

Если вы опоздали, пропустили или забыли принять таблетки:

- Если вы опоздали с приемом таблетки на 3 часа или больше, или у вас была рвота или понос в течение 2 часов после приема таблетки примите таблетку как можно скорее, и продолжайте принимать оставшуюся упаковку в обычное для вас время. Дополнительно пользуйтесь презервативами в следующие 48 часов.
- Если вы опоздали с приемом или пропустили прием таблетки и у вас был незащищенный секс в последние 5 дней, подумайте об использовании экстренной контрацепции.
- Если вы пропустили прием таблеток, и у вас ранее были регулярные месячные, и они не начались в течение 4-6 недель, подумайте о тесте на беременность.

Наиболее распространенные побочные эффекты (не являющиеся симптомами заболевания) при использовании ЧПОК:

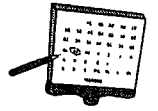
неожиданные кровотечения или мажущие кровянистые выделения между менструациями, частые или нечастые кровотечения, продолжительные кровотечения, продолжительный период без менструаций во время кормления грудью, уменьшение или прекращение менструаций, редкие головные боли, чувствительность молочных желез, головокружение, перепады настроения, боли в животе и тошнота.

КОГДА обратиться к врачу или медицинскому работнику при использовании ЧПОК?

- Если вы пропустили прием большого количества таблеток; думаете, что забеременели; если вы беспокоитесь о том, что с вашим здоровьем что-то серьезное, у вас неожиданно появились яркие вспыхивающие перед глазами с головными болями, необычные или обильные менструации, сильные боли в животе или желтушность лица или глаз.
- Через 3 месяца после начала приема таблеток и в любое время, когда у вас возникли вопросы или беспокойство.

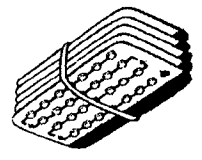
Отметьте дату вашего следующего визита:

ГДЕ можно приобрести ЧПОК?



У семейного врача, в поликлинике, женской консультации, аптеке, роддоме.

Что такое чисто прогестиновые оральные контрацептивы (ЧПОК) или мини-пили?



Чисто прогестиновые оральные контрацептивы (ЧПОК) - это таблетки, которые принимаются внутрь в одно и то же время каждый день. Они содержат низкую дозу гормона прогестина, который похож на естественный гормон, вырабатываемый вашим организмом. Прогестин сгущает слизь шейки матки, затрудняя оплодотворение яйцеклеток сперматозоидами, и может препятствовать выходу яйцеклеток из яичников.

ЧПОК могут принимать кормящие матери, так как таблетки не снижают количество молока. Если вы принимаете ЧПОК в одно и то же время каждый день, не пропускайте ни одного дня, их эффективность в предохранении от беременности для женщин, кормящих грудью, составляет 99,7%, а для тех, кто не кормит грудью - 99,1%.

КТО может и не может пользоваться ЧПОК?



Вы **можете** применять ЧПОК, если:

- Вы в возрасте или молодая женщина, худощавая или с избыточной массой тела, никогда не беременели или беременели много раз; вы курите.
- У вас высокое артериальное давление, железодефицитная анемия, нерегулярные менструации, доброкачественное заболевание молочной железы, фибромиома матки, заболевание щитовидной железы.
- Вы кормите грудью более 6 недель.



Вы **не можете** пользоваться ЧПОК, если:

- Вы беременны или кормите грудью менее 6 недель.
- У вас серьезные заболевания печени или тромбозы.
- Вы лечились или лечитесь от рака груди.
- 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 ЧПОК, чтобы защитить себя от инфекций, передаваемых половым путем!

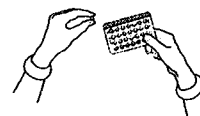
КОГДА и КАК применять ЧПОК?



Начните прием ЧПОК:

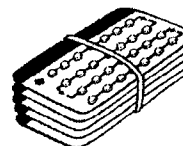
- В любое время, если вы уверены, что не беременны.
- В первые 5 дней после начала менструаций.
- В первые 7 дней после аборта или выкидыша.
- В первый день 7-ой недели после родов, если вы кормите ребенка грудью.
- В первые 4 недели после родов, если вы не кормите грудью.

Вы можете доверять чисто прогестиновым таблеткам, как средству контрацепции, после 2 последовательных дней их приема. Пользуйтесь презервативом или спермицидом в первые 48 часов с начала приема ЧПОК.



Продолжайте принимать ЧПОК :

- Принимайте по одной таблетке внутрь **в одно и то же время каждый день**, без перерыва.
- Следуйте направлению стрелок на упаковке, указывающих каждый день приема таблеток.
- Запомните время ежедневного приема таблеток, связывая его с другой повседневной деятельностью, например, перед завтраком или отходом ко сну, и держите таблетки на видном месте.
- Держите дома как минимум 3 дополнительные упаковки, чтобы новая упаковка всегда была под рукой.
- Как только вы закончите прием таблеток из одной упаковки, начните прием таблеток из новой упаковки **сразу же на следующий день**.
- Если вы потеряете таблетки, начните с первой таблетки новой упаковки.



Прекратите прием противозачаточных таблеток, когда вы хотите забеременеть или поменять метод контрацепции. Ваша способность забеременеть восстановится вскоре после прекращения приема ЧПОК.