

Пропущенные таблетки

Пропуск таблеток означает их прием позже, чем через 24 часа или вообще отсутствие их приема. Результат пропуска таблеток зависит от того, когда вы пропустили прием таблетки из упаковки (в какую неделю); сколько вы, возможно, пропустили в этой упаковке ранее, и нужно ли вам прибегать к экстренной контрацепции. Если вы только раз пропустили прием таблеток, следуйте следующим указаниям:

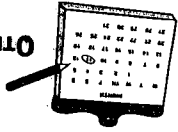
Кол-во пропущенных таблеток	Неделя, в которую пропущены таблетки	Рекомендация	Закончить ЗПУ	Экстренная контрацепция	Дополнительно в течение 7 дней
1	1	Принять 1 таблетку как можно скорее	Да	Да*	Да
1	2-3	То же	Да	Нет	Нет
1	4	Пропустить «неактивные таблетки»	Да	Нет	Нет
2-4	1	Принять 1 таблетку как можно скорее	Да	Да*	Да
2-4	2	То же	Да	Нет	Нет
2-4	3	Начать новую упаковку	Да	Нет	Нет
2-4	4	Пропустить «неактивные таблетки»	Да	Нет	Нет
5	Любая	Принять 2 таблетки, начать новую упаковку	—	Да*	Да

*Начните пользоваться экстренной контрацепцией как можно скорее. Нет необходимости удаивать количество таблеток. Принимайте следующую таблетку на другой день.

Наиболее распространенные побочные эффекты (не являющиеся симптомами заболевания) при использовании КОК: мажущие кровянистые выделения или кровотечения между менструациями, особенно в первые 3 месяца приема таблеток; менее обильные и короткие кровотечения, отсутствие кровотечения, умеренные головные боли, головокружение, тошнота или расстройство желудка, болезненность молочных желез, изменения в весе, перемены настроения и прыщи (могут уменьшиться или увеличиться, но обычно уменьшаются).

КОГДА обратиться к врачу или медицинскому работнику при использовании КОК?

- Если вы можете быть беременной, если вы беспокоитесь о том, что с вашим здоровьем что-то серьезное, или у вас внезапный приступ сильной головной боли, обильное или длительное кровотечение, желтушность кожи или глаз, распыляемое зрение, или сильные боли в животе, груди или ногах.
- Каждые 12 месяцев для систематических осмотров и в любое время, когда у вас возникли вопросы или беспокойство.



Отметьте дату вашего следующего визита: _____

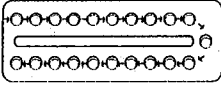
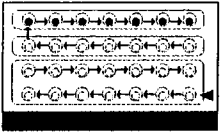
Что такое комбинированные оральные контрацептивы или КОК?

Комбинированные оральные контрацептивы - это таблетки, которые принимаются внутрь ежедневно. Они содержат эстроген и прогестин, близкие по своему составу к естественным гормонам вашего организма. Некоторые упаковки содержат 28 таблеток: 21 «активная» таблетка, содержащая гормоны, и 7 таблеток другого цвета без гормонов. В упаковках другого вида — только 21 «активная» таблетка с гормонами.

Противозачаточные таблетки подавляют выход яйцеклеток из яичников и сгущают слизь в канале шейки матки, затрудняя продвижение сперматозоидов к яйцеклетке. При ежедневном приеме «активных» таблеток, без единого дня пропуска, эффективность КОК в предохранении от беременности составляет 99,7%.

Где можно приобрести КОК?

В поликлинике, женской консультации, аптеке, в некоторых роддомах, в отделениях, где делают аборты.



Адаптировано из: WHO, Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers, 2005 and World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) 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; HOPF-Healthy Families Project/Condom use illustrations.

USAID | Проект Умай



КММА
Казахстанская Ассоциация
по планированию семьи
и репродукции

КТО может и не может принимать КОК?

✓ Вы **можете** принимать комбинированные оральные контрацептивы, если:

- Вы в возрасте или молодая женщина, худощавая или с избыточной массой тела, никогда не беременели или беременели много раз.
- У вас анемия, нерегулярные месячные, доброкачественные заболевания груди, варикозные вены, фиброзные опухоли матки или болезнь щитовидной железы.

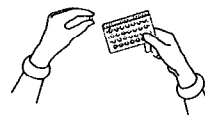
✓ Вы **не можете** принимать комбинированные оральные контрацептивы, если:

- Вы беременны, родили в последние 3 недели или кормите только грудью менее 6 месяцев.
- Вы курите, и вам 35 лет или больше.
- У вас есть или когда-либо был рак груди, заболевание желчного пузыря, тромбозы, серьезное заболевание печени, высокое артериальное давление, инфаркт или серьезное заболевание сердца, инсульт, диабет свыше 20 лет или повреждения зрения, почек, артерий или нервной системы, вызванные диабетом, или мигрень.
- Вы принимаете некоторые лекарства для лечения туберкулеза, грибковых инфекций или судорог.

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

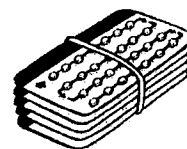
КОГДА и КАК применять КОК?

✓ **Начните** прием комбинированных оральных контрацептивов:



- В любое время, если вы уверены, что не беременны.
 - В первые 5 дней после начала менструаций.
 - В первые 7 дней после аборта или выкидыша.
 - В первый день 7-ой недели после родов, если вы только частично кормите ребенка грудью.
 - В первый день 7-го месяца после родов, если вы кормите ребенка только грудью, то есть даете ему только свое грудное молоко, и не даете воды или прикорма, и у вас не возобновились месячные.
- Вы можете доверять комбинированным оральным контрацептивам только после 7 последовательных дней их ежедневного приема. Пользуйтесь презервативом или спермицидом в первые 7 дней от начала приема КОК.

✓ **Продолжайте** принимать КОК, не пропуская ни одного дня:



- Принимайте внутрь по одной таблетке каждый день, в идеале в одно и то же время.
- Следуйте направлению стрелок на упаковке, указывающих каждый день приема таблеток.
- Чтобы не забыть о приеме таблетки, принимайте ее перед едой, отходом ко сну или параллельно с другой повседневной деятельностью и держите таблетки на видном месте.
- Имейте дома запас таблеток - по меньшей мере, три дополнительных упаковки, чтобы всегда можно было начать следующую упаковку.

Если вы пользуетесь упаковкой с 28 таблетками:

закончите прием всех 28 таблеток в этой упаковке и **на следующий день**, не пропуская ни одного дня, начните новую упаковку.

Если вы пользуетесь упаковкой с 21 таблеткой: закончите прием всех таблеток в этой упаковке; подождите 7 дней, не принимая таблеток, а затем начните новую упаковку с 21 таблеткой. **НЕ ЖДИТЕ** больше 7 дней, чтобы начать новую упаковку, так как это может повысить вероятность возникновения беременности.

✓ **Прекратите** прием противозачаточных таблеток, если вы хотите забеременеть или поменять метод контрацепции. Ваша способность к зачатию возобновится вскоре после прекращения приема таблеток.