

# Începerea tratamentului cu contraceptive după nașterea unui copil

(Starting Contraception After Having A Baby – Romanian)

**Vă ajutăm să alegeți cea mai bună metodă de  
contracepție pentru dumneavoastră**



## De ce este important?

Nevoia de contracepție revine din nou super rapid – chiar de la 3 săptămâni după nașterea copilului, așa că este ideal să începeți mai devreme.

Personalul spitalului sau comunitar se va asigura că veți primi rapid și ușor metoda de contracepție aleasă, pentru a vă permite să o puteți începe imediat după naștere.

“Mi-aș fi dorit ca cineva să fi discutat și să fi avut o opțiune la ultima mea sarcină. Am rămas însărcinată din nou când copilul cel mic avea doar cinci luni. Știam că trebuia să fac o programare pentru implant, însă mi-a fost imposibil să găsec timp având în vedere viața de zi cu zi și cu doi copii sub 3 ani.”

Natasha, 27 din Clydebank, Glasgow.

## Opțiuni contraceptive

Există multe metode contraceptive eficiente și sigure care sunt ideale pentru persoanele care tocmai ce au născut. Vom discuta mai întâi despre aceste metode.

- Implantul
- Dispozitivul intrauterin hormonal (DIU) - ‘sterilet hormonal’
- Dispozitivul intrauterin din cupru (DIUc) - ‘sterilet fără hormoni’
- Injecții

Știm că femeile care folosesc metodele intrauterine (sterilete hormonale sau fără hormoni) și implanturi au de patru ori mai puține șanse să aibă sarcini neplanificate comparativ cu femeile care folosesc alte metode. Cu toate acestea, dacă sunteți sigură că nu mai doriți niciodată alți copii, atunci ați putea lua în considerare sterilizarea. În general, cea mai bună opțiune este sterilizarea masculină (vasectomie). Există o gamă întreagă de alte metode contraceptive pe care femeile le aleg adesea. Și acestea sunt eficiente însă trebuie folosite corect pentru a preveni sarcina.

- Pilula doar cu progestogen (1 hormon)
- Contraceptivele hormonale combinate (2 hormoni)
  - Pilulă
  - Plasture
  - Inel

- Prezervative-acestea pot preveni și răspândirea infecțiilor cu transmitere sexuală. La 18 femei din 100 acestea pot eșua ca și contraceptive.

Citiți această broșură pentru a obține mai multe informații detaliate despre fiecare metodă și pentru a vă face o idee mai bună despre ce vi s-ar potrivi. Asistenții obstetricieni vor discuta despre contracepție cu dvs. la vizitele prenatale.

## Contracepția și alăptarea

Există o serie de opțiuni contraceptive disponibile dacă alăptați. Acestea nu ar trebui să afecteze copilul sau laptele mamă (acestea sunt menționate în detaliu în această broșură). Alăptarea nu este cea mai bună metodă de contracepție pe care vă puteți baza (în general eșuează la 24 de femei din 100). Cu toate acestea, este mai puțin probabil să rămâneți însărcinată dacă:

- bebelușul dvs. are mai puțin de șase luni și
- menstruația nu v-a revenit și
- alăptați zi și noapte fără să hrăniți cu biberonul (de ex. la fiecare 4 ore în cursul zilei și la 6 ore în timpul nopții).

Dacă aveți probleme cu alăptatul sau cu secreția de lapte, ar trebui să contactați centrul de alăptare a sugarilor din spital pentru sfaturi.

(a se vedea secțiunea de informații de pe ultima pagină pentru detalii).



## Implantul

Implantul este un mic fir de mărimea unui băț de chibrit flexibil care se introduce sub piele în partea superioară a brațului. Implantul eliberează un hormon numit progesteron care împiedică ovarele să elibereze ovule și îngroașă mucoasa cervicală care blochează sperma să ajungă la ovul în primul rând.



### Avantaje

- Poate fi introdus imediat după naștere, înainte de a ieși din spital
- Durează trei ani
- Eșuează la 5 femei din 10.000
- Revenirea rapidă a fertilității când este scos
- Poate duce la menstruații mai ușoare
- Potrivit pentru femeile care alăptează
- Odată introdus, puteți uita de el

### Dezavantaje

- Posibile menstruații neregulate (sau lipsa menstruației)

### Când pot începe să îl folosesc după ce nasc?

Imediat după nașterea copilului. Poate fi introdus la spital, înainte să plecați acasă.

## Dispozitivul intrauterin hormonal

**(DIU)** Dispozitivul intrauterin hormonal este un dispozitiv mic sub formă de T care este plasat în uter (pântec).



Împiedică sarcina menținând învelișul uterului subțire iar femeile au adesea menstruații mai ușoare sau nu mai au menstruații deloc.

### Avantaje

- Durează până la cinci ani
- Eșuează la 2 femei din 1000
- Am putea introduce dispozitivul imediat ce copilul dvs. se naște (în salonul de nașteri) sau în timpul operației de cezariană.
- Odată introdus, puteți uita de el
- Poate fi scos cu ușurință
- Doză foarte mică și sigură de hormoni
- Revenirea rapidă a fertilității odată scos
- Menstruațiile/sângerarea vor fi probabil mai ușoare (sau sângerarea s-ar putea opri complet)
- Potrivit pentru femeile care alăptează
- Risc mai scăzut de perforare a uterului cu steriletul (se face o gaură înauntru) dacă este introdus la momentul nașterii, decât dacă este introdus mai târziu, mai ales dacă alăptați.

### Dezavantaje

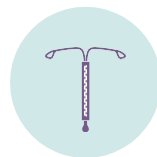
- Când este introdus la momentul nașterii, există o șansă puțin mai mare de expulzare (să cadă) din uter comparativ cu steriletele introduse la femeile care nu au fost însărcinate recent.
- Un mic risc de infecție.
- Posibile sângerări neregulate care ar putea dura până la câteva luni să se regleze.

### Când pot începe să îl folosesc după ce nasc?

Dispozitivul DIU hormonal poate fi introdus fie în primele 48 de ore după naștere sau patru săptămâni mai târziu. Acest

lucru poate fi discutat cu asistentul obstetrician sau cu medicul în perioada sarcinii și poate fi planificat pentru introducere la naștere. Poate fi introdus în timpul operației de cezariană. Dacă nașteți natural prin vagin, vi s-ar putea introduce un dispozitiv DIU hormonal. Controlul este necesar la 4-6 săptămâni după procedură pentru a verifica dacă dispozitivul este plasat corect. Ideal, acest lucru ar avea loc la clinica de sănătate sexuală lângă casa dvs.

# Dispozitivul intrauterin din cupru (DIUc) - 'steriletul fără hormoni'



Dispozitivul DIUc este un dispozitiv mic de forma literei T care este plasat în uter (pântec) și modifică modul în care se deplasează sperma.

Acest lucru previne fertilizarea ovulului. Acest tip de dispozitiv are o cantitate naturală, sigură de cupru. Este 100% fără hormoni și menține menstruațiile regulate.

## Avantaje

- Durează până la 5 sau 10 ani (în funcție de tipul de dispozitiv DIU din cupru)
- Eșuează la 8 femei din 1.000
- L-am putea introduce imediat ce se naște copilul (în salonul de nașteri) sau în timpul operației de cezariană.
- Poate fi scos cu ușurință
- Fără hormoni
- Odată introdus, puteți uita de el
- Nu vă va schimba menstruațiile normale
- Revenirea rapidă a fertilității odată scos
- Potrivit pentru femeile care alăptează
- Risc mai scăzut de perforare a uterului cu steriletul (se face o gaură înauntru) dacă este introdus la momentul nașterii, decât dacă este introdus mai târziu, mai ales dacă alăptați.

## Dezavantaje

- Când este introdus la momentul nașterii, există o șansă puțin mai mare șansă de expulzare (să cadă) din uter comparativ cu steriletele introduse la femeile care nu au fost însărcinate recent.
- Un mic risc de infecție.
- Menstruațiile ar putea deveni mai abundente și mai dureroase.

## Când pot începe să îl folosesc după ce nasc?

Dispozitivul DIU din cupru poate fi introdus fie în primele 48 de ore după naștere sau patru săptămâni mai târziu. Acest lucru



poate fi discutat cu asistentul obstetrician sau cu medicul în perioada sarcinii și poate fi planificat pentru introducerea la naștere. Poate fi introdus în timpul operației de cezariană. Dacă nașteți natural prin vagin, vi s-ar putea introduce un dispozitiv DIU din cupru. Controlul este necesar la 4-6 săptămâni după procedură pentru a verifica dacă dispozitivul este plasat corect. Ideal, acest lucru ar avea loc la clinica de sănătate sexuală de lângă casa dvs.

## Injecție

Înțepătura este exact așa cum și sună, este o injecție care vă împiedică să rămâneți însărcinată. Injecția conține progesteron, un hormon care împiedică ovarele să elibereze ovule. De asemenea, îngroașă mucoasa cervicală care ajută prin blocarea spermei să ajungă la ovul în primul rând.



### Avantaje

- Poate fi administrată imediat ce nașteți – în salonul post-natal
- Durează până la 3 luni
- Eșuează la 6 femei din 100
- Poate duce la menstruații mai ușoare sau la oprirea lor completă
- Potrivită pentru femeile care alăptează

Mai există și o altă injecție pe care v-o puteți face singură la fiecare 3 luni după ce primiți instruire din partea unui asistent obstetrician, asistent generalist sau medic.

### Dezavantaje

- Trebuie să vedeți un cadru medical la fiecare trei luni de la injecție (cu excepția cazului în care alegeți injecția pe care v-o puteți face singură)
- Posibile întârzieri în revenirea fertilității când opriți administrarea injecției
- Posibile menstruații neregulate

**Când pot începe să o folosesc după ce nasc?** Imediat după nașterea copilului. Poate fi administrată la spital înainte să plecați acasă.

## Pilula doar cu progestogen (PP)

Aceste pilule conțin doar un singur hormon, progesteron. Aceste pilule se iau în fiecare zi. Există două tipuri de pilule doar pe bază de progesteron: cele tradiționale care îngroașă mucoasa cervicală și oprește sperma să ajungă la ovul, și acele pilulele mai noi care opresc ovarele să mai elibereze ovule.



### Avantaje

- Pot fi luate imediat ce nașteți – sunt disponibile în salonul post-natal
- Eșuează la 9 femei din 100
- Reversibile după oprire
- Potrivite pentru femeile care alăptează
- Sigure pentru femeile care nu pot lua estrogen
- Ar putea duce la oprirea menstruației

### Dezavantaje

- Poate duce la sângerări neregulate
- Trebuie să vă amintiți să le luați la aceeași oră în fiecare zi
- Ar putea să nu funcționeze dacă aveți diaree sau vărsături

**Când pot începe să le folosesc după ce nasc?** Imediat dacă doriți. Asistentul dvs. obstetrician vă poate da o rezervă de pilule înainte să plecați din spital.

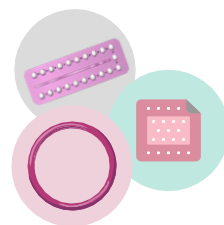
## Contraceptivele hormonale combinate(CHC)

Aceste metode conțin doi hormoni, estrogen și progesteron. Metodele CHC împiedică ovarele să elibereze un ovul.

De obicei, aceasta este o pilulă pe care trebuie să o luați la aceeași oră în fiecare zi.

Există o mulțime de pilule diferite pe piață.

Există și plasturi sau inele vaginale care funcționează la fel ca și pilulele.



### Avantajele acestor metode

- Eșuează la 9 femei din 100
- Menstruații mai scurte, mai ușoare și mai puțin dureroase
- Reversibile după oprirea lor
- Ar putea ameliora acneea
- Potrivite pentru femeile care alăptează

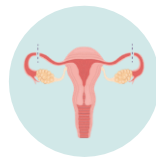
### Dezavantaje

- Anumite femei care folosesc această metodă ar putea dezvolta tensiune ridicată sau cheaguri de sânge în picioare sau plămâni. Acest risc este foarte mic. Din acest motiv, dacă aveți probleme medicale preexistente, este posibil să nu puteți folosi CHC
- Metoda trebuie folosită corect
- Ar putea să nu funcționeze dacă aveți diaree sau vărsături

**Când pot începe să le folosesc după ce nasc?** Dacă alăptați, nu puteți folosi metoda hormonală combinată mai devreme de 6 săptămâni de la naștere.

Dacă NU alăptați, atunci ați putea începe să folosiți contracepția hormonală combinată la trei săptămâni după naștere, însă unele femei ar putea fi nevoie să aștepte până la 6 luni după naștere datorită problemelor de sănătate. Puteți folosi o altă metodă între timp.

## Sterilizarea feminină



Acest lucru implică blocarea trompelor uterine astfel încât sperma să nu mai poată ajunge la ovul. Dacă vă gândiți să vă faceți sterilizare feminină, ar trebui să vorbiți cu asistentul obstetrician sau cu medicul cât mai curând posibil pentru a vă putea informa ce opțiuni aveți. Nu uitați că metodele intrauterine (DIU hormonale și DIU din cupru) precum și implanturile menționate în această broșură sunt mult mai eficiente decât sterilizarea feminină.

### Avantaje

- Permanentă
- Eșuează la 1 femeie din 200
- Nu schimbă menstruația

### Dezavantaje

- O rată mai mare de eșec dacă este efectuată la momentul operației de cezariană
- Ireversibilă
- Trebuie să fiți sigură că nu mai vreți niciodată o altă sarcină
- Procedură chirurgicală
- Ar putea necesita anestezie generală

### Când pot începe să o folosesc după ce nasc?

Deoarece este o metodă de contracepție permanentă, trebuie să fiți absolut sigură că nu mai doriți alți copii. Dacă ați planificat o operație de cezariană, sterilizarea poate fi efectuată în același timp.

## Sterilizarea masculină - vasectomie



Acest lucru implică blocarea canalelor (vaselor deferente) prin care trece sperma de la testicule la penis. Este o procedură rapidă făcută sub anestezie locală. Poate fi efectuată într-o clinică comunitară. Pentru servicii locale, vă rugăm să citiți ultima pagină a acestei broșuri.

Sterilizarea masculină este mai eficientă decât sterilizarea feminină și o procedură mult mai simplă. Nu uitați că metodele intrauterine (DIU hormonale și DIU din cupru) precum și implanturile menționate în această broșură sunt metode foarte eficiente și reversibile.

### Avantaje

- Permanentă
- Eșuează la 1 bărbat din 2.000
- Efectuată sub anestezie locală

### Dezavantaje

- Ireversibilă
- Procedură chirurgicală
- Risc de complicații
- Este necesar să folosiți o metodă contraceptivă de încredere până când se confirmă că procedura a avut succes. Acest lucru va fi efectuat la 12 săptămâni după procedură.

### Când pot începe să o folosesc după ce nasc?

Deoarece este o metodă de contracepție permanentă, trebuie să fiți absolut sigură că nu mai doriți alți copii. Puteți cere o trimitere din partea medicului de familie sau vă puteți face singură o trimitere, dacă serviciul dvs. local are această opțiune. A se vedea pagina 19 pentru informații locale.

## Contracepția de urgență

Dacă aveți raport sexual neprotejat în primele 3 săptămâni de la naștere, nu veți avea nevoie de contracepție de urgență. Dacă aveți raport sexual oricând după primele 21 de zile fără să folosiți o metodă contraceptivă de încredere, puteți rămâne însărcinată.

Există două tipuri de contracepție de urgență – dispozitivul DIU din cupru și pilulele cu hormoni.

### **Dispozitivul intrauterin din cupru (DIUc) - 'steriletul fără hormoni'**

Aceasta este cea mai eficientă metodă contraceptivă de urgență (99% eficientă) și de 10 ori mai eficientă decât pilulele de urgență.

Puteți avea un dispozitiv DIU introdus până la 5 zile de la data raportului sexual neprotejat (și câteodată o perioadă și mai lungă). În general este ușor de introdus și este potrivit pentru femei de orice vârstă. Ca metodă contraceptivă de urgență, acesta trebuie să rămână în interior cel puțin până la următoarea menstruație deși ați putea decide să îl păstrați ca metodă contraceptivă principală (care poate dura între 5 și 10 ani). Este potrivit pentru femeile care alăptează.

### **Pilula cu progestogen (de ex. Levonelle™)**

Aceasta este cunoscută și sub numele de pilula 'de a doua zi' și este cel mai eficientă dacă este administrată în 24 de ore de la raportul sexual neprotejat. Aceasta funcționează întârziind eliberarea ovulului (dacă acest lucru nu s-a întâmplat deja). Poate fi luată până la 3 zile după raportul sexual neprotejat dar va deveni mai puțin eficientă cu cât așteptați mai mult să o luați.

Este potrivită femeilor care alăptează și nu va afecta bebelușul sau cantitatea de lapte mamar produsă.

Puteți obține această pilulă gratuit de la farmaciile din Scoția dacă sunteți înscrisă la un medic de familie, sau de la clinicile de

sănătate sexuală locale.



## **Ulipristal acetat (e.g EllaOne™)**

Această pilulă poate fi luată până la 5 zile după raportul sexual neprotejat. Funcționează întârziind eliberarea unui ovul (dacă acest lucru nu s-a întâmplat deja).

Este mai eficientă decât contracepția de urgență pe bază de progesteron. Puteți lua EllaOne™ gratuit de la farmaciile din Scoția dacă sunteți înscrisă la un medic de familie sau de la clinicile de sănătate sexuală locale. Metodele contraceptive hormonale reduc eficiența pilulei EllaOne™, așadar nu folosiți alte metode contraceptive hormonale timp de 5 zile după ce luați EllaOne™.

Femeile care alăptează sunt sfătuite să arunce laptele mamar timp de 7 zile după ce iau EllaOne™.

## Serviciul NHS (Serviciul Național de Sănătate) Greater Glasgow & Clyde

Cabinetele de medicină de familie pot furniza contracepție. Ați putea întreba la cabinetul dvs. ce servicii sunt disponibile.

### Serviciul de sănătate sexuală Sandyford

Oferă un serviciu de sănătate sexuală complet, inclusiv:

- Informații și furnizare de contracepție
- Introducere și scoatere a steriletului contraceptiv intrauterin
- Introducere și scoatere de implant
- Vasectomie
- Servicii de avort

Pentru programări, informații și sfaturi, sunați la **0141 211 8130**. Liniile sunt deschise de luni până vineri între orele 8.30-4.15pm, cu excepția sărbătorilor naționale, sau vizitați <https://www.sandyford.scot>

Vă rugăm să vizitați site-ul nostru web pentru mai multe informații:

- Contracepție după naștere  
[www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/](https://www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/)

## **Serviciul de vasectomie**

Aflat la Serviciul de sănătate sexuală Sandyford.

Programările pot fi făcute prin:

- Auto-trimitere la programări preoperatorii pentru vasectomie (**0141 211 8654**)

## **Echipa de hrănire a sugarilor**

Vă rugăm să discutați cu asistentul dvs. obstetrician sau asistentul comunitar pentru sprijin local privind alăptarea.

**Dacă doriți acest document în format cu  
scrisul mare, pentru nevăzători sau format  
audio, vă rugăm să contactați serviciul  
Sandyford la:**

**Dacă doriți acest document în altă limbă, vă  
rugăm să sunați la:**

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰਧਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

**Eğer bu bilgilyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:**

**Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:**



**0141 211 8130**

Adaptat și refăcut cu permisiunea serviciului NHS  
Lothian

Data revizurii mai 2022

mi • 308984 v3.0