СИТЕ АДОЛЕСЦЕНТИ
КОИ ИМААТ ПОТРЕБА ОД КОНТРАЦЕПЦИЈА
ТРЕБА ДА ОДЛУЧАТ
ЗА МЕТОДОТ И СРЕДСТВОТО
КОЕ ЌЕ ГО КОРИСТАТ

ВО ВРСКА СО ТОА И ПОШИРОКО ОКОЛУ
СЕКСУАЛНОТО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ
МОЖАТ ДА СЕ КОНСУЛТИРААТ
ВО СОВЕТУВАЛИШТЕТО ЗА СЕКСУАЛНО И
РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ
ПРИ ЦЕНТАРОТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ СКОПЈЕ
И КАЈ СВОИТЕ МАТИЧНИ ГИНЕКОЛОЗИ

ЈЗУ ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ-СКОПЈЕ

www.cph.mk
info@cph.mk

КОНТРАЦЕПЦИЈА

ЗА ДА ИЗБЕРЕТЕ НАЧИН
НА КОНТРАЦЕПЦИЈА
ПОТРЕБНО Е ДА СТЕ ИНФОРМИРАНИ

(1) ЗА НЕЈЗИНИТЕ ПРЕДНОСТИ И НЕДОСТАТОЦИ
(2) ЗА МОЖНИТЕ ПРИДРУЖНИ/НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ
(3) КОЛКУ СЕ КОНТРАЦЕПТИВНИТЕ СРЕДСТВА СИГУРНИ ЗА ЗАШТИТА ОД НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ
(4) КОЛКУ СЕ КОНТРАЦЕПТИВНИТЕ СРЕДСТВА СИГУРНИ ЗА ЗАШТИТА ОД СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

ЗА ИЗБОРОТ НА КОНТРАЦЕПЦИЈА ВАЖНА Е

→ ВОЗРАСТА,
→ ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА,
→ ЗАЧЕСТЕНОСТА НА СЕКСУАЛНИТЕ ОДНОСИ
→ ЛИЧНИТЕ СТАВОВИ И УБЕДУВАЊА

ВО ВРСКА СО СЕТО ОВА
ИНФОРМИРАЈТЕ СЕ ПОДЕТАЛНО ВО
СОВЕТУВАЛИШТЕТО ЗА СЕКСУАЛНО
И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ **во ЦЕНТАРОТ ЗА ЈАВНО**
ЗДРАВЈЕ - Скопје

СОВЕТИ

НАМЕРНОТО ПРЕКИНУВАЊЕ НА БРЕМЕНОСТА
МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА СТЕРИЛИТЕТ,
СЕРИОЗНИ ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ,
ПОСЛЕДИЦИ И КОМПЛИКАЦИИ !

ОДЛУКАТА
ЗА ИЗБОР НА КОНТРАЦЕПЦИЈАТА
ТРЕБА ДА ОДГОВАРА
НА ВАШИТЕ ЛИЧНИ НАВИКИ
НА ЖИВЕЕЊЕ И НА ВАШИТЕ ЧУВСТВА.

КОРИСТЕЊЕТО КОНДОМ
НЕ ЗНАЧИ НЕДОВЕРБА КОН ПАРТНЕРОТ,
ТУКУ ЗАШТИТА ОД НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ
И СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ !

<u>ШТО Е ТОА КОНДОМ?</u>

Кондомот е контрацептивно средство за заштита од несакана бременост и за заштита од сексуално преносливи инфекции и болести.

Кондомот го спречува продирањето на сперма во матката.

Безбедноста на кондомот зависи од тоа дали тој се употребува правилно.

Метода базирана врз познавањето на <u>ПЛОДНИТЕ ДЕНОВИ КАЈ ЖЕНАТА</u>-

-природна метода со мерење на базалната температура

Нормалната телесна температура изнесува $36.6^{0}C$, додека за време на овулација телесната температура се зголемува за $0.5^{0}C$

– тоа се плодни денови и треба да се апстинира од сексуални односи без користење на средство за контрацепција.

Оваа метода се <u>применува само при редовен менструален циклус</u> – <u>(1)</u> <u>не е многу сигурна</u> и <u>(2)</u> <u>не им се препорачува на адолесцентите</u>.

ПРАВИЛНО КОРИСТЕЊЕ НА КОНДОМОТ

- Кондомот се поставува кога машкиот полов орган е во ерекција;
- при тоа треба да се внимава кондомот да не се оштети;
- оштетениот кондом се заменува со нов;
- после ејакулација кондомот се вади додека пенисот е во ерекција и се внимава спермата да не се истури; се завиткува и се фрла во корпа за отпад;
- при секој полов однос се користи нов кондом;
- потребно е да се внимава на рокот за употреба и
- на квалитетот на кондомот;
- пенисот да не се премачкува со препарати врз основа на масти, бидејќи така кондомот може да се измести за време на половиот однос;
- пред секоја употреба потребно е кондомот да се провери да не е оштетен.

Адолесцентите често разговараат за СПИРАЛАТА и нејзината функција. За што станува збор?

Спиралата

(1) спречува спермата да навлезе во матката
(2) ја штити жената од несакана бременост во период од една до десет години
(3) се препорачува за жени кои веќе родиле и обезбедува голема сигурност од несакана бременост

Предности на спиралата:

- Обезбедува долготрајна заштита од бременост
- Не влијае врз сексуалниот однос
- Нејзиниот ефект започнува веднаш со поставувањето
- По нејзиното вадење жената може непречено да забремени и да роди

Несакани дејства од спиралата:

- Го зголемува ризикот од инфекции и воспаление
- Може да предизвика обилни и долготрајни крвавења.

Предности на кондомите:

Кондомите се сигурни во голема мера;

се користат само за време на половиот однос;

штитат од сексуално преносливи болести;

кондомите се евтини и

кондомите не го загрозуваат здравјето.

Недостатоци на кондомите:

Користењето на кондомите го прекинува половиот однос;
кондомите може да се изместат ако не се користат правилно;
- тие лесно може да се оштетат со нокти или со накит.

ИТНА КОНТРАЦЕПЦИЈА

Таблета ден потоа, се користи после незаштитен сексуален однос или после неуспех при користење на некое контрацептивно средство (на пример после оштетен кондом).

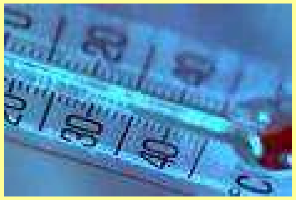
КОНСУЛТИРАЈТЕ ГО МАТИЧНИОТ ДОКТОР!

Таблетата може да ја земете во време од 72 часа после сексуалниот однос.

Таблетата ретко предизвикува несакани ефекти, како гадење и повраќање, кои се јавуваат спонтано и исчезнуваат после 24 часа.

<u>СРЕДСТВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈА</u>

ПРИРОДНА МЕТОДА



ХОРМОНСКИ ТАБЛЕТИ

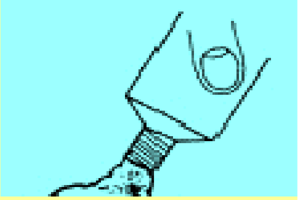
КОНТРАЦЕПЦИСКИ ФЛАСТЕРИ

КОНТРАЦЕПЦИСКА ИНЕКЦИЈА

КОНТРАЦЕПЦИСКИ ИМПЛАНТИ

ДИЈАФРАГМИ И ЦЕРВИКАЛНИ КАПИ

СПЕРМАТОЦИДНИ СРЕДСТВА



СПИРАЛИ