

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА
КОНТРАЦЕПЦИЯ

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПРАВА
ЖЕНЩИНЫ

БЕРЕМЕННОСТЬ



Содержание

Половые органы женщины	2
Половые органы мужчины	4
Контрацепция	5
Ваши права	13
Инфекции, передающиеся половым путём	14
Венерические заболевания	16
Беременность	18
Прерывание беременности	20

Отношение к беременности и к родам, сексуальное поведение и методы контрацепции могут отличаться от страны, где Вы жили раньше. Эта брошюра адресована вам, женщинам из разных стран, эмигрировавшим в Швейцарию.

Наша цель - ознакомить Вас с положением дел по этим вопросам в Швейцарии, а также помочь Вам запланировать беременность и её протекание в оптимальных для всей семьи условиях.

Центры планирования семьи и предупреждения венерических заболеваний, где можно проконсультироваться по интересующим вас вопросам, существуют на всей территории Швейцарии.

Данные об этих центрах и их услугах Вы можете найти на сайте: **www.isis-info.ch**

isis-info.ch
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



Половые органы женщины

Внешняя часть половых органов женщины называется **вульва**.

К вульве относятся большие (внешние) и малые (внутренние) половые губы, которые отделяют вход во влагалище и мочеиспускательный канал. Из мочеиспускательного канала моча изливается наружу. Над входом в мочеиспускательный канал расположен **клитор**. Он играет важную роль в получении женщиной сексуального удовольствия.

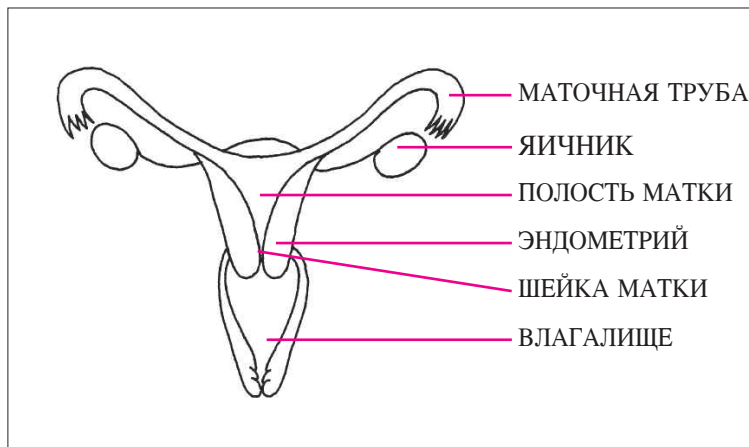
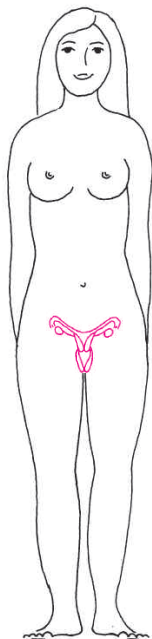
Влагалище

Влагалище - это особый эластичный канал длиной от 7 до 10 см.

Во время полового акта в этот канал вводится мужской половой член. Во время родов влагалище расширяется, что способствует прохождению плода. Через влагалище выходят также и менструальные кровотечения. Вследствие полового возбуждения происходит увлажнение влагалища, что облегчает введение полового члена.

Девственная плева

Девственная плева (синоним - гимен) - это складка на слизистой оболочке, расположенная у входа во влагалище, имеющаяся у женщин, никогда не имевших половых отношений. У каждой женщины девственная плева имеет индивидуальную форму, и даже может отсутствовать. При первом половом контакте происходит разрыв девственной плевы, который у некоторых (но не у всех) женщин может сопровождаться незначительными кровянистыми выделениями,.



Матка

Матка - это орган, в котором формируется плод. По форме матка напоминает грушу хвостиком вниз. Внутри матки находится слой, который называется **эндометрием** и в котором во время менструального цикла происходят определенные изменения.

Если беременность наступает, эндометрий начинает выполнять роль ложа для оплодотворенной яйцеклетки. Если же беременность не наступает, то поверхностный слой эндометрия отторгается и происходит **менструация**.

Нижняя часть, соединенная с влагалищем, называется **шейкой матки**. Это маленькое отверстие, через которое сперматозоиды попадают в матку, и через которое выходит менструальная кровь. Во время родов шейка матки и влагалище расширяются чтобы позволить выйти плоду.

Яичники

Яичники имеют форму и размер миндаля.

Они выполняют две важнейшие функции:

- ◆ Ежемесячная выработка половых гормонов, которые регулируют менструальный цикл.
- ◆ Созревание и выделение приблизительно ежемесячно одной яйцеклетки. Этот процесс называется овуляцией.

Маточные трубы

Это тонкий парный трубчатый орган длиной от 10 до 15 см. Маточные трубы соединяют полость матки и с яичниками. Во время овуляции яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом и по маточным трубам направляется в полость матки.

Менструальный цикл

Менструальным циклом называют период от первого дня менструации до первого дня следующей. Продолжительность цикла строго индивидуальна и обычно составляет от 21 до 35 дней. Менструация начинается в период от 11 до 15 лет и прекращается во время менопаузы (климакса) между 45 и 55 годами.

В период каждого менструального цикла в эндометрии происходят определенные изменения, так женский организм готовится к беременности. В середине менструального цикла наступает овуляция. Оптимальными днями для наступления беременности вследствие половых отношений считаются дня, близкие к овуляции.

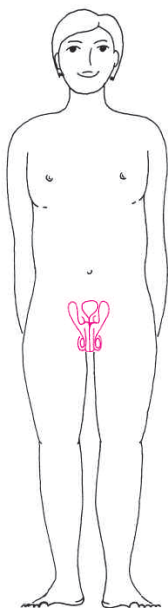
Овуляция не всегда происходит регулярно. Поэтому для того, чтобы избежать беременности, метод подсчёта овуляционных дней (календарный метод) не всегда эффективен.

В течение менструации

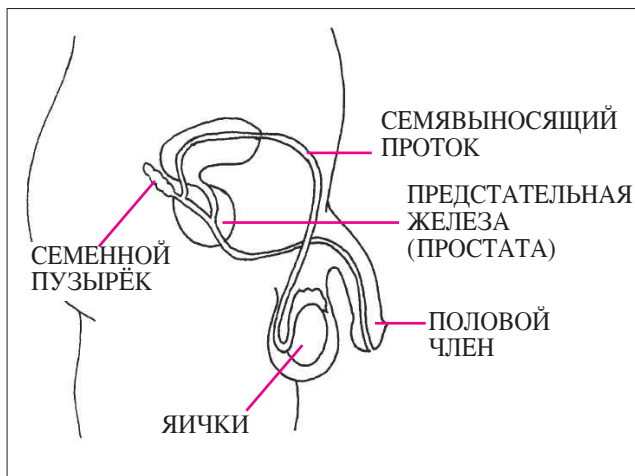
... женщина может ходить в душ, мыться в ванной.

Она может также заниматься спортом и ходить в бассейн, используя внутривлагалищный марлевый тампон.

Половые органы мужчины



Снаружи половые мужские органы состоят из полового члена и двух яичек, расположенных в мошонке. Внутри находятся семявыносящие протоки, простата и семенные пузырьки.



Яички

Яички выполняют две функции:

- ◆ Постоянная выработка сперматозоидов
- ◆ Выработка мужского полового гормона - тестостерона

По разным каналам из каждого яичка сперматозоиды продвигаются до полового члена.

Половой член

Половой член служит для выведения мочи из мочевого пузыря и для семяизвержения. При половом возбуждении половой член становится упругим. Эрекция вызывается притоком артериальной крови к половому члену, она же облегчает введение полового члена во влагалище.

Сперма

Сперма состоит из сперматозоидов и семенной жидкости, которая производится простатой и семенными пузырьками. Эякуляция — это извержение спермы из пениса с помощью ритмических сокращений.

Внимание

Во время эрекции полового члена выделяется жидкость, которая может содержать сперматозоиды. Это означает, что прерванный половой акт или извлечение полового члена до семяизвержения не являются надежными методами контрацепции. По той же причине презерватив должен использоваться и до контакта между пенисом и вульвой.

Контрацепция

Важно знать, что не существует идеального метода контрацепции. Поэтому важно, чтобы Вы выбрали метод, который подходит лично Вам и который соответствует Вашим потребностям. В этой брошюре Вы найдете краткий обзор доступных в Швейцарии методов контрацепции, а также информацию об их стоимости и эффективности. За дальнейшей информацией мы советуем Вам обратиться в Центр планирования Семьи (бесплатно) или к Вашему Врачу. Приготовьте вопросы и приходите на прием!

Вагинальное кольцо

Это гибкое кольцо, которое помещается во влагалище и содержит 2 гормона, аналогичные тем, которые вырабатывает женский организм.

- ◆ Кольцо ставится в первый день менструации (например, в понедельник) и снимается в тот же день (понедельник) спустя 3 недели.
- ◆ После 3 недель запланирован перерыв, в течение которого должна наступить менструация; безопасность половых отношений гарантирована.
- ◆ После 7 дней помещается новое кольцо.
- ◆ Внимание: перерыв не должен превышать указанного срока.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько это стоит? Около 21.- и 25.- в месяц.

Трансдермальные пластыри

Трансдермальный пластырь — это еще одно контрацептивное средство, содержащее 2 гормона, аналогичные тем, которые вырабатывает женский организм. Обычно в упаковке содержится 3 пластыря, каждый из которых приклеивают на кожу на одну неделю.

- ◆ После 3 недель пользования пластырями делается перерыв. В этот момент должна наступить менструация; безопасность половых отношений гарантируется.
- ◆ После 7 дней такого перерыва наклеивается новый пластырь.
- ◆ Внимание: перерыв не должен превышать указанного срока.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько они стоят? Около 21.- и 25.- в месяц.

Комбинированные противозачаточные таблетки

Эти таблетки относятся к гормональным противозачаточным средствам. Для обеспечения оптимальной эффективности приём таблеток должен производиться ежедневно в одно и то же время. При опоздании приёма препарата более чем на 12 часов безопасность половых отношений не гарантируется.

- ◆ После 21-тидневного (или 22-тидневного) принятия таблеток делается перерыв на 7 (или 6) дней (Существуют и другие марки таблеток, которые принимаются без перерыва). Во время этой паузы наступает менструация. Во время перерыва безопасность половых отношений не гарантируется.
- ◆ Внимание: перерыв не должен превышать указанного срока.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько это стоит? Около 12.- и 20.- в месяц.

Некомбинированные Противозачаточные таблетки

- ◆ Такие таблетки следует принимать без перерыва, даже если у Вас возникают небольшие кровотечения.
- ◆ Менструация может уменьшиться, стать нерегулярной или приостановиться.
- ◆ Эти таблетки можно принимать во время грудного вскармливания.
- ◆ При опоздании приёма таблетки более чем 12 часов безопасность половых отношений не гарантируется.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько это стоит? Около 15.- в месяц.

Внутриматочное устройство ВМС (спираль)

ВМС представляет собой небольшое пластиковое устройство длиной от 2,5 до 3,5 см с медной проволочной спиралью содержащее прогестерон. Оно вводится в матку врачом. Имеется нейлоновая нить для извлечения спирали.

- ◆ ВМС, содержащий прогестерон, надо менять каждые 5 лет.
- ◆ Медный ВМС меняют каждые 3 или 5 лет.
- ◆ ВМС предназначен в первую очередь для женщин, которые уже имели беременности.
- ◆ Обратитесь к врачу при следующих симптомах: тревога, инфекции, необычная боль, отсутствие менструации.
- ◆ Внутриматочную спираль устанавливает и извлекает врач во время гинекологической консультации.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько это стоит? От 80.- до 250.- плюс услуга гинеколога

Инъекции

Инъекция производится раз в 3 месяца у врача или в гинекологической клинике амбулаторно, каждые 12 недель.

- ◆ Инъекция иногда вызывает нерегулярные кровотечения, которые становятся все более и более редкими вплоть до абсолютного прекращения.
- ◆ После прекращения инъекций менструальный цикл возвращается, и способность к оплодотворению постепенно восстанавливается. Процесс восстановления способности к оплодотворению может занять несколько месяцев.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько это стоит? 35.- за препарат, без услуги врача.

Гормональный имплантат

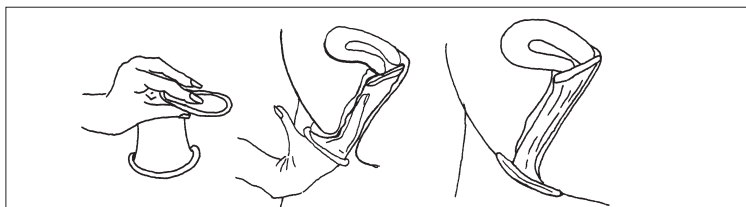
Подкожный имплантат устанавливается и удаляется гинекологом под местным наркозом. Он эффективен в течение трех лет и начинает действовать через 8 часов после введения.

- ◆ Это небольшой пластиковый стержень, содержащий гормон прогестерон. Он вводится гинекологом непосредственно под кожу внутренней стороны руки. Он практически невидим, но чувствуется на ощупь.
- ◆ Имплантат может нарушить цикл или остановить его полностью.
- ◆ Как правило, период возможного оплодотворения наступает сразу же после вывода имплантата.

Где купить? В аптеке, по рецепту врача.
Сколько это стоит? 330.- за имплантат, плюс услуга гинеколога.

Женский презерватив

Женский презерватив представляет собой тонкую мембрану, которая вводится во влагалище и помещается вплотную к его стенкам. Его можно ввести за несколько часов до полового акта. Используйте его для каждого полового акта.

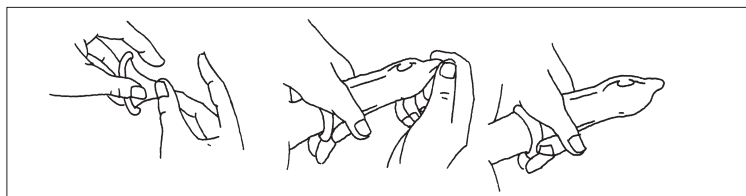


Где купить? Женский презерватив свободно продается в аптеках.
Сколько это стоит? Приблизительно 10.- за 3 штуки.

Мужской презерватив

Существует несколько моделей и размеров мужских презервативов. Безопасными являются исключительно презервативы с обозначением "OK", "CE", "MD".

- ◆ Используйте презерватив во время каждого полового акта, а также во время менструаций.
- ◆ Если презерватив порвался, сдвинулся во время полового акта или остался во влагалище, для избежания риска беременности вы можете прибегнуть к **экстренной контрацепции**.
- ◆ Для людей, страдающих аллергией на латекс, существуют презервативы из полиуретана.



Где купить?
Сколько это стоит?

В аптеке и крупных магазинах, в свободной продаже.
Приблизительно от -.50 до 2.- за штуку.

Женские и мужские презервативы являются единственным способом предохранения от ВИЧ и других заболеваний и инфекций, передающихся половым путем.

Экстренная контрацепция (пост-коитальная)

Экстренная контрацепция (фр. pilule de lendemain) относится к одним из средств чрезвычайной срочности. Она позволяет предотвратить нежелательную беременность в следующих случаях:

- ◆ Если презерватив разорвался или соскользнул.
- ◆ Если вы забыли принять таблетку после полового акта.
- ◆ После полового акта без предохранения, в том числе при изнасиловании.
- ◆ После использования небезопасных методов.

Следует её принять как можно скорее, не позднее 72 часов (максимум 5 дней) после незащищенного полового акта.

Где купить?
Сколько это стоит?

В аптеке без рецепта, для лиц, достигших 16-тилетнего возраста. Вы можете также связаться с Центром неотложной помощи, больницами, вашим врачом или Центром планирования семьи.
От 12.- до 30.-.

Спермицид бензалкония

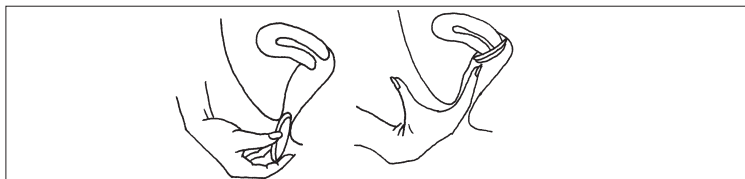
Спермицид - это химическое вещество, убивающее сперматозоиды. Он вставляется глубоко во влагалище непосредственно перед половым актом. Спермицид действует исключительно локально.

Спермициды существуют в виде тампона. Следуйте инструкциям, находящимся в каждой упаковке.

Где купить? В аптеке, в свободной продаже.
Сколько это стоит? 1 упаковка из 6 тампонов: около 30.-.

Влагалищная диафрагма

Влагалищная диафрагма представляет с виду собой резиновую чашечку, натянутую на эластичное кольцо. Диафрагма вводится во влагалище так, чтобы перекрыла вход в шейку матки. Диафрагма всегда используется со спермицидом. Одну и ту же диафрагму можно использовать несколько раз.



Где купить? Для определения размера диафрагмы, а так же для того, чтобы научиться её применять, понадобится медицинская консультация. Диафрагму можно купить в аптеке.
Сколько это стоит? От 30.- до 50.- за штуку.

Биологический метод, или метод самонаблюдения

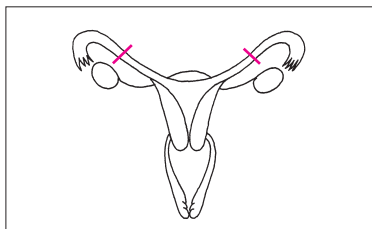
Этот метод основывается на наблюдении за менструальным циклом женщины, а именно за признаками фертильных (опасных) и нефертильных периодов. В фертильный период супруги должны воздерживаться от секса или использовать дополнительный какой-нибудь противозачаточный метод.

Этот метод требует обучения и мотивации со стороны обоих партнеров.

Перевязка маточных труб (женская стерилизация)

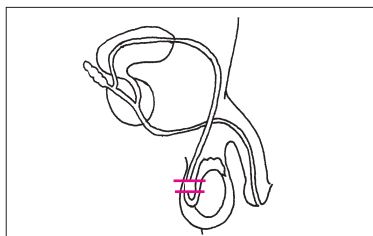
Вазектомия (мужская стерилизация)

Перевязка маточных труб и вазектомия являются единственными методами, которые носят необратимый характер. Эти методы гарантируют безопасность половых отношений. Они рекомендованы для тех, кто больше не хочет иметь детей. Центр планирования семьи доступен для супругов для обсуждения этого важного решения.



◆ Менструальные циклы у женщины не приостанавливаются. Сексуальная жизнь женщины не изменяется.

◆ У мужчины вазектомия не влияет на качество полового акта, эрекции, оргазма и эякуляции. Через несколько недель после хирургического вмешательства его сперма больше не содержит сперматозоидов. В этот период следует прибегать к какому-нибудь из вышеописанных способов контрацепции.



Где сделать стерилизацию? Для женщины это операция требует хирургического вмешательства и госпитализации. Ее должен произвести хирург или гинеколог. Для мужчин процедура происходит амбулаторно или в больнице. Она тоже производится урологом или хирургом.

Сколько это стоит? Базовое медицинское страхование не оплачивает ни перевязку маточных труб, ни вазектомию. Для мужчин процедура проще и дешевле. За более подробной информацией обратитесь к специалисту.

Небезопасные методы контрацепции

Если вам необходимо избежать беременности, не используйте следующие способы.

Они не являются безопасными.

Календарный, или биологический, метод...

...Данный метод не является безопасным, поскольку женский организм не функционирует согласно четкому графику; Овуляция может наступить раньше или позже срока, например вследствие болезни, эмоционального шока или усталости.

Прерванный половой акт

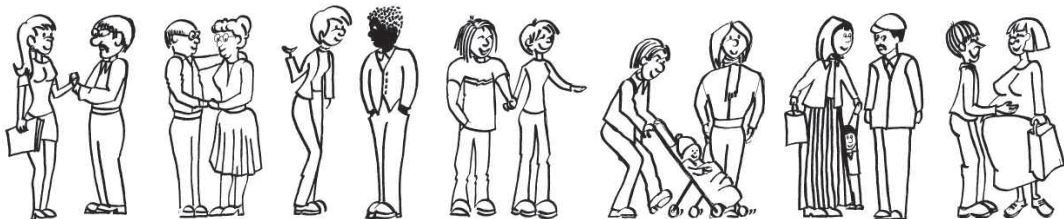
... не является безопасным, потому что мужчина может извлечь пенис слишком поздно, а выделения, вышедшие во время эрекции, могут содержать некоторое количество сперматозоидов.

Спермицид, использованный отдельно...

... не является безопасным, поскольку его эффективность ограничена. Он всегда должен использоваться в комбинации с презервативом или диафрагмой.

Вагинальный (влагалищный) душ...

... не является безопасным, поскольку скорость сперматозоидов очень велика. Они могут попасть в полость матки всего за несколько секунд.



Вопросы-ответы

Если я перестану предохраняться, смогу ли я забеременеть?

Единственными необратимыми методами контрацепции являются перевязка маточных труб и вазектомия.

При других методах фертильность (способность забеременеть) возвращается сразу же.

При ежеквартальных инъекциях возвращение фертильности происходит в среднем через 5 месяцев после последней инъекции. Для некоторых женщин этот срок может составить даже год или более.

Какие методы являются эффективными?

Метода, эффективного на все сто процентов, не существует. **Эффективность каждого из них зависит от правильного применения каждого.** Узнайте о правилах пользования методов, соблюдайте их и следуйте им.

- ✓ **Наиболее безопасные методы:** перевязка маточных труб для женщин или вазектомия у мужчин, инъекции каждые 3 месяца, гормональная спираль (ВМС), гормональный имплантат.
- ✓ **Безопасные методы:** комбинированные противозачаточные таблетки, некомбинированные противозачаточные таблетки, вагинальное кольцо, трансдермальные пластыри, медьсодержащая внутриматочная спираль (ВМС).
- ✓ **Достаточно безопасные методы:** мужской или женский презерватив, диафрагмы, спермициды бензалкония.
- ✗ **Небезопасные методы:** биологический метод, или метод самонаблюдения, метод расчёта, прерванные половой акт, вагинальный душ.

Какую контрацепцию я могу применять при грудном вскармливании?

В период после родов овуляция возможна, поэтому риск наступления беременности сохраняется.

Если вы хотите избежать беременности, обязательно используйте какой-нибудь метод контрацепции!

Нижеследующие методы не приводят к снижению количества молока и безопасны для ребёнка:

- ◆ Презерватив
- ◆ Таблетка прогестогена (мини-таблетка)
- ◆ Ежеквартальные инъекции
- ◆ 6 недель спустя после родов: внутриматочная спираль (ВМС) и имплантат
- ◆ Спермицид бензалкония

Ваши права

Вне зависимости от вашего гражданства и Вашего правового статуса, Вы имеете полное право на получение необходимой информации и медицинских услуг. Если нужно, запишите все Вас интересующие вопросы перед консультацией. Если у Вас есть трудности с языком общения, Вы можете пригласить с собой переводчика. Некоторые службы уже имеют штатных переводчиков, уточните этот вопрос предварительно.

Во время визита к врачу или консультации в центре Планирования семьи, Вас может сопровождать близкий человек, это будет зависеть от Ваших пожеланий.

Как только женщина начинает жить половой жизнью, желательно, чтобы она проходила ежегодно гинекологический контроль. Ежегодный осмотр необходим также для выбора контрацепции. Если Вас смущает осмотр у гинеколога-мужчины, Вы можете обратиться к гинекологу-женщине.

Вы сами выбираете метод контрацепции, который Вам подходит, и имеете возможность поменять метод в зависимости от Вашего биологического цикла и Ваших убеждений.

В Швейцарии медицинское страхование является обязательным. Для тех, у кого нет разрешения на постоянное место жительства, существуют другие возможности страхования.

Если Вы застрахованы...

Вам возмещаются следующие расходы:

- ✓ **Консультации:** расходы на медицинские консультации и осмотр у гинеколога будут возмещены в соответствии с условиями Вашего страхового договора.
- ✓ **Беременность и роды:** расходы за осмотры у гинеколога в течение беременности, посещение акушерки до 7 раз, роды, посещение акушерки на дому в течение 10 дней после рождения ребёнка, а так же 3 консультации по вопросам грудного вскармливания полностью возмещаются медицинской страховкой.
- ✓ **Прерывание беременности:** аборт возмещается медицинской страховкой в соответствии с условиями Вашего страхового договора.
- ✗ **Контрацепция:** расходы на контрацептивы (презервативы, противозачаточные таблетки, внутриматочные устройства и так далее) страховкой не оплачиваются.

Все женщины, находящиеся в сфере занятости как минимум 9 месяцев до рождения ребёнка, имеют право на пособие по материнству. Эта сумма соответствует 80 % от последнего оклада и выплачивается в течение 14 недель.

Если Вы не застрахованы...

Вы можете сами узнать о ценах на медицинские услуги. Если Вы испытываете финансовые затруднения, Вы можете обратиться в службу по социальной помощи или в центр Планирования семьи.

Пособия, выплачиваемые в случае необходимости:

В некоторых кантонах существуют пособия по рождению ребёнка родителям, оказавшимся в нужде. Обращайтесь в центр Планирования семьи, в перинатальный или в социальный центр.

Инфекции, передающиеся половым путём

Что это такое?

- ◆ Эти инфекции передаются в момент полового акта и могут затронуть как половые органы, так и другие части тела.
- ◆ Если эти инфекции не вылечить вовремя, то они могут привести к серьёзным последствиям для здоровья, вплоть до бесплодия. Большинство из них хорошо поддаются лечению.
- ◆ Эффективным барьером против инфекций, передающихся половым путём, являются женские и мужские презервативы.

Как называются эти инфекции?

- ◆ Гонорея или бленнорея, бородавки (папилломавирус), хламидии, молочница (кандидоз) и грибковые инфекции, ВИЧ, сифилис, гепатит, герпес, трихомонады, лобковые вши, чесотка. Некоторые из них доброкачественные, а некоторые - трудноизлечимые.

Как избежать заражения ими?

Если врач подтвердил диагностику заболевания, то Вам необходимо уведомить об этом вашего партнёра (ваших партнёров). Даже тогда, когда симптомы отсутствуют, партнер или партнёрша должны будут проконсультироваться с врачом и пройти лечение в случае необходимости.

Избегайте половых отношений до конца лечения. Чтобы избежать передачи ВИЧ-инфекций, применяйте правила «БЕЗОПАСНОГО СЕКСА», которые описаны в этой брошюре.

Как у женщин, так и у мужчин, симптомы заболеваний могут быть незаметны, а иногда и отсутствовать полностью. Если вы заметили следующие симптомы, то не ждите, а обратитесь к врачу, в амбулаторные клиники, в центр Планирования семьи или в центр по выявлению ВИЧ-инфекций.

У женщины

- ◆ Прыщи, волдыри, бородавки на вульве или во влагалище.
- ◆ Кожный зуд, раздражение, жжение половых органов.
- ◆ Необычные выделения из влагалища или неприятный запах.
- ◆ Боли при мочеиспускании.
- ◆ Кровотечения, даже незначительные, вне менструального цикла.
- ◆ Боли в нижней части живота, несвязанные с менструальным циклом.

У мужчины

- ◆ Прыщи, мозоли, бородавки на головке полового члена.
- ◆ Раздражение, зуд головки полового члена.
- ◆ Выделения, даже небольшие, или гной.
- ◆ Жжение при мочеиспускании.

Использовать презерватив:

- ◆ Если вы поменяли партнера
- ◆ Если у вас есть несколько партнеров

И это независимо от Вашего метода контрацепции



Венерические заболевания

СПИД является результатом заражения вирусом ВИЧ. Он ослабляет иммунную систему и значительно снижает её способность сопротивляться инфекционным, а также другим заболеваниям. Вакцины против СПИДа пока не существует, и даже самые современные методы лечения не уничтожают вирус полностью. Поэтому профилактика является единственным способом защиты от ВИЧ-инфекции.

Как передаётся ВИЧ?

- ◆ Половым путём (вагинальным, анальным, оральным) во время незащищенного полового акта с носителем вируса.
- ◆ С помощью иглы или шприца, заражённого ВИЧ
- ◆ Во время беременности, родов и кормления грудью, ВИЧ может передаваться от зараженной матери к ребенку.
- ◆ В результате переливания зараженной крови. В Швейцарии этот риск практически отсутствует.

Как избежать заражения ВИЧ?

Соблюдая правила безопасного секса:

- ◆ Используйте презервативы во время каждого полового акта.
- ◆ Откажитесь от куннилингуса (ласки вульвы ртом) во время менструации.
- ◆ Не глотайте сперму после эякуляции.

Для лиц, употребляющих наркотики: откажитесь от использованных ранее шприцов

Внимание!

Не думайте, что секс без контрацепции, даже с хорошо знакомым Вам человеком, вызывающим доверие, гарантирует защиту от ВИЧ.

Как обнаружить ВИЧ - инфекцию?

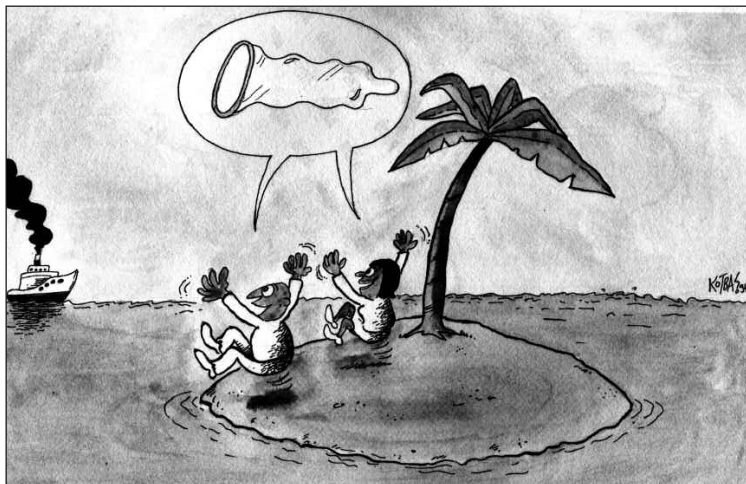
Тест на ВИЧ можно сделать через 3 месяца после последнего незащищенного полового акта.

Некоторые центры предлагают анонимное тестирование. Вы также можете обратиться к вашему лечащему врачу, в центр по ВИЧ-заболеваниям, в больницы, в центр Планирования семьи.

В настоящее время существует «быстрый» тест: его можно сделать 3 месяца после последних незащищённых или плохо защищённых половых отношений.

Стоимость теста составляет от 30,- до 90,-

Анонимное тестирование Вы оплачиваете сами, другие тестирования возмещаются медицинской страховкой.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

Мужской или женский презерватив защищает от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путём.

Мужской презерватив

Мужской презерватив следует надевать перед половым актом.

Откройте тщательно упаковку, избегая повреждений.

Оттяните крайнюю плоть назад. Наденьте презерватив на головку полового члена, сжимая кончик презерватива большим и указательным пальцем. В презервативе не должно быть воздуха.

Наденьте презерватив в правильном направлении, то есть кольцом вперёд, и раскатайте его по всей длине полового члена.

Применяйте интимные гели, разработанные для этой цели. Никогда не используйте такие средства, как лосьоны, массажные масла или вазелин.

Презерватив не должен скользить. Во время извлечения полового члена из влагалища презерватив следует придерживать.

Не храните презервативы в жарком месте, на солнце или в бумажнике.

После использования презерватив следует выбросить. Презервативы предназначены для одноразового пользования.

Беременность

Если у Вас произошла задержка менструального цикла, и Вы думаете, что Вы беременны, то только **тест на беременность** позволит вам в этом убедиться сразу после задержки цикла. Он выявляет в моче гормоны беременности. Вы можете купить этот тест в аптеке или в супермаркете и сделать его в домашних условиях, или же обратиться к врачу или в центр Планирования семьи.

В течение беременности

... желательно регулярно наблюдаться у гинеколога или акушерки. Акушерка расскажет Вам о протекании беременности, о адаптированном питании, о родах и ответит на ваши вопросы. После рождения ребенка она проконсультирует Вас по вопросам, касающимся ухода за ребёнком, питания и кормления грудью. Она же посещает мать и ребенка на дому.

Вы можете подготовиться к родам на занятиях в группах с другими будущими родителями.

Некоторые лекарства противопоказаны беременным женщинам, поэтому посоветуйтесь с Вашим врачом.

Во время беременности и кормления грудью противопоказаны также алкогольные напитки и курение.

Вы можете иметь половые отношения...

и во время беременности, если она протекает без осложнений. Если у Вас есть сомнения, поговорите с акушеркой или врачом. Сексуальное влечение обоих партнёров может измениться в этот период, поэтому гармоничное общение, чистосердечный разговор позволит обоим супругам адаптировать сексуальную жизнь во время беременности.



**Если у Вас есть
вопросы или
проблемы...**

... в период беременности, касающиеся работы, страхования, здравоохранения, семейных отношений, а также финансов и так далее, Вы можете обратиться в центры Планирования семьи и в центры перинатальной консультации.
Консультации бесплатные и конфиденциальные.

**Если у Вас
нежелательная
беременность...**

... и Вы думаете о возможности её прерывания, не откладывая, поговорите с близким Вам человеком. Многим женщинам пришлось столкнуться с этой непростой ситуацией, в которой нужно было принять решение о сохранении беременности или её прерывании. В центрах Планирования семьи Вы найдёте нужную информацию, Вас выслушают и проконсультируют. Информацию по этому вопросу Вы найдёте в следующей главе.



Прерывание беременности

В соответствии со швейцарским законодательством, каждая женщина может прервать беременность спустя 12 недель после начала последней менструации. Если Вы планируете прерывание беременности, вы должны в короткий срок записаться на прием к врачу или в центр Планирования семьи на консультацию. Вы должны подтвердить свое решение, подписав запрос о прерывании беременности и изложив причины своего решения.

Если вы беременны и не можете или не хотите продолжать беременность, не ждите, обратитесь в центр Планирования семьи или к вашему врачу.

Срок госпитализации варьируется от 1 до 3 дней. В начале беременности некоторые медицинские кабинеты и здравоохранительные центры практикуют эту процедуру и без госпитализации.

Где получить информацию и помощь? В центре Планирования семьи или в клинике. Там Вы найдете компетентных собеседников, которые Вам окажут психологическую поддержку и предоставят всю бесплатную информацию.

мужчины В большинстве случаев прерывание беременности практикуется в больнице. Оно может так же быть произведено амбулаторно (без госпитализации).

Наиболее распространенным является хирургический метод аспирации. Существует также еще один медицинский метод, к которому можно прибегнуть в первые 7 недель беременности: приём препарата Mifegyn с простагландином, используемый в качестве амбулаторного лечения под медицинским наблюдением (10 дней с начала его приема).

мужчины Аборт является медицинской процедурой, оплачиваемой страховкой. Если Вы не имеете медицинской страховки, пожалуйста, позвоните в центр консультации по вопросам беременности, Планирования семьи или в отдел по социальным вопросам больницы.

Impressum



Составители

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und
reproduktive Gesundheit
Brochure pour femmes migrantes en Suisse
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et
reproductive
Neuaufgabe / Edition 2010

Тексты и дизайн

Catherine Stangl
In Begleitung der Redaktionsgruppe
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Übersetzerin / Traductrice: Olga Yerly

Графика

Atelier Diaphane, Anne Monard

Контакт

PLANeS, av. de Beaulieu 9
Case postale 1229, 1001 Lausanne
Tél. +41 (0)21 661 22 33
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Büro Bern
Marktgasse 36, 3011 Bern
Tel. +41 (0)31 311 44 08

При поддержке

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im
Rahmen des Nationalen Programms *Migration und
Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für
Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre
du programme national *migration et santé 2008-2013*
de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG
Aids-Hilfe Schweiz
Loterie romande

Заказы

Бесплатные брошюры Вы можете получить по
адресу:

www.plan-s.ch
PLANeS
021 661 22 33

www.shop.aids.ch
shop@aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement
Gesundheit und Integration.
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge
Suisse, Département Santé et intégration.

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes
Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera

Albanisch / albanais	Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch / arabe	حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...
Deutsch / allemand	Partnerschaft, Verhütung, HIV...
Englisch / anglais	Couple, Contraception, HIV...
Französisch / français	Couple, Contraception, VIH...
Italienisch / italien	Coppia, Contraccezione, HIV...
Serbisch / Kroatisch / Bosnisch serbe / croate / bosniaque	Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...
Portugiesisch / portugais	Casal, Contraceção, VIH...
Russisch / russe	Мужчина и женщина, Контрацепция...
Spanisch / espagnol	Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...
Tamil / tamoul	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch / turc	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



PLANES

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproductive Gesundheit
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

migesplus



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIUTO AIDS SVIZZERO

Avec le soutien de la

Loterie Romande