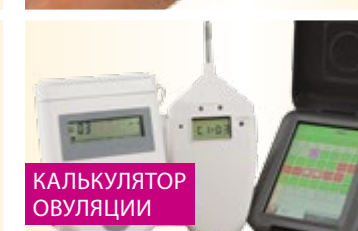
ГОРМОНАЛЬНЫЙ ИМПЛАНТАНТ



ДИАФРАГМА



ВЛАГАЛИЩНЫЕ СВЕЧИ



КАЛЬКУЛЯТОР ОВУЛЯЦИИ



# Непредвиденные случаи и экстренная контрацепция

**В спешке каждый может забыть принять противозачаточную таблетку, а презервативы могут порваться или сползти. В выхре чувств иногда можно и совсем позабыть о контрацепции.**

Если такое случилось за несколько дней до или в «опасные» дни, женщина может забеременеть. Мужские сперматозоиды задерживаются в матке или маточных трубах до 5 дней. Если за это время произойдет овуляция, оплодотворение вполне возможно в течение 5 дней с момента незащищенного полового акта, в некоторых редких случаях – 7 дней.

Если такие непредвиденные случаи опять повторятся, нужно задуматься, не лучше ли воспользоваться каким-нибудь другим методом контрацепции. (→ См. раздел «Методы контрацепции» на обратной стороне этого проспекта.)

## Срочная контрацепция

После незащищенного полового акта можно предохраниться, приняв таблетку «следующего дня». Существует несколько различных препаратов: в зависимости от своего действующего вещества они подразделяются на левоноргестреловые или улипристалацетатные. Препараты с левоноргестрелом принимаются не позже 72 часов (3 дней) после незащищенного полового акта, препарат улипристалацетатом - не позже 120 часов (5 дней). Если прошло более 120 часов, таблетка «следующего дня» уже не поможет.

**Но: таблетка «следующего дня» с большой вероятностью поможет предотвратить нежелательную беременность только в том случае, если до ее приема еще не было овуляции.**

По этой причине после незащищенного полового акта очень важно принять таблетку «следующего дня» **как можно скорее.**

**!** Таблетка «следующего дня» не предназначена для регулярного или длительного применения в качестве контрацептива - это всего лишь средство срочной помощи.

## Каков принцип действия таблетки «следующего дня»?

Оба препарата замедляют или препятствуют овуляции. Препараты с левоноргестрелом смогут подействовать только тогда, если до овуляции осталось не меньше 2 дней, а препарат с улипристалацетатом - и за день до овуляции. Если же овуляция начнется непосредственно после приема или уже началась до него, ни один из этих препаратов уже не подействует. Чтобы не упустить момент до наступления овуляции, лучше всего принять таблетку «следующего дня» на протяжении 12 часов после незащищенного полового акта. По истечении этого часового промежутка эффективность таблетки постепенно снижается.

Таблетка «следующего дня» **не поможет**, если овуляция уже состоялась и/или оплодотворенная яйцеклетка внедрилась в матку. Поэтому таблетка «следующего дня» не является таблеткой для прерывания беременности (с которой ее часто путают).

## Когда нужно воздержаться от таблетки «следующего дня»?

Женщинам, у которых наблюдается повышенная чувствительность к левоноргестрелу, улипристалацетату или одному из дополнительных веществ, содержащихся в определенной таблетке, не следует принимать этот конкретный препарат.

Женщинам, которые перенесли воспаление маточных труб, внематочную или брюшную беременность, необходимо проконсультироваться у врача на счет того, можно ли им вообще принимать таблетку «следующего дня».

Таблетка «следующего дня» не рекомендуется при сильных нарушениях функции печени, а также при тяжелой астме, если женщина одновременно принимает глюкокортикоиды.

## Как правильно принимать таблетку «следующего дня»?

**Таблетка «следующего дня» отпускается без рецепта и продается в аптеках. Там же проводятся консультации. Например, заодно можно проконсультироваться, могла ли женщина за это время забеременеть, а также о том, какова вероятность оплодотворения и возможны ли взаимодействия с другими медикаментами.**

Все препараты принимаются по одной таблетке, лучше всего не позже 12 часов после незащищенного полового акта.

Перед приемом желательно что-нибудь съесть (пол бутерброда или что-то другое). При приеме на пустой желудок больше вероятности, что Вас может вырвать, и таблетка не подействует. Если это произойдет в первые 3 часа после приема, необходимо как можно быстрее купить и принять еще одну таблетку, чтобы обеспечить ее эффективность.



## На что следует обратить внимание после приема таблетки?

В основном, после приема таблетки «следующего дня» менструации проходят в обычном количестве, но начинаются несколько позже. Если в течение одной недели с положенного начала цикла менструация так и не началась, следует обязательно сделать тест на беременность и обратиться к врачу.

**!** До следующей менструации необходимо воспользоваться негормональными средствами контрацепции, например, презервативами.

Тем, кто предохраняется обычной противозачаточной таблеткой и в случае «аварии» решил воспользоваться таблеткой «следующего дня», прием обычной противозачаточной таблетки нужно продолжить до окончания цикла. Но и в этом случае до наступления следующей менструации необходимо прибегнуть к дополнительному средству контрацепции (например, презервативам).

## Бывают ли у таблетки «следующего дня» побочные эффекты?

Нежелательные эффекты от таблетки «следующего дня» возможны, но, как правило, незначительны. К таким, прежде всего, относятся головные боли, тошнота и боли в животе. Также могут появиться межмесячные кровотечения, боли в груди, головокружения и рвота.

**!** Если появились сильные боли или жалобы, нужно, не стесняясь, обратиться к врачу в любое время.

## На что еще следует обратить внимание?

Если одновременно с таблеткой принимать другие лекарства, например, антибиотики, средства от эпилепсии (противосудорожные) или от ВИЧ, а также средства, препятствующие распространению вирусов (вирусозамедляющие) или лекарства, содержащие зверобой, эффективность таблетки «следующего дня» может снизиться. Поэтому до того, как принять таблетку «следующего дня», женщинам, принимающим или принявшим другие лекарства, необходимо проинформировать продавца аптеки или обратиться к врачу.

У женщин с избыточным весом действие таблетки «следующего дня» также может ослабеть.



## Часто задаваемые вопросы

При приеме таблетки «следующего дня» повторно возникают некоторые вопросы. Данные ответы не смогут заменить личную консультацию у сотрудника аптеки или прием у врача. При жалобах, а также при более сложных вопросах Вам в любом случае нужно обратиться к врачу.

**?** Как и где можно приобрести таблетку «следующего дня»?  
Таблетка «следующего дня» отпускается без рецепта и продается в аптеках. Там же проводятся консультации.

Бывает, что некоторые сотрудники аптек отказываются продавать таблетку «следующего дня». В таком случае лучше всего обратиться в другую аптеку. В ночное время и на выходных лучше всего обратиться в дежурную аптеку по месту жительства, информацию о которой можно найти в Интернете или по специальному номеру телефона. Также такая информация вывешивается в аптеках.

**?** Сколько стоит таблетка «следующего дня»?  
Поскольку цены на таблетки «следующего дня» не регулируются, их стоимость сильно отличается.

Хотя правило отпуска по рецепту отменили, государственные страховые компании все-таки оплачивают расходы на таблетку «следующего дня», если девушка еще не исполнилось 20 лет и при условии, что она обратилась к врачу за рецептом. Но сбор за выдачу рецепта девушкам в возрасте 18 и 19 лет придется оплатить самим. Девушки, не достигшие 20 лет, могут приобрести таблетку «следующего дня» в аптеках и без рецепта, но госстраховкой такие расходы тогда не покрываются.

**?** Требуется ли несовершеннолетним согласие родителей? Для того, чтобы получить рецепт или приобрести таблетку «следующего дня», девочкам в возрасте до 14 лет потребуются согласие родителей.

Для девушек в возрасте с 14 и до 18 лет сотрудник аптеки или врач решает на свое усмотрение. В процессе беседы он попытается определить, насколько девушка способна самостоятельно принять такое решение, оценив и осознав последствия самолечения.

**?** Можно ли забеременеть в любое время месячного цикла? В принципе, да. Самая высокая вероятность забеременеть имеется тогда, когда незащищенный половой акт состоялся за несколько дней до или во время овуляции. В то же время, овуляция может наступить позже обычного и пройти незамеченной. Поэтому забеременеть можно и во время регулярной менструации. Чтобы подстраховаться в случае «контрацептивной аварии», надо обратиться к врачу, а также подумать о приеме таблетки «следующего дня».

**?** По чем можно определить, что таблетка «следующего дня» начала действовать? Действие таблетки «следующего дня» не ощущается. В большинстве случаев нет и таких побочных эффектов как тошнота и рвота, головные боли или судороги в нижней части живота. Но это не значит, что таблетка «следующего дня» не подействовала.

После приема таблетки «следующего дня» менструации проходят в обычном количестве, но начинаются несколько позже. Если в течение недели с положенного начала цикла менструация так и не началась, нужно обязательно сделать тест на беременность и обратиться к врачу.

Действие таблетки «следующего дня» не улучшится, если выпить две таблетки за один прием. Наоборот, возникает опасность передозировки, а побочные эффекты усиливаются.

**?** Что такое спираль «следующего дня»?  
В течение 5 дней после незащищенного полового акта внедрение оплодотворенной яйцеклетки в матку можно предотвратить при помощи медьсодержащей спирали. Спираль устанавливается врачом. Помимо «аварийных» случаев, она, прежде всего, подходит тем, кто и без того решил предохраняться посредством спирали в будущем.

В зависимости от модели, спираль стоит от 120 до 300 евро, включая консультацию, обследование и установку спирали. Государственная медицинская страховка покрывает расходы лишь до достижения 20-тилетнего возраста.

**?** Если после приема таблетки «следующего дня» началась менструация, можно ли с полной уверенностью сказать, что беременность не наступила? В общем, если кровяные выделения начались в привычный срок (или немного позже) и в обычном количестве, значит Вы не беременны. Однако это не дает полной уверенности, так как это может оказаться всего лишь незначительным или межменструальным выделением.

Если менструации задерживаются более чем на неделю, или пошли в необычно обильном или маленьком количестве, необходимо не позже, чем через 2 недели после приема таблетки «следующего дня» сделать тест на беременность.

**?** Предохраняет ли таблетка «следующего дня» до окончания цикла? Нет. До окончания цикла необходимо воспользоваться негормональным контрацептивом (например, презервативом).

**?** Подходит ли таблетка «следующего дня» в качестве постоянной контрацепции? Нет. Таблетка «следующего дня» - препарат, который может использоваться исключительно в целях экстренной контрацепции.

**?** Если я еще никогда не принимала гормональные контрацептивы, когда после таблетки «следующего дня» следует начать прием обычной противозачаточной таблетки? В принципе, первая противозачаточная таблетка принимается в первый день менструации. Но так как обычную противозачаточную таблетку Вам сначала должен назначить врач, врач проконсультирует Вас и по этому вопросу – особенно, когда неясно, когда начнутся следующие месячные.

**?** Ошибки гормональной контрацепции: когда нужно призвуться о таблетке «следующего дня»?  
В упаковках всех гормональных контрацептивов находится инструкция по применению, в которой приводится информация о том, в каких случаях защита от беременности сводится на нет. Например, это зависит от того, в какой момент цикла случилась контрацептивная «авария» (в т.ч. на какой неделе цикла Вы пропустили прием противозачаточной таблетки или выскользнула влагалитное кольцо).

После незащищенного полового акта рекомендуется проконсультироваться в аптеке или у врача. Вместе получится выяснить, имеет ли смысл принять таблетку «следующего дня» или нет.

[www.familienplanung.de/pille-vergessen](http://www.familienplanung.de/pille-vergessen)

**?** Можно ли принимать таблетку «следующего дня» во время кормления грудью? Да, но с некоторыми ограничениями. Гормон левоноргестрел впитывается в материнское молоко. Тем, кто принимает препарат с этим гормоном, нужно принять препарат непосредственно после кормления грудью и воздержаться от кормления в последующие 8 часов.

При приеме препаратов, содержащих действующее вещество улипристалацетат, рекомендуется прервать кормление грудью, как минимум, на одну неделю. Во время перерыва следует сцеживать материнское молоко, чтобы не прервать процесс молокообразования. Но сцеженное молоко придется вылить.

## Словом и делом

По разным вопросам, связанным с сексуальностью, контрацепцией, желанием завести детей и беременностью, каждый мужчина и каждая женщина могут бесплатно проконсультироваться в консультационных центрах по вопросам беременности. Если Вы сомневаетесь, сохранить ли наступившую беременность или нет, то в таких консультационных центрах Вам помогут взвесить все «за» и «против». Также, в консультационных центрах Вас проинформируют о возможностях финансовой поддержки и помощи семьям и детям. Кроме того, Вам помогут, если у Вас в отношениях возникли конфликты, связанные с планированием семьи.

Сотрудники этих центров обязаны соблюдать конфиденциальность. Вы также можете проконсультироваться анонимно. Пункты консультаций по вопросам беременности существуют при церковных общинах, других благотворительных организациях и независимых учреждениях, а также при коммунальных управлениях здравоохранения.

**i** Вы найдете консультационный центр по месту жительства в телефонном справочнике, в управлениях по социальным вопросам или по вопросам здравоохранения, а также в сети Интернет на [www.familienplanung.de/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratungsstellensuche)

Если Вам придется прервать беременность, то по закону, чтобы безнаказанно прервать беременность в первые 12 недель после зачатия, Вам понадобится справка о посещении консультации по вопросам беременности, при сомнениях и ее проблемах, выданная признанным консультационным пунктом по вопросам беременности. Каритас и Социальная служба католических женщин не выдают таких справок, но консультируют по проблемным вопросам беременности.

**i** Дополнительная информация о контрацепции и консультациях размещена на [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

## ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Издательство:  
BZgA – Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения, 50819 Кельн, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Все права защищены.

Концепция: Райнер Нойтцлинг  
Редакция: Анке Эрат, Соня Зигерт  
Дизайн и верстка: Медленверкштатт Е. Петцинка и К. Хаарманн, Дортмунд  
Фото контрацептивов: Хауптвег / Небенвег, Кельн

Печать: Раш, Брамше  
Тираж: 4.20.11.15  
Дата выпуска: ноябрь 2015 г.

Адрес для заказов: BZgA, 50819 Кёльн или  
адрес электронной почты: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

№ заказа: 13061110

Данная брошюра предоставляется ФЦПСЗ бесплатно. Она не предназначена для продажи получателями или третьей стороной.

Фото: Дигитал Визион © Раян МакВай; fotolia.com © Лаурент Хамельс, далагрод