



**М Е Т О Д И Н А  
К О Н Т Р А Ц Е П Ц И Ј А**





# ВОВЕД

Една од поважните одлуки поврзани со сексуалното здравје е семејното планирање, односно одбирањето на контрацептивен метод кој е соодветен за твојата ситуација и стил на живот.

Семејното планирање не придонесува за намалување на плодноста или на наталитетот на државата. Напротив, придонесува за зајакнување на девојките и жените, но и на момчињата и мажите кои на овој начин можат да донесат свесна одлука за тоа дали се подготвени да имаат деца, кога и колку и на кое временско растојание.

Пристапот до контрацепција им овозможува особено на девојчињата и жените да ја планираат бременост за да не биде непланирана или непосакувана.

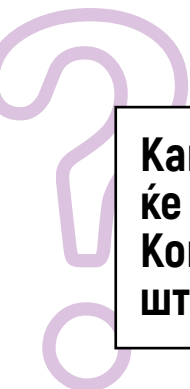
Во оваа брошура ќе најдеш информации за тоа:

- Како да се заштитиш од непланирана бременост;
- Како да се заштитиш од сексуално преносливи инфекции (СПИ);
- Што треба да знаеш пред да го одбереш контрацептивниот метод;
- Каде може да се земе/купи контрацепција.



## **Што е контрацепција?**

Терминот контрацепција се однесува на различни методи/средства кои се користат за да се заштитиме од непланирана бременост. Има повеќе методи кои се достапни кај нас и во светот.



## **Како да знам кој контрацептив ќе ми одговара мене? Кого да прашам за да знам што да избирам?**

Советувањето за контрацепција може да го прави гинеколог, семеен/матичен лекар на кој можеш да му се обратиш за да добиеш детални информации и за да може да направи проценка дали одредено контрацептивно средство е соодветно за тебе.

# РАБОТИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ ИМАШ НА УМ

Следните работи можат да бидат од корист кога размислуваш дали да користиш контрацептивен метод:

- **РАЗГОВОР СО СТРУЧНО ЛИЦЕ** – за твојот избор за контрацепција можеш да дискутираш со твојот семеен лекар, твојот матичен гинеколог (доколку го имаш) или да се обратиш во еден од младинските центри „Сакам да знам“ на ХЕРА. Можеби ќе треба да пробаш неколку различни методи на контрацепција додека да го најдеш соодветниот за тебе;
- **ИЗБОР** – не сите контрацептивни методи се соодветни за секого, иако начелно повеќето луѓе можат безбедно да ги користат повеќето контрацептивни методи;
- **РАЗГОВОР СО ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА** – разговарај со партнерот/партнерката за користењето на контрацепција пред да имате сексуални односи (доколку е тоа возможно);
- **ДВОЈНА ЗАШТИТА** – користењето на т.н. „двојна заштита“ (кондоми заедно со друг метод на контрацепција) е најдобрата заштита и од непланирана бременост и од сексуално преносливи инфекции.



# ПЛОДНОСТ

Добар дел од девојките/жените не знаат во кој дел од менструалниот циклус се „најплодни“ (т.е. имаат најголема веројатност да забременат). Повеќето девојки/жени имаат овулација (т.е. ослободуваат јајна клетка) секој месец, 12-16 дена пред менструалното крварење. Периодот околу овулацијата е најплодниот период од менструалниот циклус. За повеќето жени овој период варира од месец до месец. Колку долго трае периодот во кој може да забременат зависи од многу надворешни фактори кои не секогаш може да се контролираат (пр. стрес, прекумерен физички напор, патување, болест).

Кај девојки/жени кои имаат циклус на секои 28 дена, овулацијата обично настанува околу 14-от ден. Јајната клетка која се ослободува, обично живее 12-24 часа. Сперматозоидите (машките полови клетки) можат да живеат во телото на жената 5-7 дена, што значи дека периодот во кој теоретски може да се забремени е меѓу 7-10 дена (т.н. период на „плодни денови“). Кај повеќето девојки/жени, должината на менструалниот циклус варира секој месец, па поради тоа е потешко да се утврдат „плодните“ денови.

Доколку имаш сексуални односи и/или интимен сексуален контакт при кој спермата доаѓа во контакт со твојата генитална регија, може да забремениш. Ова е особено точно за плодните денови од менструалниот циклус, но може да се случи и во другите денови од менструалниот циклус, со многу помала веројатност.



# КОНДОМИ

→ Постојат два типа на кондоми:

МАШКИ (НАДВОРЕШНИ) и ЖЕНСКИ (ВНАТРЕШНИ).

## Како функционираат?

Кондомите штитат од непланирана бременост така што механички ги спречуваат сперматозоидите да стигнат до јајната клетка и да ја оплодат.

Машкиот кондом се поставува врз penisот во ерекција, пред почетокот на сексуалниот однос. Машкиот кондом е достапен кај нас.

Женскиот кондом се поставува во вагината. Овој тип на кондом не е достапен кај нас.

## Ефикасност

### МАШКИ КОНДОМ

→ 98% ефикасен кога се користи правилно и при секој сексуален контакт

→ 82% ефикасен кога не се користи правилно

### ЖЕНСКИ КОНДОМ

→ 95% ефикасен кога се користи правилно и при секој сексуален контакт

→ 79% ефикасен кога не се користи правилно

## Предности

### МАШКИ КОНДОМ

#### → ШТИТИ ОД СПИ

- Може да се набави на многу места (аптеки, маркети, младински центри);
- Нема потреба од консултација со лекар/здравствен работник.

### ЖЕНСКИ КОНДОМ

#### → ШТИТИ ОД СПИ

- Може да се набави на многу места (аптеки, маркети, младински центри): во нашата земја не е достапен;
- Нема потреба од консултација со лекар/здравствен работник;
- Не е направен од латекс и може да го користат лица кои се чувствителни на латекс.

## Недостатоци

### МАШКИ КОНДОМ

- За една употреба;
- Мора да се стави правилно пред почетокот на каков било сексуален контакт;
- Спермицидите од кондомот или латексот може да предизвикаат иритација на кожата (кај мал дел од корисниците);
- Може да се скине или лизне ако не се користи правилно.

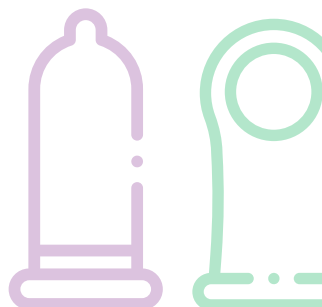
### ЖЕНСКИ КОНДОМ

- За една употреба;
- Мора да се стави правилно пред почетокот на каков било сексуален контакт;
- При сексуалниот однос, мора да се внимава penisот да влегува во кондомот, а не покрај кондомот.



## Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод?

- Кондомите се широко достапни во аптеки и во повеќето продавници и не ти треба рецепт за да ги купиш;
- Кондомите се единственото контрацептивно средство кое ги штити двајцата партнери од сексуално преносливи инфекции;
- Може да се користат во комбинација со хормонална контрацепција за дополнителна заштита (т.н. „двојна заштита“);
- За да бидат ефикасни, двата типа на кондоми мора да се користат правилно и при секој сексуален контакт; за да научиш правилно да ги употребуваш кондомите, потребно е време и вежбање;
- Женскиот кондом не е достапен во нашата земја. Може да се купи само машкиот кондом.



# КОМБИНИРАНА ОРАЛНА КОНТРАЦЕПЦИЈА – КОНТРАЦЕПТИВНИ ТАБЛЕТИ

## Како функционира?

Овој тип на контрацепција се таблети кои содржат вештачка форма на женските хормони (естроген и прогестерон) и токму затоа се вели дека се комбинирана хормонална контрацепција. Во зависност од производителот, постојат таблети кои се земаат 3 недели со 7 дена пауза и таблети кои се земаат без пауза. Вториот вид на таблети во пакувањето содржат таблети кои не се активни (т.е. не содржат хормони, т.н. плацебо таблети).

Комбинираните орални контрацептиви штитат од непланирана бременост така што спречуваат да се ослободи јајната клетка (овулација).

## Ефикасност

→ 99% ефикасни кога **се користат правилно**  
(се зема таблета секој ден во исто време)

→ 91% ефикасни кога **не се користат правилно**

## **Предности**

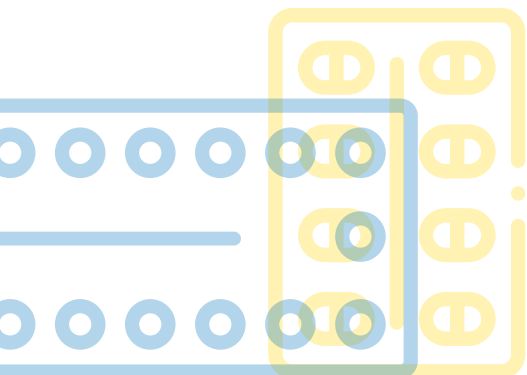
- Го регулираат менструалниот циклус – ќе имаш редовни менструации на 28 дена;
- Менструалното крварење вообичаено е пократко и пооскудно, со помалку перименструални грчеви;
- Го намалуваат ризикот од појава на одредени форми на рак на женските генитални органи;
- Ја намалуваат појавата на акни;
- Дозволуваат спонтаност при сексуалниот однос;
- Лесно се прекинуваат доколку сакаш да забременеш.

## **Недостатоци**

- Не штитат од СПИ;
- Треба да се земаат секој ден во приближно исто време за да се обезбеди стабилна концентрација на хормоните во телото;
- Може да имаат благи несакани ефекти (проблеми со stomакот, чувствителност на дојките, оскудно крварење меѓу циклуси, главоболки), особено во првите неколку месеци од употребата;
- Дел од жените може да имаат состојби поради кои не можат/не смеат да ги употребуваат овие контрацептиви (пр. жени кои пушат и се постари од 35 години, жени кои имаат покачен крвен притисок) поради ризик од формирање на тромб (згрутчување на крвта во крвните садови).

## Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод?

- Комбинираните орални контрацептиви може да се набават од аптека исклучиво со лекарски рецепт. Рецепт за контрацепција може да ти даде матичниот гинеколог или семејниот лекар;
- Ефикасноста на методот може да се намали доколку повраќаш или имаш дијареа или доколку пропуштиш да земеш таблета во одреденото време;
- Овој метод не штити од сексуално преносливи инфекции (СПИ).





# ИНЈЕКТИБИЛНА ХОРМОНАЛНА КОНТРАЦЕПЦИЈА – КОНТРАЦЕПТИВНИ ИНЈЕКЦИИ

## Како функционира?

Контрацептивните инјекции содржат вештачка форма на женскиот хормон прогестерон и се примаат еднаш на секои 12 недели. Контрацептивните инјекции штитат од непланирана бременост така што го блокираат ослободувањето на јајната клетка (овулација).

## Ефикасност

- 99 % ефикасност кога **се користи правилно**
- 94 % ефикасност кога **не се користи правилно** (т.е. кога нема да ја примиш инјекцијата во планираниот временски интервал)

## **Предности**

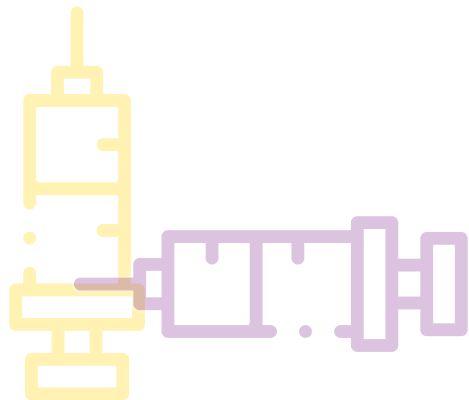
- Една интрамускулна инјекција дава заштита 12 недели;
- Штитат од непланирана бременост веднаш, доколку инјекцијата се прими во првите 5 дена од менструалниот циклус;
- Само ти знаеш дека користиш контрацептивен метод;
- Дозволува спонтаност при сексуалниот однос;
- Ја намалуваат должината и обилноста на менструалното крварење, а дел од жените може и воопшто да немаат крварење;
- Може да ги користат и жени кои не можат да користат контрацептиви со естроген (пр. жени кои пушат и се постари од 35 години, жени со покачен крвен притисок, како и жени кои дојат).

## **Недостатоци**

- Не штитат од СПИ;
- Може да имаат несакани ефекти како комплетен изостанок на менструално крварење или нередовни менструации, покачување на телесната тежина, чувствителност на дојките, промени во расположението и главоболки, особено во првите недели од употребата;
- По прекилот на употребата, плодноста побавно се враќа т.е. може да бидат потребни неколку месеци за да се воспостави нормално ослободување на јајни клетки;
- Дел од несаканите ефекти може да траат и до неколку месеци по последната инјекција.

## Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод?

- Инјекцијата треба да ја примиш од лекар/ медицинска сестра;
- Методот е корисен за жени кои не можат редовно да земаат контрацептивни таблети;
- Не е соодветен метод на контрацепција доколку планираш бременост во следната година;
- Жени кои имаат зголемен ризик од остеопороза (ослабување на коските) не може да го користат овој метод на долг рок;
- Кај нас во земјата не може да се купат, иако се регистрирани.





# СПИРАЛА

## Како функционира?

Бакарната спирала е мала пластична направа обложена со бакар, која се става во внатрешноста на матката. Бакарот е отровен за сперматозоидите и за јајната клетка.

Бакарната спирала штити од непланирана бременост на три начини:

- Механички ја спречува јајната клетка да стигне до шуплината на матката;
- Ги оштетува сперматозоидите и јајната клетка, поради што не може да дојде до оплодување на јајната клетка;
- Предизвикува благо воспаление на слузницата на матката поради што јајната клетка не може да се вгнезди во матката.

## Ефикасност

Овој метод е многу ефикасен – над 99 %.

## Предности

- Не бара дополнителен ангажман од корисничката;
- Плодноста се враќа веднаш по отстранувањето на спиралата;



- Може да се користи најрано 6 недели по породувањето;
- Дозволува спонтаност при сексуалниот однос;
- Може да ја користат жени кои не можат да користат хормонална контрацепција и доилки;
- Спиралата се менува на неколку години (меѓу 5 и 10 години, во зависност од производителот), без да изгуби од ефикасноста.

## **Недостатоци**

- Не штити од СПИ;
- Можно е да испадне од матката (најчесто се случува во првите неколку дена по апликацијата);
- Може да предизвика пообилни и подолготрајни менструации и да ги потенцира менструалните грчеви (кај некои жени);
- Има многу мала веројатност за оштетување на матката при апликацијата.

## **Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод?**

- Спиралата штити од непланирана бременост веднаш по апликацијата и може да остане во матката 5-10 години без потреба од менување (во зависност од видот и производителот);
- Спиралата може да ја аплицира само специјалист-гинеколог.



# ХОРМОНСКА СПИРАЛА

## Како функционира?

Хормонската спирала е мала пластична направа која се внесува во шуплината на матката каде што ослободува мали концентрации на вештачка верзија на женскиот хормон прогестерон.

Хормонската спирала штити од непланирана бременост на два начини:

- Механички спречува јајната клетка да стигне до шуплината на матката и
- Го оневозможува вгнездувањето на оплодената јајна клетка во матката.

## Ефикасност

Овој метод е многу ефикасен – над 99 %.

## Предности

- Не бара дополнителен ангажман од корисничката;
- Плодноста се враќа веднаш по отстранувањето на спиралата;
- Може да се користи најрано 6 недели по породувањето;

- Дозволува спонтаност при сексуалниот однос;
- Ги намалува времетраењето и количината на менструално крварење, поради што е погодна за жени со пообилни менструални крварења.

## **Недостатоци**

- Не штити од СПИ;
- Можно е да се оштети матката при апликацијата (малку веројатно);
- Можно е да испадне од матката (најчесто се случува во првите неколку дена по апликацијата);
- Може да предизвика појава на нередовни менструации;
- Мал дел од жените може да почувствуваат несакани ефекти од хормоните (пр. покачување на телесната тежина и чувствителност на дојките).

## **Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод?**

- Спиралата штити од непланирана бременост веднаш по апликацијата и може да остане во матката 3-5 години без потреба за менување (во зависност од видот и производителот);
- Спиралата може да ја аплицира само специјалист-гинеколог.

# ИТНА (ПОСТКОИТАЛНА) КОНТРАЦЕПЦИЈА

Доколку си имал/-а односи без заштита и/или контрацептивниот метод кој си го користел/-а потфрлил, постои ризик од непланирана бременост.

Итната контрацепција (уште позната и како посткоитална т.е. контрацепција која се користи по незаштитен однос) е резервен метод на контрацепција. Вообичаено се користи доколку сакаш да се избегне непланирана бременост во случаи кога си имал/-а секс без заштита или кога одбраниот метод на контрацепција потфрлил (пр. кондомот се лизнал или се скинал или си заборавила да земеш контрацептивна таблета на време).

Итната контрацепција може да се искористи најдоцна 3-5 дена (во зависност од видот) по незаштитениот сексуален однос, но е поефикасна доколку се земе порано.

## Како функционира?

Најчесто, итната контрацепција е една таблета која, откако ќе се испие, штити од бременост на следните начини:

- Го блокира ослободувањето на јајната клетка (овулацијата);

- Ја прави слузта на матката погуста, со што спречува да дојде до контакт помеѓу сперматозоидите и јајната клетка, а со тоа се спречува и оплодувањето;
- Го отежнува вгнездувањето на оплодената јајна клетка во шуплината на матката.

## Ефикасност:

- **95 %** ефикасност доколку се земе **во првите 24 часа**
- Ефикасноста **ОПАГА** со зголемување на интервалот на земање **(до 61 % доколку се земе 72 часа по незаштитениот однос)**

## Предности

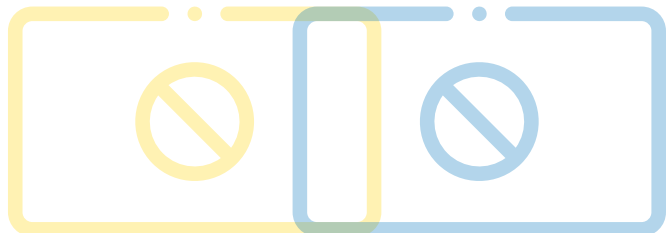
- Овозможува дополнителна заштита во случаи кога примарниот метод на контрацепција потфрлил.

## Недостатоци

- Не штити од СПИ;
- Потребен е лекарски рецепт;
- Може да има несакани ефакти како гадење, проблеми со стомакот, малаксалост, главоболка или оскудно генитално крварење;
- Може да има помала ефикасност кај жени со телесна тежина над 80 кг.

## Факти за итната контрацепција

- Може да ја користат жени на која било возраст;
- Итната контрацепција не е соодветен метод на контрацепција за редовна употреба и не штити од непланирана бременост кај сите жени; постојат други подобри и поефикасни методи за редовна употреба;
- Нема ограничување на тоа колку пати во животот може да земеш таблета за итна контрацепција;
- Итната контрацепција не предизвикува неплодност;
- Доколку веќе си бремена, итната контрацепција нема никаков ефект врз бременоста.





**Освен модерната контрацепција**

за која зборуваме до сега,

**постојат и традиционални**

**методи** за кои може да

прочитате во продолжение.

**Традиционалните методи се**

**помалку успешни методи**

за заштита од непланирана

бременост. **Традиционалните**

**методи не штитат од сексуално**

**преносливи инфекции.**

Токму поради тоа би требало

да се користат модерните

контрацептивни средства.

# МЕТОД НА ЛАКТАЦИСКА АМЕНОРЕА – КОНТРАЦЕПЦИЈА ЗА ВРЕМЕ НА ДОЕЊЕ



## Како функционира?

Методот на лактациска аменореа се базира на фактот дека кога жената дои, нема менструација. Во основа, методот штити од непланирана бременост доколку се исполнети следните 2 услови:

- Жената ексклузивно дои т.е. бебето не се храни со млечна формула или цврста храна или
- Бебето е помало од 6 месеци, жената речиси ексклузивно дои и нема добиено менструација по породувањето.

## Ефикасност

Доколку се исполнети условите, ефикасноста е

**98 % во првите 6 месеци по породувањето**, но **вообичаено ефикасноста е поблиску до 75 %**.



## **Предности**

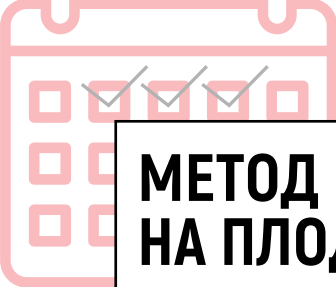
- Нема потреба од консултација со лекар/ здравствен работник;
- Употребата не е врзана со трошок и посебни средства;
- Нема несакани ефекти;
- Прифатлив метод за сите религиозни и културни заедници.

## **Недостатоци**

- Бара комплетна посветеност на доење;
- Не штити од СПИ.

## **Што треба да знаеш пред да го одбереш методот?**

- Плодноста се враќа веднаш по прекинувањето на методот;
- Ефикасноста на методот се намалува со намалување на доењето (пр. кај доенчиња кои се дохрануваат со формула или кај кои се воведува цврста храна).



# МЕТОД БАЗИРАН НА ПЛОДНИ ДЕНОВИ

## Како функционира?

Методот базиран на плодни денови е метод кој кажува во кои денови од менструалниот циклус постои мала (или помала) веројатност да забремениш. Постојат повеќе методи за одредување на плодните денови (календарски метод базиран на должината на менструалниот циклус, мерење на базалната телесна температура, проверување на цервикалната слуз).

Методот штити од непланирана бременост така што:

- Во неплодните денови, шансата за забременување е мала;
- Во плодните денови, шансата за забременување е висока, па поради тоа треба да се користи друг метод на контрацепција или да се апстинира од сексуални односи.

## Ефикасност

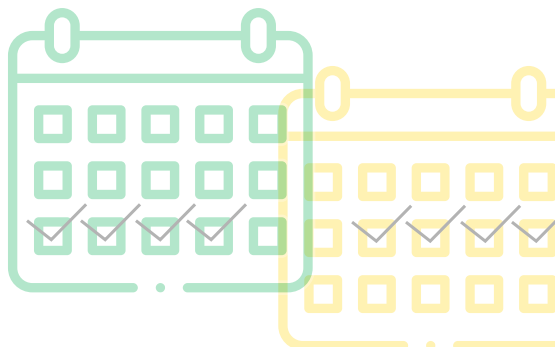
При идеална употреба, ефикасноста е **99%**, но при вообичаена употреба, ефикасноста е **78%**.

## Предности

- Нема потреба од консултација со лекар/ здравствен работник;
- Употребата не е врзана со трошок и посебни средства;
- Нема несакани ефекти;
- Може да се користи и за планирање на бременост.

## Недостатоци

- Не штити од СПИ;
- Во плодните денови треба да се апстинира од сексуални односи или да се користи друг тип на контрацепција.



## Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод?

- Бара многу време и посветеност од корисничката (дневни мерења на температура, водење дневник);
- Користењето на повеќе методи за одредување на плодните денови (пр. базална температура и календар) ја зголемува ефикасноста на методот;
- Ефикасноста се намалува доколку менструалниот циклус е нередовен или помалку предвидлив (пр. по абортус/породување, за време на доење или во периодот пред менопаузата); врз плодните денови можат да влијаат и надворешни фактори (стрес, болест) кои не секогаш може да се контролираат;
- Постојат посебни тестови (лентички, како тест за бременост) кои помагаат во одредувањето на плодните денови и ја зголемуваат ефикасноста на методот;
- Плодноста се враќа веднаш по прекинување на методот.

# COITUS INTERRUPTUS – МЕТОД НА ПРЕКИНАТ ОДНОС

## Како функционира?

Методот на прекинат однос е најстариот метод на контрацепција и се сведува на вадење на penisот од вагината пред да настане ејакулација. Штити од непланирана бременост затоа што, доколку се користи правилно, спречува да дојде до контакт на спермата со гениталниот тракт на жената, а со тоа и до оплодување на јајната клетка.

## Ефикасност

Доколку се користи правилно и при секој сексуален однос, ефикасноста е 96 %. Сепак, ефикасноста при вообичаено користење е поблиску до 78 %.

## Предности

- Помала веројатност за непланирана бременост, во споредба со некористење на каков било метод на контрацепција;
- Употребата не е врзана со трошок и посебни средства;
- Нема несакани ефекти;
- Прифатлив метод за сите религиозни и културни заедници.

## **Недостатоци**

- Не штити од СПИ;
- Пенисот и претсемената течност може да содржат сперматозоиди од претходен сексуален однос.

## **Што треба да знаеш пред да се одлучиш за овој метод?**

- Бара доверба и посветеност од двајцата партнери;
- Мажите не секогаш прецизно може да контролираат кога ќе ејакулираат;
- Ефикасноста ја намалува употребата на алкохол и/или психоделични супстанции кои влијаат врз самоконтролата.

Голем дел од непланираните бремености (кои потоа може да завршат со абортус) се јавуваат поради поголемата стапка на неуспех на оваа метода во споредба со современите контрацептивни методи.



## Каде може да земеш/купиш модерна контрацепција?

Модерната контрацепција како што се контрацептивните таблети, итната контрацепција, спиралите и кондомите се производи кои може да се набават кај нас во аптеките (кондомите се достапни и во маркетите). Дополнително, за контрацептивните таблети, итната контрацепција и спиралите потребен е рецепт од гинеколог или општ/семеен лекар.

**Модерна контрацепција (контрацептивни таблети, итна контрацепција, спирали и кондоми) може бесплатно да подигнеш во некој од младинските центри „Сакам да знам“ на ХЕРА.**

Пред да го подигнеш контрацептивот кој е соодветен за тебе, ќе имаш можност да добиеш советување од гинеколог. Советувањето и прегледот од гинекологот (доколку ти е потребен) се исто така бесплатни и доверливи и при тоа не ти е потребна ниту здравствена книшка ниту здравствено осигурување.

**Нашите два младински центри за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам“ се наоѓаат на Водно и во Шуто Оризари и се отворени секој работен ден.**

# ВАЖНО!

Младинските центри „Сакам да знам“ се отворени за прием, закажување и нудење на услуги, со почитување на протоколот за заштита од ковид-19 (задолжително носење на маски, ракавици и дезинфекција на раце). Притоа, ХЕРА ги обезбедува сите заштитни материјали за клиентите.

Термин може да закажете лично во нашите младински центри:

## **МЛАДИНСКИОТ ЦЕНТАР – ВОДНО**

работи од **11 до 18** часот од **понеделник до четврток** и од **9 до 16** часот во петок, а

## **МЛАДИНСКИОТ ЦЕНТАР – ШУТО ОРИЗАРИ**

е отворен секој работен ден од **9 до 16** часот.



Термин може да закажете на телефонските броеви на

**МЛАДИНСКИ ЦЕНТАР – ВОДНО** **+389 (0)2 3176 950** и

**МЛАДИНСКИ ЦЕНТАР – ШУТО ОРИЗАРИ** **+389(0)2 2651 955,**

како и на телефонскиот број **+389 (0)2 3290 395,**



и електронски на **hera@hera.org.mk**



A Member Association of



**IPPF**

International  
Planned Parenthood  
Federation

European Network