

✓ **Наиболее распространенные побочные эффекты (не являющиеся симптомами заболевания) при использовании ВМС:**

более длительные, обильные или болезненные менструации, особенно в первые несколько месяцев после введения ВМС. При использовании некоторых видов ВМС у женщин уменьшаются или прекращаются ежемесячные кровотечения.

✓ **КОГДА обратиться к врачу или медицинскому работнику при использовании ВМС:**

- Если вы думаете, что забеременели; если вы беспокоитесь о том, что с вашим здоровьем что-то серьезно; если у вас могут быть инфекции, передаваемые половым путем, продолжительные боли внизу живота, повышение температуры тела или очень обильные вагинальные кровотечения между и в период менструальных циклов, или вы затрудняетесь нащупать нити ВМС.

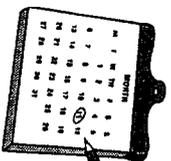
- Через 3-6 недель после первого введения ВМС, в желаемое время для удаления ВМС, и в любое время, когда у вас возникли вопросы или беспокойство.

Отметьте дату следующего визита: _____

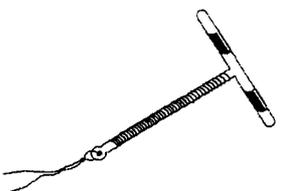
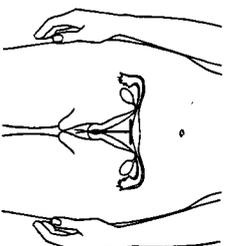
Отметьте дату замены или удаления ВМС _____

✓ **ГДЕ можно ввести ВМС?**

В поликлиниках или больницах с опытными семейными врачами, акушер-гинекологами или акушерками. В роддомах, сразу после родов или аборта.



ЧТО ТАКОЕ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ (ВМС)?



ВМС — это небольшое приспособление для предохранения от беременности, которое может ввести в матку медицинский работник. Существуют различные типы ВМС, отличающиеся по форме, материалу и механизму действия.

ВМС препятствует оплодотворению яйцеклетки сперматозоидом или внедрению её в стенку матки.

ВМС с гормонами также слушает слизь шейки матки, затрудняя попадание сперматозоидов в матку.

Введенная ВМС на 98-99,5% эффективна в предохранении от беременности в течение 5-10 лет и при этом не требует удаления или замены.

Адаптировано из: WHO. Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers, 2005 and World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RNH) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007. NOR-Healthy Families Project, Condom use illustrations.



СТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

Проект Умай



КМПА

Казалгандық Ақпараттық
по-қолдануға және
заңдылықтарды
қолдануға

КТО может и не может пользоваться ВМС?



Вы можете пользоваться ВМС, если:

- Вы в возрасте или молодая женщина, худощавая или с избыточной массой тела, никогда не беременели или беременели много раз.
- Вы только что родили ребенка или кормите грудью. ВМС не снижает выработку молока.
- У вас были или есть на данный момент заболевание молочных желез, сердца, печени или желчного пузыря, высокое артериальное давление, инсульт, диабет или в прошлом были хирургические операции на органах малого таза.



Вы не можете пользоваться ВМС, если:

- Вы беременны.
- У вас воспалительные заболевания органов малого таза или инфекции, передаваемые половым путем, СПИД, обильные или необычные вагинальные кровотечения; если вы или ваш партнер имеете больше одного сексуального партнера и есть риск заражения гонореей или хламидиозом.
- У вас рак шейки матки, эндометрия или яичника, доброкачественная или злокачественная трофобластическая болезнь, туберкулез органов малого таза.

Если у вас или вашего партнера больше одного сексуального партнера пользуйтесь презервативами вместо или дополнительно к ВМС, чтобы защитить себя от инфекций, передаваемых половым путем!

КОГДА и КАК пользоваться ВМС?

Прежде чем начать пользоваться ВМС, убедитесь, что вы не беременны или у вас нет инфекций, передаваемых половым путем!



Чтобы **начать** пользоваться ВМС, необходимо, чтобы обученный и опытный медицинский работник ввел вам ВМС:

- В любое время, пока вы не беременны.
 - В первые 12 дней от начала менструации.
 - В первые 12 дней после выкидыша или аборта.*
 - В течение 2 дней после родов или 4 недель после рождения ребенка.*
- *До родов или аборта сообщите медицинскому работнику о том, что вы хотите ввести ВМС и принесите ее с собой, если ее нет в медицинском учреждении.

Вы можете доверять ВМС, как средству контрацепции, сразу после введения ВМС и в течение 5-10 лет, при этом не требуется, чтобы ее удаляли или меняли.



Как **продолжать** пользоваться ВМС.

Вы можете проверить, находится ли ВМС на месте и не выпала ли она незаметно для вас, особенно в первые несколько месяцев.

Чтобы проверить:

1. Вымойте руки с мылом.
2. Присядьте на корточки и введите 1 или 2 пальца как можно глубже во влагалище, пока не почувствуете нить. Не тяните за нить!
3. Если вы не можете найти или почувствовать нить, обратитесь к медицинскому работнику, чтобы проверить, на месте ли ВМС, пользуясь тем временем презервативом или спермицидом. Обратите внимание, что после введения ВМС сразу после родов, вы не всегда сможете нащупать нити.



Чтобы **прекратить** пользоваться ВМС, обратитесь к опытному медицинскому работнику для ее удаления в любое время, вскоре после чего у вас восстановится способность к зачатию.