

BULETIN INFORMATIV nr. 15

PLANIFICAREA FAMILIALĂ: Diafragmele

Informația pentru buletinele informative este selectată din publicația [OMS](#) “Planificare familială. Ghidul practic pentru furnizorii de servicii de planificare familială”, disponibilă în [engleză](#), [română](#) și [rusă](#) pe <http://www.sanatateafemeii.md/>

Subiectele Buletinului Informativ nr. 15:

- Ce este diafragma? Cât de eficiente sunt?
- Efecte secundare, beneficii și riscuri pentru sănătate
- Explicarea modului de utilizare a diafragmei
- Criteriile medicale de eligibilitate pentru diafragme
- Managementul problemelor

Diafragmele

Puncte cheie pentru furnizori și clienți

- **Diafragma este amplasată adânc în vagin înainte de contactul sexual.** Acoperă colul uterin. Spermicidele oferă protecție suplimentară împotriva sarcinii.
- **Necesită examinare genitală înainte de începerea utilizării.** Furnizorul trebuie să stabilească dimensiunea potrivită a diafragmei.
- **Necesită utilizare corectă la fiecare contact sexual, pentru eficiență cât mai mare.**

Ce este diafragma?

- O cupolă moale din latex, care acoperă colul uterin. Pot fi disponibile și diafragme din plastic.
- Marginea diafragmei conține un arc ferm și flexibil care o păstrează în poziție corectă.
- Este utilizată împreună cu cremă, gel sau spumă spermicidă, pentru creșterea eficienței.
- Poate avea diferite mărimi și necesită stabilirea dimensiunii potrivite de către un furnizor special instruit.
- Acționează prin împiedicarea spermatozoizilor să pătrundă în colul uterin; spermicidele distrug sau inactivează spermatozoizii. Ambele împiedică întâlnirea spermatozoizilor cu ovulul.

Cât de eficiente sunt?

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

- În cadrul utilizării obișnuite, aproximativ 16 sarcini la 100 de femei care utilizează diafragma cu spermicid, în timpul primului an de utilizare. Aceasta înseamnă că, din 100 de femei care utilizează diafragma cu spermicid, 84 nu vor rămâne însărcinate.
- Când este utilizată corect la fiecare contact sexual, aproximativ 6 sarcini la 100 de femei care utilizează diafragma cu spermicid, în timpul primului an de utilizare.

Revenirea fertilității după oprirea utilizării diafragmei: Imediată

Protecția împotriva ITS: Poate oferi o oarecare protecție împotriva anumitor ITS, dar nu trebuie utilizată în scopul protecției împotriva ITS.



Efecte secundare, beneficii și riscuri pentru sănătate

Efecte secundare

Unele utilizatoare raportează următoarele:

- Iritație în interiorul sau în jurul vaginului sau penisului

Alte posibile modificări fizice:

- Leziuni la nivelul vaginului

Beneficii pentru sănătate

Ajută la protecția împotriva:

- Riscurilor asociate sarcinii

Poate ajuta la protecția împotriva:

- Anumitor ITS (chlamydiază, gonoree, boală inflamatorie pelvină, trichomoniază)
- Leziunilor precanceroase și cancerului de col uterin

Riscuri pentru sănătate

Frecvent până la neobișnuit:

- Infecția tractului urinar

Neobișnuit:

- Vaginoză bacteriană
- Candidoză

Rar:

- Utilizarea frecventă a nonoxynolului-9 poate crește riscul de infecție HIV.

Extrem de rar:

- Sindrom de șoc toxic

Corectarea miturilor

Diafragmele:

- Nu modifică senzațiile din timpul contactului sexual. Puțini bărbați raportează că simt diafragma în timpul contactului sexual, dar majoritatea nu o simt.
- Nu pot trece prin colul uterin. Nu pot pătrunde în uter și nu se pot pierde în corpul femeii.
- Nu cauzează cancer de col uterin.

De ce spun unele femei că le place diafragma

- Utilizarea ei este sub controlul femeii
- Nu are efecte secundare hormonale
- Poate fi inserată din timp, deci nu întrerupe desfășurarea actului sexual

Cine poate și cine nu poate utiliza diafragmele

Sigure și potrivite pentru aproape toate femeile

Cele mai multe femei pot utiliza diafragma în siguranță și eficient.

Criteriile medicale de eligibilitate pentru diafragme

Puneți clienței întrebările de mai jos, privind afecțiuni medicale cunoscute. Examinările și testele nu sunt necesare. Dacă ea răspunde „nu” la toate întrebările, dacă dorește, poate începe utilizarea diafragmei. Dacă ea răspunde „da” la vreuna din întrebările de mai jos, urmați instrucțiunile. În unele cazuri ea poate începe, totuși, utilizarea diafragmei. Aceste întrebări se aplică și pentru cupola cervicală.

1. Ați avut recent o naștere sau un avort spontan sau la cerere, în trimestrul al doilea de sarcină? Dacă da, când?

- NU DA Dimensiunea potrivită a diafragmei nu trebuie să fie stabilită mai repede de 6 săptămâni după o naștere sau un avort de trimestrul doi, ci doar după ce uterul și colul uterin au revenit la dimensiune normală. Dați-i o metodă suplimentară* pe care să o utilizeze până atunci.

2. Sunteți alergică la latex?

- NU DA Ea nu trebuie să utilizeze o diafragmă din latex. Poate utiliza o diafragmă fabricată din plastic.

3. Sunteți infectată cu HIV sau aveți SIDA? Credeți că aveți risc mare de a vă infecta cu HIV? (Discutați despre situații care plasează femeia la risc mare pentru HIV. De exemplu, partenerul ei este infectat cu HIV.)

- NU DA Nu furnizați diafragma. Pentru protecție împotriva HIV, recomandați utilizarea prezervativelor, singure sau împreună cu o altă metodă.

Asigurați-vă că explicați beneficiile și riscurile pentru sănătate, precum și efectele secundare ale metodei pe care o va utiliza clienta. De asemenea, atrageți atenția asupra oricăror afecțiuni relevante pentru clientă, care ar face ca metoda să fie nerecomandabilă.

**Metodele suplimentare includ: abținerea, prezervativele masculine și feminine, spermicidele și coitul întrerupt. Spuneți-i că spermicidele și coitul întrerupt sunt metodele contraceptive cel mai puțin eficiente. Dacă este posibil, dați-i prezervative.*

Furnizarea diaframelor

Inițierea metodei

Situația femeii

În orice moment

Inițierea metodei

În orice moment

- Dacă ea a avut o naștere la termen sau un avort spontan sau la cerere, în trimestrul al doilea de sarcină, cu mai puțin de 6 săptămâni în urmă, dați-i o metodă suplimentară pe care să o utilizeze, la nevoie, până la 6 săptămâni după naștere sau după avort.

Sfat special pentru femeile care trec de la o altă metodă

- Sugerați-i să încerce să utilizeze diafragma o perioadă de timp în care continuă să utilizeze și cealaltă metodă a ei. Astfel, în condiții de siguranță, va deveni încrezătoare că poate utiliza diafragma în mod corect.

Explicarea modului de utilizare a diafragmei

IMPORTANT: Oricând este posibil, arătați femeii unde sunt localizate osul pubian și colul uterin, cu ajutorul unui model sau desen. Explicați că diafragma este inserată în spatele osului pubian și acoperă colul uterin.

Explicați cei 5 pași de bază ai utilizării diafragmei

Pași de bază

Detalii importante

1. Puneți o cantitate de cremă, gel sau spumă spermicidă, echivalentă unei linguri, în interiorul cupolei diafragmei și în jurul marginii acesteia

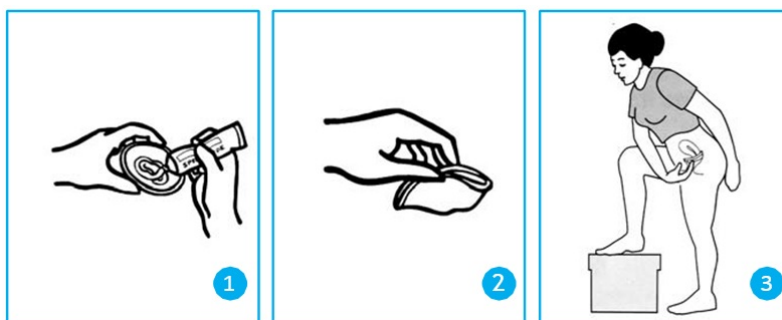
- Dacă este posibil, spălați-vă pe mâini cu apă curată și săpun.
- Verificați dacă diafragma este găurită, fisurată sau sfâșiată, privind-o în lumină.
- Verificați data expirării spermicidului și evitați să utilizați spermicid expirat.
- Inserați diafragma cu mai puțin de 6 ore înaintea contactului sexual.

2. Apăsați pe marginea diafragmei, ca laturile să se apropie; introduceți diafragma în vagin, cât mai adânc posibil

- Alegeți o poziție confortabilă pentru inserare – pe vine, cu un picior ridicat, pe șezut sau culcată.

3. Verificați diafragma pentru a vă asigura că acoperă colul uterin

- Prin cupola diafragmei, colul uterin se simte ca un vârf de nas.
- Dacă diafragma creează disconfort, scoateți-o și inserați-o din nou.



4. Lăsați diafragma în vagin timp de cel puțin 6 ore după contactul sexual

- Lăsați diafragma în vagin timp de cel puțin 6 ore după contactul sexual, dar nu mai mult de 24 de ore.
- *Lăsarea diafragmei în vagin timp de mai mult de o zi poate crește riscul de sindrom de șoc toxic.* Poate cauza și miros neplăcut și scurgere din vagin. (Mirosul și scurgerea dispar de la sine după ce diafragma este extrasă.)
- În caz de contacte sexuale multiple, asigurați-vă că diafragma este corect amplasată și inserați suplimentar spermicid, anterior față de diafragmă, înainte de fiecare contact sexual.

5. Pentru extragere, treceți un deget pe sub marginea diafragmei pentru a o trage în jos și înapoi.

- Dacă este posibil, spălați-vă pe mâini cu apă curată și săpun.
- Introduceți un deget în vagin până simțiți marginea diafragmei.
- Treceți cu blândețe degetul pe sub margine și trageți diafragma în jos și înapoi. Fiți atentă să nu sfâșiati diafragma cu unghia.
- După fiecare utilizare, spălați diafragma cu săpun și apă curată și apoi uscați-o.

Managementul problemelor

Probleme raportate drept efecte secundare sau probleme cu utilizarea

Pot să fie sau să nu fie cauzate de metodă.

- Efectele secundare sau problemele privind spermicidele sau diafragmele afectează satisfacția clientelor și utilizarea metodei. Ele merită atenția furnizorului. Dacă clienta raportează efecte secundare sau probleme, ascultați care sunt îngrijorările ei, sfătuiți-o și, dacă este cazul, tratați.
- Oferiți-vă să ajutați clienta să aleagă o altă metodă – acum, dacă dorește, sau dacă problemele nu pot fi rezolvate.

Dificultate în inserarea sau extragerea diafragmei

- Sfătuiți privind inserția și extragerea. Rugați-o să insere și să extragă diafragma în cabinet. Verificați amplasarea diafragmei după ce clienta o inseră. Corectați orice greșeli.

Disconfort sau durere în timpul utilizării diafragmei

- O diafragmă prea mare poate cauza disconfort. Verificați dacă se potrivește bine.
 - Dacă este prea mare, stabiliți o dimensiune mai mică, care să se potrivească.
 - Dacă pare potrivită ca mărime și sunt disponibile mai multe tipuri de diafragme, încercați o diafragmă diferită.
- Rugați-o să insere și să extragă diafragma în cabinet. Verificați amplasarea diafragmei după ce clienta o inseră. Sfătuiți în continuare, în funcție de necesități.
- Verificați dacă sunt prezente leziuni la nivelul vaginului:
 - Dacă există leziuni sau zone dureroase la nivelul vaginului, sugerați-i să utilizeze temporar o altă metodă (prezervative sau contraceptive orale) și dați-i rezerve.
 - Evaluați pentru infecții vaginale sau infecții cu transmitere sexuală (ITS). Tratați sau trimiteți pentru tratament, în funcție de caz.
 - Leziunile vor dispărea de la sine dacă ea trece la altă metodă.

Iritație în interiorul sau în jurul vaginului sau penisului (ea sau partenerul ei prezintă prurit, erupție sau iritație cu durată de una sau mai multe zile)

- Verificați dacă sunt prezente infecții vaginale sau ITS și tratați sau trimiteți pentru tratament, în funcție de caz.
- Dacă nu există infecție, sugerați-i să încerce un alt tip de spermicide sau o marcă diferită.

Infecție a tractului urinar (arsură sau durere la urinare, urinare frecventă în cantitate mică, sânge în urină, dureri la nivelul spatelui)

- Tratați cu cotrimoxazol 240 mg oral o dată pe zi timp de 3 zile sau trimetoprim 100 mg oral o dată pe zi timp de 3 zile sau nitrofurantoin 50 mg oral de două ori pe zi timp de 3 zile.
- În caz de infecție recurentă, gândiți-vă să dați clientei o diafragmă potrivită, dar de mărime mai mică.

Vaginoză bacteriană (scurgere anormală albă sau cenușie din vagin, cu miros neplăcut; posibil și arsură în timpul urinării și/sau prurit în jurul vaginului)

- Tratați cu metronidazol 2 g oral în doză unică sau metronidazol 400- 500 mg oral de două ori pe zi timp de 7 zile.

Candidoză (scurgere anormală albă din vagin, fie apoasă fie densă și grunjoasă; posibil și arsură în timpul urinării și/sau roșeață și prurit în jurul vaginului)

- Tratați cu fluconazol 150 mg oral în doză unică, supozitoare vaginale cu miconazol 200 mg odată pe zi timp de 3 zile sau tablete vaginale cu clotrimazol 100 mg de două ori pe zi timp de 3 zile.
- Supozitoarele cu miconazol sunt pe bază de ulei și pot deteriora diafragma din latex. Femeile care utilizează miconazol pe cale vaginală nu trebuie să utilizeze diafragme sau prezervative din latex pe durata tratamentului. Ele pot utiliza prezervative masculine sau feminine din plastic sau o altă metodă până la terminarea tratamentului. (Tratamentul pe cale orală nu deteriorează latexul.)

Suspiciune de sarcină

- Evaluați dacă este însărcinată.
- Nu se cunosc riscuri asupra fătului conceput în timp ce sunt utilizate spermicide.

Probleme noi care pot necesita schimbarea metodei

Pot să fie sau să nu fie cauzate de metodă.

Infecții recurente ale tractului urinar sau vaginului (de exemplu vaginoză bacteriană sau candidoză)

- Luați în considerare să dați clienței o diafragmă potrivită, dar de mărime mai mică.

Alergie la latex (roșeață, prurit, erupție și/sau tumefiere la nivelul organelor genitale, regiunii inghinală sau coapselor [reacție ușoară]; sau urticarie sau erupție pe o suprafață mare a corpului, amețea, dispnee, pierderea cunoștinței [reacție severă])

- Spuneți clienței să oprească utilizarea diafragmei din latex. Dați-i o diafragmă din plastic, dacă este disponibilă sau ajutați-o să aleagă altă metodă, dar nu prezervative din latex.

Sindrom de șoc toxic (aparitie bruscă a următoarelor simptome: febră mare, erupție pe corp, vărsături, diaree, amețeli, dureri în gât și dureri musculare).

- Tratați sau trimiteți imediat pentru diagnostic și tratament. Sindromul de șoc toxic poate amenința viața.
- Spuneți clienței să oprească utilizarea diafragmei. Ajutați-o să aleagă altă metodă, dar nu cupola cervicală.

Contacte CIDSr:

Chișinău, MD 2001, Moldova, str. Melestiu 20, Et 5, Spitalul Clinic Municipal nr. 1
Tel.: + 373 22355072 Mob: + 373 60903782 / + 373 78306973
Fax: + 373 22355073 Linia fierbinte: 0800 088 08
E-mail: cidsr2012@gmail.com cidsr@ms.md
Web: www.sanataleafemei.md www.avort.md



Guvernul Republicii Moldova

Ministerul Sănătății

Centrul de Instruire
în Domeniul Sănătății
Reproductive
CIDSr

