Institutul Național de Sănătate Publică

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

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

Orice contact sexual neprotejat se poate finaliza cu o sarcină nedorită, care îți poate schimba viața.

În plus, poate aduce riscuri pentru sănătatea mamei şi a copilului:

- Nou-născut cu greutate mică la naştere;
- Decesul nou-născutului;
- Moartea fătului;
- Avort spontan şi complicaţii;
- Naştere prematură;
- Hipertensiune indusă de sarcină;
- Decesul mamei;
- Abandonul nou-născutului;
- Izolare socială;
- Depresie post-partum;
- Absenteism şi abandon şcolar al mamei.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătăţii - pentru distribuţie gratuită -

Material adresat tinerilor

MITURI DESPRE METODELE CONTRACEPTIVE

MIT:

Metodele contraceptive determină creștere ponderală.

REALITATE:

Nu există dovezi ştiinţifice consistente care să demonstreze că metodele contraceptive cauzează creştere ponderală. Cercetările arată că majoritatea femeilor nu se îngraşă din cauza contracepţiei. Unele pot observa fluctuaţii minore de greutate, dar acestea sunt adesea temporare şi pot fi legate de retenţia de apă, stilul de viaţă, vârstă sau alţi factori individuali – nu de metoda contraceptivă în sine.

MIT:

Pilula contraceptivă determină apariția cancerului.

REALITATE:

Studiile arată că pilula contraceptivă nu creşte riscul global de cancer. Dimpotrivă, utilizarea pe termen lung poate reduce riscul unor tipuri de cancer, precum cancerul ovarian şi endometrial. În unele cazuri, poate exista un risc uşor crescut pentru alte forme (ex. cancer mamar), dar acesta dispare în timp după întreruperea utilizării. Medicul specialist poate evalua riscurile individuale şi recomanda teste de screening pentru depistarea precoce, acolo unde este cazul.

MIT:

Utilizarea metodelor contraceptive afectează fertilitatea.

REALITATE:

Metodele contraceptive moderne nu afectează fertilitatea pe termen lung. După întreruperea utilizării, capacitatea de a rămâne însărcinată revine rapid în majoritatea cazurilor. De exemplu:

- Pilula contraceptivă – ovulaţia se reia în general în 1–2 cicluri
- Implantul, plasturele sau DIU – fertilitatea revine aproape imediat după îndepărtare
- Injectabilele – pot întârzia revenirea ovulaţiei cu câteva luni, dar fără efecte permanente

Aşadar, contracepţia previne temporar sarcina, fără a afecta şansa de a concepe ulterior.

MIT:

Toate metodele contraceptive previn apariția infecțiilor cu transmitere sexuală.

REALITATE:

Majoritatea metodelor contraceptive previn doar sarcina, nu şi infecţiile cu transmitere sexuală. Doar metodele de barieră – precum prezervativul extern, prezervativul intern şi, parţial, diafragma – pot reduce riscul de ITS, inclusiv HIV.

> ATENŢIE!! Metodele hormonale, DIU-ul sau implantul nu oferă protecţie împotriva ITS. Pentru o protecţie completă, se recomandă folosirea combinată a unei metode hormonale cu prezervativul.

MIT:

Unele metode contraceptive sunt mai bune decât altele.

REALITATE:

Toate metodele contraceptive au avantaje sau dezavantaje. Nu există o metodă „perfectă” pentru toată lumea. Fiecare metodă contraceptivă are avantaje şi limite, iar eficienţa poate depinde de stilul de viaţă, nevoile personale, starea de sănătate şi preferinţele fiecărei persoane.

Informează-te corect și alege metoda care ți se potrivește cel mai bine!

CUM POT SĂ MĂ PROTEJEZ ATÂT PE MINE CÂT ŞI PE PARTENERUL MEU?



PREZERVATIVUL MASCULIN

Este o husă subţire, fabricată din latex, poliizopren sau poliuretan, care se aplică pe penis înainte de contactul sexual.

Funcţionează ca barieră fizică, împiedicând spermatozoizii să ajungă în vagin şi oferind protecţie împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS).



PREZERVATIVUL FEMININ

Este o husă subţire şi moale, fabricată din latex sintetic sau poliuretan, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Oferă protecţie prin barieră fizică, împiedicând pătrunderea spermatozoizilor şi reducând riscul de infecţii cu transmitere sexuală (ITS).



CONTRACEPŢIA ORALĂ / PILULA

Este o metodă care eliberează hormoni în organism pentru a preveni sarcina. Pentru a fi eficientă, trebuie administrată zilnic, aproximativ la aceeaşi oră.

- Nu oferă protecţie împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS).



INELUL VAGINAL

Este un inel flexibil şi subţire din plastic transparent, care se introduce în vagin în prima zi a menstruaţiei şi se menţine timp de trei săptămâni.

Eliberează estrogen şi progesteron în mod constant, oferind protecţie eficientă împotriva sarcinii pe toată perioada utilizării.

- Nu oferă protecţie împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS).



DIAFRAGMA

O cupolă circulară din silicon subţire şi moale, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual. Funcţionează ca barieră fizică, acoperind colul uterin şi împiedicând pătrunderea spermatozoizilor.

Se foloseşte împreună cu un gel spermicid.

- Nu oferă protecţie împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS)



PLASTURELE

Un plasture subţire care se aplică pe piele (de obicei pe braţ, abdomen sau spate). Eliberează hormoni estrogen şi progesteron în mod continuu, pentru a preveni sarcina.

Se schimbă o dată pe săptămână, timp de 3 săptămâni, urmată de o săptămână pauză.

- Nu protejează împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS)

IMPLANTUL

O mică tijă flexibilă din plastic, introdusă sub pielea braţului.
Eliberează hormoni în mod continuu şi oferă protecţie împotriva sarcinii până la 3 ani.

- Metodă discretă şi de lungă durată
- Nu protejează împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (DIU)

Un obiect mic, în formă de T, introdus de medicul ginecolog în uter, care oferă protecţie de lungă durată împotriva sarcinii.

Există două tipuri:

- DIU cu cupru – creează un mediu care afectează spermatozoizii
- DIU hormonal – eliberează hormoni pentru a preveni fecundaţia

- Eficienţă de până la 5–10 ani, în funcţie de tip
- Nu protejează împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS)



CONTRACEPŢIA DE URGENŢĂ

Se utilizează după un contact sexual neprotejat sau când metoda contraceptivă a eşuat (ex: prezervativ rupt).

Există două tipuri principale:

- Pilula de a doua zi – trebuie administrată cât mai curând, ideal în primele 72 de ore.
- Dispozitivul intrauterin (DIU cu cupru) – poate fi introdus de medic în primele 5 zile

- Metodă de urgenţă, nu pentru utilizare regulată
- Nu protejează împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală (ITS)

ÎNTREBĂRI FRECVENTE:

Când este potrivit să încep viața sexuală?

- Atunci când te simţi cu adevărat pregătit/ă. Decizia trebuie să fie a ta - nu răspunde la presiuni sau insistenţe din partea altora.

Cu cine pot vorbi despre sex?

- Discută cu un specialist care îţi poate oferi informaţii corecte şi fără judecată: medic de familie, ginecolog, medic de planificare familială, endocrinolog, asistent medical (şcolar, comunitar), mediator sanitar.

Ce este contracepția?

- Contracepţia te ajută să previi o sarcină nedorită. Unele metode, cum ar fi prezervativul, oferă şi protecţie împotriva infecţiilor cu transmitere sexuală.

Ce metodă contraceptivă e potrivită pentru mine?

- Medicul (de familie, ginecolog sau de planificare familială) te poate ajuta să alegi cea mai potrivită metodă, după o consultaţie şi o discuţie deschisă despre nevoile tale.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătăţii - pentru distribuţie gratuită -

Material adresat tinerilor