Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Campania de promovare a sănătății reproducerii

Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția potrivită pentru tine!



Noiembrie - Decembrie 2026

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită-

Material adresat tinerilor

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Metodele moderne de contracepție



Metodele moderne de contracepție sunt sigure și foarte eficiente atunci când sunt utilizate în mod corect.

Pentru alegerea metodei contraceptive potrivite, este recomandat sfatul unui profesionist din domeniul sănătății

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Pilulele contraceptive



Ce sunt contraceptivele orale combinate (COC)?

- Pilule care conțin 2 hormoni în doze mici - un progestogen și un estrogen - similari hormonilor naturali progesteron și estrogen din corpul femeii.
- Acționează în principal prin prevenirea eliberării ovulelor din ovare (ovulației).

Cât de eficiente sunt?

- Eficiența depinde de utilizatoare: când nu se fac greșeli în utilizarea pilulelor, mai puțin de 1 sarcină la 100 de femei, în timpul primului an de utilizare a COC (3 sarcini la 1.000 de femei).

Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Pilulele contraceptive

Trebuie femeia să facă o „pauză” după ce utilizează pilule contraceptive o perioadă de timp?

- **Nu. Nu există dovezi despre utilitatea „pauzei”. De fapt,o „pauză” în timpul utilizării lor poate să ducă la apariția unei sarcini nedorite. Pot fi utilizate în siguranță timp de mulți ani fără a fi necesară oprirea lor periodică.**

Dacă femeia a utilizat pilule contraceptive combinate timp îndelungat, va fi ea protejată împotriva sarcinii și după ce le oprește?

- **Nu. Femeia este protejată doar atât timp cât ia pilulele cu regularitate.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Pilulele contraceptive

Pot pilulele contraceptive cauza femeilor creșteri sau scăderi mari în greutate?

- **Nu. Cele mai multe femei nu cresc și nu scad în greutate din cauza pilulelor contraceptive. Greutatea se modifică în mod firesc datorită schimbărilor ce apar pe parcursul vieții și datorită înaintării în vârstă. Deoarece modificările greutății sunt atât de frecvente, multe femei cred că aceste creșteri sau scăderi în greutate sunt produse de pilule. Totuși, studiile arată că, în mod obișnuit, pilulele nu influențează greutatea. Puține femei prezintă modificări bruște ale greutății atunci când utilizează pilulele. Aceste modificări sunt reversibile după oprirea utilizării lor.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Prezervativul masculin

- **Foițe sau învelitori (majoritatea fabricate din latex subțire) care se aplică pe penisul în erecție al bărbatului.**

- **Acționează prin formarea unei bariere care împiedică spermatozoizii să ajungă în vagin, prevenind astfel sarcina.**

- **De asemenea, împiedică transmiterea agenților infecțioși din spermă, de pe penis sau din vagin, prevenind infectarea celuilalt partener.**

Singura metodă care protejează împotriva HIV și a altor infecții cu transmitere sexuală

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Prezervativul masculin

- **Eficiența depinde de utilizator: Cel mai mare risc de sarcină sau infecție cu transmitere sexuală (ITS) este atunci când prezervativele nu sunt utilizate la fiecare contact sexual.**

- **Foarte puține sarcini sau infecții apar datorită folosirii incorecte, alunecărilor sau ruperilor.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Prezervativul feminin

- **Foițe sau căptușeli fabricate dintr-o peliculă subțire, transparentă și moale. Au câte un inel flexibil la ambele capete (inelul de la capătul închis ajută la inserarea prezervativului, iar inelul de la capătul deschis menține o parte a prezervativului în afara vaginului).**

- **Fabricate din diverse materiale precum latex, poliuretan și nitril.**

- **Eficiența depinde de utilizatoare: Cel mai mare risc de sarcină sau infecție cu transmitere sexuală (ITS) este atunci când prezervativele feminine nu sunt utilizate la fiecare contact sexual.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Implantele

- **Baghete mici din plastic, fiecare de mărime unui băț de chibrit, care eliberează un progestogen similar hormonului natural progesteron din corpul femeii.**

- **Se introduc printr-o procedură chirurgicală minoră 1 sau 2 baghete sub piele, pe fața internă în partea superioară a brațului, de catre un medic.**

- **Nu conțin estrogen, deci pot fi utilizate pe toată durata alăptării și, de femeile care nu pot să utilizeze metode cu estrogen.**

- **Una din cele mai eficiente metode de lungă durată.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Contraceptivele injectabile numai cu progestogen

- **Contraceptivele injectabile, medroxiprogesteron acetat depot (DMPA) și enantat de noretisteron (NET-EN), conțin fiecare un progestogen similar hormonului natural progesteron din corpul femeii.**

- **Injecția se administrează în mușchi (injecție intramusculară) sau sub piele. De la locul injecției, hormonul este eliberat lent în sânge.**

- **Eficiența depinde de administrarea injecțiilor cu regularitate: cel mai mare risc de sarcină este atunci când femeia uită o injecție.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Contraceptivele injectabile numai cu progestogen

- **Necesită administrarea unei injecții o dată la 2 sau 3 luni, în locul administrării zilnice a unei pilule.**
- **Nu interferează cu actul sexual.**
- **Discret: nimeni altcineva nu trebuie să știe că femeia utilizează o metodă contraceptivă.**
- **Oprește sângerarea lunară (la multe femei).**
- **La unele femei poate determina creștere în greutate.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Plasturele contraceptiv combinat

- **Un plasture mic, subțire și flexibil, care se aplică pe piele.**
- **Eliberează continuu doi hormoni – un progestogen și un estrogen, similari hormonilor naturali progesteron și estrogen – care pătrund prin piele în circulația sanguină.**
- **Se aplică un plasture nou în fiecare săptămână, timp de 3 săptămâni, urmate de o săptămână fără plasture, în care apare de obicei sângerarea.**
- **Eficiența depinde de utilizarea corectă: riscul de sarcină crește dacă plasturele nu este schimbat la timp.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Inelul vaginal contraceptiv

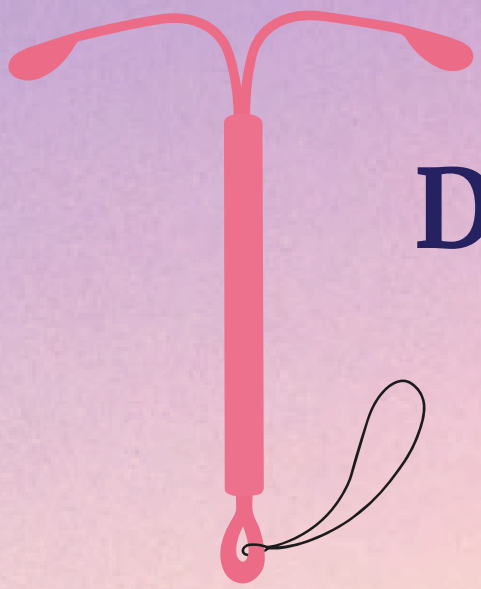
- **Un inel moale, din silicon flexibil care se plasează în vagin pentru prelungirea amenoreei de lactație (amână revenirea sângerării lunare) și care permite femeilor care alăptează să spațieze sarcinile.**

- **Femeia poate începe utilizarea între 4 și 9 săptămâni după naștere. Fiecare inel va fi ținut 90 de zile. Apoi femeia va schimba imediat vechiul inel cu unul nou.**

- **Pot fi utilizate 4 inele, unul după altul, fără pauze între ele.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Dispozitivul intrauterin DIU / steriletul

- **Este un dispozitiv de plastic mic, flexibil pe care este înfășurat un manșon de cupru (steriletul cu cupru) sau eliberează levonorgestrel (steriletul hormonal).**

- **Se introduce în uterul femeii, prin vagin și colul uterin, de către un medic ginecolog.**

- **Acționează, în principal, prin producerea unei modificări chimice care deteriorează spermatozoizii și ovulul, înainte de a se întâlni.**

- **Una din cele mai eficiente metode de lungă durată.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

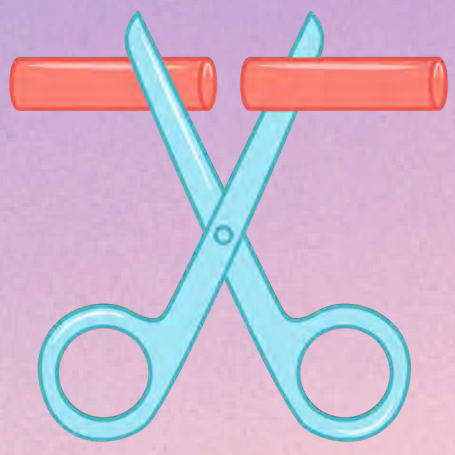


Sterilizarea feminină

- **Contracepție permanentă chirurgicală pentru femeile care nu mai doresc copii.**
- **Este numită și sterilizare tubară sau legarea trompelor.**
- **Acționează prin faptul că trompele uterine sunt blocate sau secționate. Ovulele eliberate din ovare nu se pot deplasa prin trompe și astfel, nu întâlnesc spermatozoizii.**
- **Una din cele mai eficiente metode, cu risc minim de eșec.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Vasectomia

- **Contracepție permanentă pentru bărbații care nu mai doresc copii.**
- **Denumită și sterilizare masculină și contracepție chirurgicală masculină.**
- **Sigură, permanentă și convenabilă.**
- **Are mai puține efecte secundare și complicații decât multe metode utilizate de femei.**
- **Poate crește plăcerea și frecvența contactelor sexuale (dispare teama de o sarcină nedorită)**
- **Una din cele mai eficiente metode, cu risc mic de eșec.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Diafragma și Spermicidele

Diafragma

- **O membrană moale din latex care acoperă colul uterin (poate fi și din material plastic și silicon). Marginea diafragmei conține o sârmă fermă și flexibilă care menține diafragma în poziția corectă.**

- **Utilizată împreună cu spermicide cremă, gel sau spumă, pentru creșterea eficienței.**

- **Majoritatea diafragmelor au diferite mărimi și necesită montarea celei potrivite de către un medic ginecolog.**

- **Eficiența depinde de utilizatoare: Cel mai mare risc de sarcină este atunci când diafragma cu spermicid nu este utilizată la fiecare contact sexual.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Diagragma și Spermicidele

Spermicidele

- **Substanțe care omoară spermatozoizii, introduse adânc în vagin, lângă colul uterin, înaintea contactului sexual.**

- **Se găsesc sub formă de tablete spumante, supozitoare care se topesc sau spumante, flacoane cu spumă sub presiune, filme care se dizolvă, geluri și creme utilizate singure sau împreună cu diafragma sau cu prezervative.**

- **Eficiența depinde de utilizatoare: cel mai mare risc de sarcină este atunci când spermicidele nu sunt utilizate la fiecare contact sexual.**

- **Una dintre cel mai puțin eficiente metodele de planificare familială**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile

- „Recunoașterea fertilității” înseamnă că o femeie poate să-și dea seama când începe și se termină perioada fertilă din ciclul ei menstrual (perioada când ea poate rămâne însărcinată).

- Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile necesită cooperarea partenerilor. Cuplul trebuie să-și ia angajamentul să se abțină de la contacte sexuale sau să utilizeze altă metodă în zilele fertile.

- Uneori este numită abstinență periodică sau planificare familială naturală.

- Necesită cunoașterea continuă a modificărilor din corp sau ținerea evidenței zilelor, conform regulilor unei metode specifice.

- Fără efecte secundare sau riscuri pentru sănătate.

- Eficiența depinde de utilizatoare: Cel mai mare risc de sarcină este atunci când cuplurile întrețin relații sexuale în perioada fertilă, fără a utiliza și altă metodă.

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile

- **Metodele bazate pe calendar : ținerea evidenței zilelor ciclului menstrua pentru a identifica începutul și sfârșitul perioadei fertile (de exemplu metoda zilelor standard prin care se evită contactele sexuale neprotejate începând cu ziua 8 și până în ziua 19 a ciclului menstrual și metoda calendarului).**
- **Metodele bazate pe simptome depind de observarea semnelor fertilității:**
  - **Temperatura corporală bazală (TCB):temperatura corpului unei feme în condiții de repaus, crește ușor după eliberarea unui ovul (ovulație) Este mai puțin probabil ca ea să rămână însărcinată după 3 zile de la această creștere a temperaturii și până va începe următoarea menstruație (de exemplu: Metoda celor două zile, metoda TCB, metoda ovulației cunoscută ca și metoda Billings sau metoda mucusulu cervical și metoda simptotermică).**
  - **Modificarea secrețiilor cervicale**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Retragerea (coitul întrerupt)

- **Înainte de ejaculare, bărbatul își retrage penisul din vaginul partenerei și ejaculează în afara vaginului, având grijă ca sperma să nu ajungă în contact cu organele ei genitale externe.**

- **Eficiența depinde de utilizator: riscul de sarcină este cel mai mare atunci când bărbatul nu își retrage penisul din vagin înainte de ejaculare, la fiecare contact sexual. În cadrul utilizării obișnuite, este una dintre cel mai puțin eficiente metode.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Metoda amenoreei de lactație (MAL)

- **Metodă temporară bazată pe efectul natural al alăptării asupra fertilității. („De lactație” înseamnă că este legată de alăptare „Amenoree” înseamnă lipsa menstruației)**

- **Presupune 3 condiții care trebuie îndeplinite simultan:**
  - **Menstruația mamei nu a revenit**
  - **Copilul este alăptat integral sau aproape integral și este hrănit frecvent, ziua și noaptea**
  - **Copilul are vârsta mai mică de 6 luni**

- **Eficiența depinde de utilizatoare: riscul de sarcină este cel mai mare atunci când o femeie nu își poate alăpta copilul integral sau aproape integral sau după ce copilul a împlinit 6 luni.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Contracepția de urgență
Pilula „de a doua zi”

- **Pilulele pentru contracepția de urgență (PCU) ajută femeile să prevină sarcina, în cazul în care au avut contact sexual și nu au utilizat nicio metodă contraceptivă, sau în cazul unui eșec, de exemplu, ruperea sau alunecarea prezervativului.**

- **PCU ajută la prevenirea sarcinii dacă sunt luate în cel mult 5 zile după contactul sexual neprotejat. Cu cât sunt luate mai repede cu atât sunt mai eficiente.**

- **Nu întrerup evoluția unei sarcini deja existente.**

Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Pentru alegerea metodei contraceptive potrivite și utilizarea ei în siguranță, cere sfatul unui profesionist din domeniul sănătății.

**Discută cu personalul medical,
află care sunt avantajele, dezavantajele și efectele secundare ale metodelor contraceptive și
alege metoda potrivită preferințelor, stării tale de sănătate și stilului tău de viață.**