NHS Health Scotland

Contraceptivele de lungă durată

Romanian version:
Longer-lasting contraception

Ghidul dumneavoastră pentru sănătate și bunăstare sexuală

La cerere, acest pliant vă poate fi pus la dispoziție și în următoarele formate:



0131 314 5300

nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

Publicat de NHS Health Scotland

1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

© NHS Health Scotland 2018
Prima publicare 2009

Toate drepturile rezervate. Materialele conținute în această publicație nu pot fi reproduse integral sau parțial fără acordul prealabil al NHS Health Scotland (sau al altor deținători ai drepturilor de autor). Cu toate că depunem toate eforturile necesare pentru a ne asigura că informațiile furnizate aici sunt corecte, nu ne asumăm nicio responsabilitate legală pentru inadvertențe, omisiuni sau afirmații care induc în eroare.

NHS Health Scotland este un Centru Colaborator OMS pentru Promovarea Sănătății și Dezvoltarea Sănătății Publice.

Ghidul dumneavoastră pentru contraceptivele de lungă durată

Acest pliant conține informații importante despre cele mai eficiente trei tipuri de contraceptive de lungă durată – dispozitivul intrauterin (IUD – intrauterine device), sistemul intrauterin (IUS – intrauterine system) și implantul. Mai multe informații privind alte tipuri de contracepție sunt disponibile la **www.sexualhealthscotland.co.uk**

Contracepția reprezintă o alegere individuală care se poate modifica în timp, odată cu stilul dumneavoastră de viață. Contraceptivele care au efect pe o durată mai lungă de timp și de care nu trebuie să vă aduceți aminte în fiecare zi pot fi cea mai bună metodă de contracepție pentru dumneavoastră. Contraceptivele de lungă durată nu sunt ceva nou, fiind în realitate folosite deja de 1 din 25 de femei din Scoția. Cu toate acestea, este posibil să nu cunoașteți multe lucruri despre aceste contraceptive sau să știți doar ceea ce ați citit în presă sau ați auzit de la alte persoane, iar unele dintre aceste informații ar putea să vă inducă în eroare.

Ce înseamnă contraceptivele de lungă durată?

Nu trebuie să vă aduceți aminte să le luați în fiecare zi sau să vă gândiți la metoda de contracepție de fiecare dată când aveți raporturi sexuale. Contraceptivele de lungă durată sunt, așadar, foarte eficace – acestea au o rată de succes de peste 99% în prevenirea sarcinilor. După ce vi se montează un contraceptiv de lungă durată, acesta poate fi folosit timp de câțiva ani.

Contraceptivele de lungă durată încep să funcționeze foarte repede, dar efectele acestora se opresc la câteva zile după ce sunt îndepărtate și nu vor afecta fertilitatea dumneavoastră pe viitor. Contraceptivele de lungă durată sunt foarte sigure și majoritatea femeilor le pot folosi până la menopauză. Ocazional, apar anumite efecte adverse, inclusiv modificări ale menstruației.

Rămâne important să aveți raporturi sexuale protejate. La fel ca pilula contraceptivă, contraceptivele de lungă durată nu vă protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). În consecință, ar trebui să folosiți în continuare prezervativul până când dumneavoastră și partenerul dumneavoastră ați făcut testele de depistare a ITS.

De ce ar trebui să aleg contraceptivele de lungă durată?

Întrebați-vă dacă aceste contraceptive de lungă durată ar fi potrivite pentru dumneavoastră și stilul dumneavoastră actual de viață.

Gândiți-vă pe îndelete la următoarele:

- viața dumneavoastră sexuală
- activitatea dumneavoastră profesională
- sănătatea dumneavoastră
- familia dumneavoastră.

Metoda contraceptivă aleasă trebuie să fie cea potrivită pentru dumneavoastră, indiferent ce vârstă aveți. Poate vă este dificil să vă amintiți să luați pilula, mai ales dacă aveți o viață ocupată, călătoriți mult sau aveți un program de lucru neregulat. Poate că vă doriți o metodă contraceptivă care să vă ajute și să nu mai aveți menstruații abundente sau dureroase. Poate că nu doriți să faceți copii în acest moment sau niciodată. Poate considerați că familia dumneavoastră este completă sau doriți să faceți o pauză înainte de a avea alți copii.

GP-ul dumneavoastră, moașa sau personalul clinicii de sănătate sexuală vă poate explica ce tipuri de contraceptive de lungă durată pot fi potrivite pentru dumneavoastră. Cele pe care vi le prezentăm în continuare pot fi utilizate de către femeile de toate vârstele, indiferent dacă au avut sau nu copii. Vi se vor pune întrebări cu privire la istoricul dumneavoastră medical și tipurile de contracepție pe care le-ați utilizat anterior. De asemenea, veți fi ajutată să alegeți cea mai bună metodă pentru dumneavoastră, vi se va explica modul de utilizare și vi se va face o programare pentru montarea dispozitivului la un moment adecvat. La consultație vi se vor pune și câteva întrebări pentru a verifica dacă nu sunteți deja însărcinată sau expusă riscului de a avea o ITS.

Cum se montează contraceptivele de lungă durată?

Trebuie să mergeți la un medic sau la o asistentă medicală care a beneficiat de instruire specială în vederea montării acestor contraceptive de lungă durată. Procedura poate avea loc la cabinetul GP-ului dumneavoastră sau la clinica de sănătate sexuală sau, dacă nu este disponibilă metoda aleasă de dumneavoastră, puteți primi o trimitere la alte cabinete sau clinici. Moașele pot monta și ele contraceptive de lungă durată.

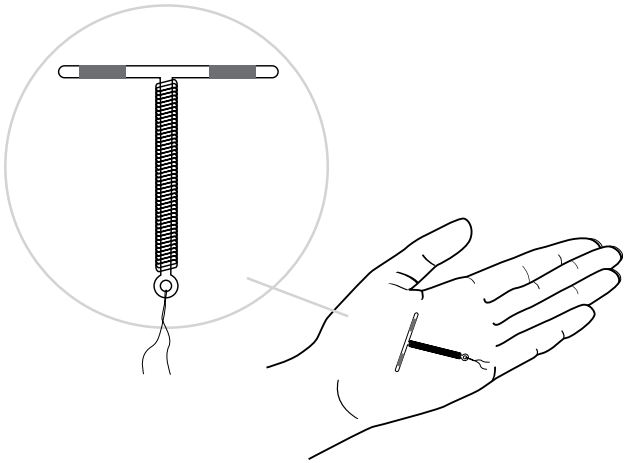
La fel ca în cazul tuturor celorlalte metode contraceptive, poate dura puțin până ce corpul dumneavoastră se acomodează – dacă tipul de contraceptiv de lungă durată ales de dumneavoastră nu vi se potrivește, acesta poate fi îndepărtat oricând. Dacă aveți orice motiv de îngrijorare, discutați cu GP-ul dumneavoastră sau cu personalul clinicii de sănătate sexuală.

Ce tipuri de contraceptive de lungă durată există?

Există trei tipuri principale de contraceptive de lungă durată – IUD, IUS și implantul. Acestea acționează prin împiedicarea ovulației, a fertilizării sau a ambelor și vă oferă o protecție de peste 99% împotriva sarcinilor. Acestea sunt potrivite indiferent de vârstă și indiferent dacă ați avut sau nu copii.

Toate cele trei tipuri sunt discrete. Odată montat, nu ar trebui să aveți motive de preocupare legate de contraceptivul dumneavoastră de lungă durată – asistenta medicală sau medicul vă poate arăta cum să verificați dacă acesta este în continuare la locul său.

Dispozitivul intrauterin (IUD)



- Un IUD sau sterilet este un dispozitiv mic fabricat din plastic și cupru, montat în interiorul uterului dumneavoastră.
- Un IUD poate fi purtat între 5 și 10 ani.
- Este o formă de contracepție nehormonală.
- Este potrivit pentru femeile care nu pot lua pilula combinată sau care doresc o alternativă la pilulă.

Posibile efecte adverse:

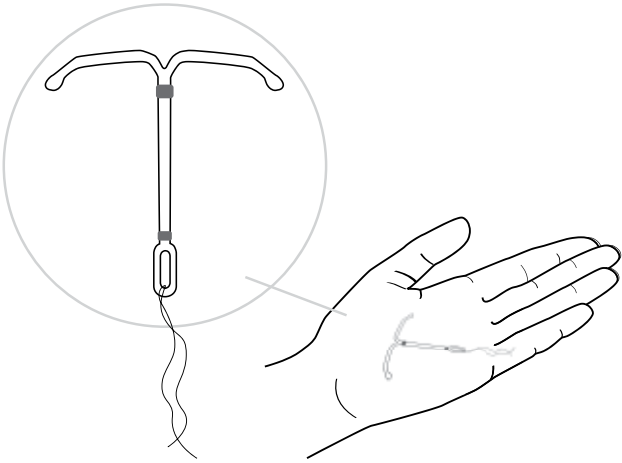
Menstruațiile dumneavoastră pot dura mai mult sau pot deveni mai abundente sau mai dureroase, însă aceste simptome se ameliorează în primele luni de utilizare.

Consultația va dura aproximativ 20 de minute, acest timp incluzând o discuție și montarea dispozitivului. Este posibil ca montarea unui IUD să vă provoace puțin disconfort, care poate fi însă ameliorat prin folosirea unui anestezic local sau a unor tablete analgezice. Puteți avea dureri și sângerări ușoare câteva zile după montarea dispozitivului.

Îndepărtarea unui IUD nu durează mult. Medicul sau asistenta medicală doar va trage ușor de firele mici care ies prin colul uterin (partea inferioară a uterului).

Deși medicul sau asistenta medicală a beneficiat de instruire privind montarea acestui tip de contraceptiv, în cazuri foarte rare – aproximativ 1 din 1000 – IUD-ul se poate mișca în afara uterului în timpul montării. Acest lucru poate fi dureros și poate face necesară îndepărtarea pe cale chirurgicală a dispozitivului. Pentru a se asigura că nu s-a întâmplat acest lucru, medicul sau asistenta medicală vă poate chema la o consultație la 6 săptămâni după montarea dispozitivului.

Sistemul intrauterin (IUS)



- Un IUS este un mic dispozitiv din plastic în forma literei T, montat în interiorul uterului dumneavoastră, care eliberează un hormon similar progesteronului.
- Un IUS poate fi purtat 5 ani.
- Este potrivit pentru femeile care nu pot lua pilula combinată sau care doresc o alternativă la pilulă.

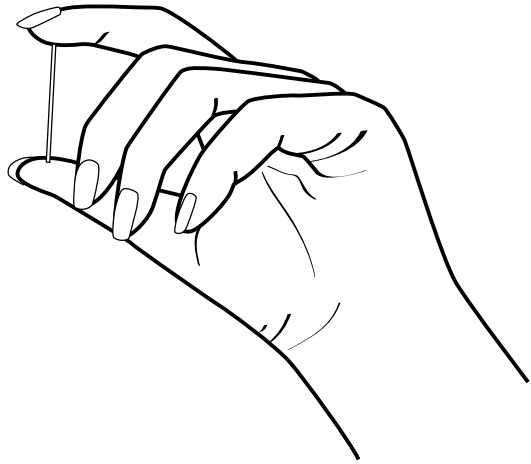
Posibile efecte adverse:

Un număr redus de femei prezintă acnee, dureri de cap și ale sânilor. Este probabil ca menstruațiile dumneavoastră să devină mai puțin abundente, mai scurte și mai puțin dureroase și chiar să înceteze complet după o perioadă.

Consultația va dura aproximativ 20 de minute, acest timp incluzând o discuție și montarea dispozitivului. Este posibil ca montarea unui IUS să vă provoace puțin disconfort, care poate fi însă ameliorat prin folosirea unui anestezic local sau a unor tablete analgezice. Puteți avea dureri și sângerări ușoare câteva zile după montarea dispozitivului.

Deși medicul sau asistenta medicală a beneficiat de instruire privind montarea acestui tip de contraceptiv, în cazuri foarte rare – aproximativ 1 din 1000 – IUS-ul se poate mișca în afara uterului sau a colului uterin în timpul montării dispozitivului. Acest lucru poate fi dureros și poate face necesară îndepărtarea pe cale chirurgicală a dispozitivului. Pentru a se asigura că nu s-a întâmplat acest lucru, medicul sau asistenta medicală vă poate chema la o consultație la 6 săptămâni după montarea dispozitivului.

Implantul



- Un implant este o mică tijă flexibilă care eliberează un hormon și care este introdusă sub pielea de pe partea superioară dinspre corp a brațului dumneavoastră.
- Un implant poate fi purtat 3 ani.
- Este potrivit pentru femeile care nu pot lua pilula combinată sau care doresc o alternativă la pilulă.
- Nu necesită o examinare internă.
- Implantul poate fi mai puțin eficace dacă utilizați anumite tipuri de medicamente, în special medicamente pentru tratamentul HIV, al epilepsiei și al tuberculozei, precum și suplimentele St John’s wort.

Posibile efecte adverse:

Este probabil ca menstruațiile dumneavoastră să devină neregulate/imprevizibile și chiar să înceteze complet – depinde de persoană.

Un număr redus de femei prezintă acnee sau dureri de cap.

Când vă este introdus implantul în braț, senzația pe care o veți avea este asemănătoare cu cea de la o injecție. Un anestezic local va fi folosit pentru amorțirea zonei și oprirea durerii. Brațul poate să vă doară puțin câteva zile și puteți avea o mică vânătaie, așa că va trebui să acoperiți zona respectivă cu un pansament timp de 48 de ore și să o mențineți curată și uscată timp de o săptămână.

Implantul este îndepărtat printr-o mică incizie. Vi se poate administra un anestezic local pentru prevenirea durerii și nu veți rămâne cu o cicatrice vizibilă.

Faceți distincția între adevăruri și mituri

Deși contraceptivele de lungă durată au o eficacitate de peste 99%, iar utilizarea acestora este foarte sigură și simplă, este posibil să fiți totuși îngrijorată din cauza lucrurilor pe care le-ați auzit de la alte persoane sau din media. Trebuie să aveți toate informațiile înainte să decideți dacă acestea reprezintă alegerea potrivită pentru dumneavoastră.

Î: Contraceptivele de lungă durată pot afecta fertilitatea?

R: Nu. Când un IUD, IUS sau un implant este îndepărtat, acțiunea acestuia încetează imediat, iar dumneavoastră veți fi din nou fertilă în numai câteva zile.

Î: Contraceptivele de lungă durată au efecte adverse?

R: Da, pot avea, și trebuie să știți care sunt acestea în momentul în care decideți dacă vi se potrivesc contraceptivele de lungă durată. Rețineți însă că nu toate femeile vor prezenta efecte adverse și, dacă apar, acestea din urmă pot fi ușoare și pot dura numai până la acomodarea corpului cu acest tip de contraceptiv. Pe deasupra, toate metodele contraceptive au anumite efecte adverse. Contraceptivele de lungă durată pot avea **beneficii**, cum ar fi menstruații mai puțin dureroase, precum și **avantaje globale** ca faptul că au o rată de succes de 99% și că nu

trebuie să vă aduceți aminte să le folosiți. Merită, așadar, să îi acordați corpului dumneavoastră suficient timp pentru a se acomoda.

Î: Contraceptivele de lungă durată pot să se miște sau să cadă?

R: Implanturile nu pot să cadă. IUD și IUS cad câteodată.

Dacă nu simțiți firele IUD-ului sau IUS-ului dumneavoastră, este posibil ca acesta să fi căzut – acest lucru se întâmplă la aproximativ 1 din 20 de femei. În acest caz, mergeți la o consultație la GP-ul dumneavoastră sau la personalul clinicii de sănătate sexuală. Utilizați prezervativul până după consultație.

Î: Există un risc de infecție?

R: Există o posibilitate foarte redusă de a face o infecție în prima lună după montarea unui IUD/IUS. Este mai probabil să se întâmple acest lucru dacă aveți deja o infecție. Așadar, dacă există această posibilitate, vi se va recomanda să faceți un test înainte de montarea IUD/IUS. Există o posibilitate mică de infecție și după îndepărtarea acestuia. Contactați GP-ul dumneavoastră sau personalul clinicii de sănătate sexuală în cazul în care credeți că aveți o infecție.

Faceți distincția între adevăruri și mituri

Î: Se pot vedea contraceptivele de lungă durată?

R: Nu. IUS și IUD sunt foarte discrete. Puteți să vă examinați pentru a verifica dacă este încă la locul său, dar dumneavoastră și partenerul dumneavoastră nu veți observa contraceptivul în timpul raportului sexual. Foarte rar, este posibil să puteți vedea implantul aflat sub pielea de pe brațul dumneavoastră.

Î: Ce se întâmplă dacă am o sângerare care îmi cauzează probleme?

R: Mergeți înapoi la GP sau la personalul clinicii de sănătate sexuală. În urma unei consultații, acesta va putea să verifice dacă aveți alte probleme care cauzează această sângerare.

Î: Mă voi îngrășa?

R: Nu există dovezi care să sugereze că utilizarea contraceptivelor de lungă durată determină luarea în greutate.

Î: Contraceptivele de lungă durată pot să nu își mai facă efectul?

R: Veți fi în continuare protejată în proporție de peste 99% împotriva sarcinilor dacă trebuie să luați medicamente cum ar fi antibioticele concomitent cu folosirea contraceptivelor de lungă durată. Numai implantul este afectat de

anumite tipuri de medicamente, iar medicul sau asistenta medicală vă va explica acest lucru.

Cât de repede ajung contraceptivele de lungă durată la eficacitatea deplină depinde de stadiul ciclului dumneavoastră lunar din momentul montării. Medicul sau asistenta medicală vă poate sfătui dacă este nevoie să folosiți protecție suplimentară în vreun moment.

Î: Contraceptivele de lungă durată sunt sigure în timpul alăptării?

R: Da. Vi se poate monta un contraceptiv de lungă durată la o lună după naștere. Acesta poate fi folosit în mod sigur în timp ce alăptați și nu vă va afecta secreția de lapte.

Î: Ce se întâmplă dacă rămân însărcinată?

R: Contraceptivele de lungă durată au o eficacitate de peste 99%. Cu toate acestea, există o posibilitate scăzută să rămâneți însărcinată. Nicio metodă contraceptivă nu este garantată 100%. Dacă rămâneți însărcinată deși aveți montat un IUD sau IUS, există o posibilitate scăzută ca sarcina să se dezvolte în trompa uterină (sarcină extrauterină). În cazul în care credeți că ați putea fi însărcinată, indiferent ce metodă folosiți, ar trebui să vă consultați GP-ul cât mai curând cu putință.

Ce trebuie să faceți în continuare

GP-ul dumneavoastră sau personalul clinicii de sănătate sexuală vă poate oferi mai multe detalii cu privire la contraceptivele de lungă durată și vă poate ajuta să decideți dacă acestea sunt alegerea potrivită pentru dumneavoastră. În cazul în care la cabinetul GP-ului dumneavoastră sau la clinica de sănătate sexuală nu există personal instruit în vederea montării contraceptivelor de lungă durată, veți primi o trimitere la alt cabinet sau clinică.

Este posibil să fi auzit despre alte tipuri de contraceptive de lungă durată, cum ar fi injecțiile și inelele vaginale. Acestea sunt metode similare celor prezentate în acest pliant, dar au o durată de utilizare mai redusă. Puteți obține informații suplimentare privind aceste tipuri de contraceptive de la GP-ul dumneavoastră sau personalul clinicii de sănătate sexuală sau vizitând **www.sexualhealthscotland.co.uk**

Rămâne important să aveți raporturi sexuale protejate. Contraceptivele de lungă durată nu vă protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Așadar, ar trebui să folosiți în continuare prezervativul până când dumneavoastră și partenerul dumneavoastră ați făcut testele de depistare a ITS.

www.sexualhealthscotland.co.uk

Contraceptivele de lungă durată – mai multe opțiuni la dispoziția dumneavoastră

Pentru mai multe informații, vizitați www.sexualhealthscotland.co.uk sau contactați NHS inform la numărul de telefon gratuit 0800 22 44 88 (telefon cu text 18001 0800 22 44 88).

Vă rugăm să verificați programul de lucru pe www.nhsinform.scot. Se oferă și un serviciu de interpretariat.

www.healthscotland.scot

5163 12/2018 ALT 12/2018