



BULETIN INFORMATIV nr. 4

PLANIFICAREA FAMILIALĂ: Furnizarea contraceptivelor orale combinate

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. 4:

- Trecerea de la o metodă de contracepție la alta
- Situația în care femeia alăptează sau nu
- Contracepția după avort
- Consilierea privind efectele secundare
- Explicarea modului de utilizare
- Managementul pilulelor uitate

Inițierea metodei

IMPORTANT: Femeia poate începe utilizarea COC oricând dorește, dacă știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată. Pentru a ști cu un grad rezonabil de certitudine că ea nu este însărcinată, folosiți Lista de verificare a sarcinii. De asemenea, femeia poate primi COC oricând, dacă este instruită când să înceapă utilizarea lor.

Situația femeii

Inițierea metodei

Are cicluri menstruale sau trecerea de la o metodă nehormonală

În orice zi a ciclului menstrual

- Dacă ea începe utilizarea în primele 5 zile după începerea menstruației, nu este necesară o metodă suplimentară.
- Dacă au trecut mai mult de 5 zile de la începerea menstruației, ea poate începe utilizarea COC oricând se știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată. Ea va avea nevoie de o metodă suplimentară* în primele 7 zile de utilizare a pilulelor. (Dacă nu știți cu un grad rezonabil de certitudine, dați-i COC acum și spuneți-i să înceapă să le utilizeze în timpul următoarei menstruații.)
- Dacă trecerea este de la un DIU, ea poate începe utilizarea COC imediat.

Trecerea de la o metodă hormonală

- Imediat, dacă a utilizat metoda hormonală consecvent și corect sau dacă se știe cu un grad rezonabil de certitudine că ea nu este însărcinată. Nu este nevoie să aștepte următoarea menstruație. Nu este necesară o metodă suplimentară.
- Dacă trecerea este de la injectabile, ea poate începe utilizarea COC atunci când ar fi trebuit să i se administreze următoarea injecție. Nu este necesară o metodă suplimentară.

*Metodele suplimentare includ: abstința, 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.

Alăptează

integral sau

aproape integral

A născut cu mai puțin de 6 luni în urmă

- Dați-i COC și spuneți-i să înceapă să le utilizeze la 6 luni după naștere sau când laptele matern nu mai constituie principalul aliment cu care este hrănit sugarul – indiferent care din aceste situații apare prima.

A născut cu mai mult de 6 luni în urmă

- Dacă menstruația nu a revenit, ea poate începe utilizarea COC oricând se știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată. Ea va avea nevoie de o metodă suplimentară în primele 7 zile de utilizare a pilulelor. (Dacă nu știți cu un grad rezonabil de certitudine, dați-i COC acum și spuneți-i să înceapă să le utilizeze în timpul următoarei menstruații.)
- Dacă menstruația a revenit, ea poate începe utilizarea COC în același mod ca și femeile care au cicluri menstruale.

Alăptează parțial

A născut cu mai puțin de 6 săptămâni în urmă

- Dați-i COC și spuneți-i să înceapă să le utilizeze la 6 săptămâni după naștere.
- Dați-i, de asemenea, o metodă suplimentară pe care să o utilizeze până la 6 săptămâni după naștere, dacă menstruația va reveni înainte de această dată.

A născut cu mai mult de 6 săptămâni în urmă

- Dacă menstruația nu a revenit, ea poate începe utilizarea COC oricând se știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată.** Ea va avea nevoie de o metodă suplimentară în primele 7 zile de utilizare a pilulelor. (Dacă nu știți cu un grad rezonabil de certitudine, dați-i COC acum și spuneți-i să înceapă să le utilizeze în timpul următoarei menstruații.)
- Dacă menstruația a revenit, ea poate începe utilizarea COC în același mod ca și femeile care au cicluri menstruale.

Nu alăptează

A născut cu mai puțin de 4 săptămâni în urmă

- Ea poate începe utilizarea COC oricând între zilele 21-28 după naștere. Dați-i pilule oricând, ca să înceapă să le utilizeze în timpul acestor 7 zile. Nu este necesară o metodă suplimentară.

A născut cu mai mult de 4 săptămâni în urmă

- Dacă menstruația nu a revenit, ea poate începe utilizarea COC oricând se știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată.** Ea va avea nevoie de o metodă suplimentară în primele 7 zile de utilizare a pilulelor. (Dacă nu știți cu un grad rezonabil de certitudine, dați-i COC acum și spuneți-i să înceapă să le utilizeze în timpul următoarei menstruații.)
- Dacă menstruația a revenit, ea poate începe utilizarea COC în același mod ca și femeile care au cicluri menstruale.

Amenoree (fără legătură cu nașterea sau alăptarea)

- Ea poate începe utilizarea COC oricând se știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată. Ea va avea nevoie de o metodă suplimentară în primele 7 zile de utilizare a pilulelor.

*** În localizările unde se recomandă de rutină o consultație la 6 săptămâni după naștere și alte șanse de a obține metode contraceptive sunt limitate, unii furnizori și unele programe pot da femeii COC cu ocazia consultației de la 6 săptămâni, fără alte dovezi că femeia nu este însărcinată, dacă menstruația ei nu a revenit încă.*

După avort spontan sau avort la cerere

- Imediat. Dacă ea începe utilizarea în primele 7 zile după un avort la cerere sau avort spontan în primul sau al doilea trimestru, nu este necesară o metodă suplimentară.
- Dacă au trecut mai mult de 7 zile după un avort la cerere sau avort spontan în primul sau al doilea trimestru, ea poate începe utilizarea COC oricând se știe cu un grad rezonabil de certitudine că nu este însărcinată. Ea va avea nevoie de o metodă suplimentară în primele 7 zile de utilizare a pilulelor. (Dacă nu știți cu un grad rezonabil de certitudine, dați-i COC acum și spuneți-i să înceapă să le utilizeze în timpul următoarei menstruații.)

După utilizarea pilulelor pentru contracepție de urgență (PCU)

- Ea poate începe utilizarea COC în ziua ce urmează terminării utilizării PCU. Nu este nevoie să aștepte următoarea menstruație pentru a începe utilizarea pilulelor:
 - O nouă utilizatoare de COC trebuie să înceapă o folie nouă de pilule.
 - O utilizatoare continuă care a avut nevoie de PCU datorită unor erori în utilizarea pilulelor poate continua folia curentă de acolo de unde a întrerupt utilizarea.
 - Toate femeile vor avea nevoie de o metodă suplimentară în primele 7 zile de utilizare a pilulelor.

Consilierea privind efectele secundare

IMPORTANT: Consilierea completă despre modificările sângerării vaginale și alte efecte secundare este o componentă importantă a furnizării metodei. Consilierea despre modificările sângerării vaginale poate fi cel mai important ajutor de care are nevoie femeia pentru a continua utilizarea metodei.

Descrieți efectele secundare cele mai frecvente

- În primele câteva luni, sângerare vaginală în momente neobișnuite (sângerări neregulate). Ulterior, sângerări lunare mai regulate, cu durată mai scurtă și mai reduse cantitativ.
- Cefalee, durere în sâni, modificarea greutateii, posibil și alte efecte secundare.

Explicați aceste efecte secundare

- Efectele secundare nu sunt semne de boală.
- Majoritatea efectelor secundare de obicei se atenuază sau dispar în decursul primelor luni de utilizare a COC.
- Apar frecvent, dar unele femei nu le au.

Explicați ce trebuie făcut în cazul apariției efectelor secundare

- Continuați utilizarea COC. Omiterea pilulelor crește riscul de sarcină și poate agrava unele efecte secundare.
 - Luați fiecare pilulă la aceeași oră în fiecare zi pentru a ajuta ca sângerările neregulate să apară mai rar și pentru a vă aminti mai ușor.
 - Luați pilulele în timpul mesei sau la ora de culcare pentru a ajuta la prevenirea grețurilor.
 - Clienta poate reveni pentru ajutor dacă efectele secundare o deranjează.
-

Explicarea modului de utilizare

1. Dați pilulele	<ul style="list-style-type: none">• Dați cât mai multe folii de pilule posibil – chiar cantitatea necesară pentru un an (13 folii).
2. Explicați folia de pilule	<ul style="list-style-type: none">• Arătați ce tip de folie este – cu 21 de pilule sau cu 28 de pilule. La foliile cu 28 de pilule, subliniați că ultimele 7 pilule au culoare diferită și nu conțin hormoni.• Arătați cum să ia prima pilulă din folie și apoi cum se iau restul pilulelor, urmând indicațiile sau săgețile de pe folie.
3. Dați instrucțiunea cheie	<ul style="list-style-type: none">• Luați câte o pilulă în fiecare zi – până la terminarea foliei.• Discutați modalități pentru a lua zilnic o pilulă. Asocierea luării pilulelor cu o activitate zilnică – cum ar fi spălarea dinților – o poate ajuta să-și amintească.• Luarea pilulelor la aceeași oră în fiecare zi o ajută să-și amintească de ele. Poate ajuta și la diminuarea unor efecte secundare.
4. Explicați începerea foliei următoare	<ul style="list-style-type: none">• Folia cu 28 de pilule: Când termină o folie, ea trebuie să ia prima pilulă de pe folia nouă în ziua imediat următoare.• Folia cu 21 de pilule: După ce ia ultima pilulă de pe o folie, ea trebuie să aștepte 7 zile – nu mai mult – și apoi să ia prima pilulă de pe folia următoare.• Este foarte important să înceapă folia nouă la timp. Începerea foliei cu întârziere crește riscul de sarcină.
5. Oferiți o metodă suplimentară și explicați cum se utilizează	<ul style="list-style-type: none">• Uneori poate fi necesară utilizarea unei metode suplimentare, de exemplu atunci când ea uită pilule.• Metodele suplimentare includ abținerea, prezervativele masculine și feminine, spermicidele și coitul întrerupt. Spuneții că spermicidele și coitul întrerupt sunt metodele contraceptive cel mai puțin eficiente. Dacă este posibil, dați-i prezervative.

Oferirea de suport utilizatoarei

Managementul pilulelor uitate

Este ușor să uiți o pilulă sau să o iei cu întârziere. Utilizatoarele de COC trebuie să știe ce să facă dacă uită să ia pilule. **Dacă femeia uită una sau mai multe pilule, ea trebuie să urmeze instrucțiunile de mai jos.** Dacă uitați pilulele, de pe contracoperta din spate pentru a ajuta clienta să înțeleagă aceste instrucțiuni.

Managementul pilulelor cu 30-35 µg estrogen uitate ***

Mesaj cheie	<ul style="list-style-type: none">• Luați pilula cu hormoni uitată, de îndată ce este posibil.• Continuați să luați pilulele ca de obicei, una pe zi. (Dacă situația o cere, ea poate lua 2 pilule deodată sau în aceeași zi).
--------------------	--

A uitat 1 sau 2 pilule? A început o nouă folie cu 1 sau 2 zile întârziere?

- Luați o pilulă cu hormoni de îndată ce este posibil.
- Risc de sarcină mic sau absent.

A uitat pilulele 3 sau mai multe zile la rând, în prima sau a doua săptămână? A început o nouă folie cu 3 sau mai multe zile întârziere?

- Luați o pilulă cu hormoni de îndată ce este posibil.
- Folosiți o metodă suplimentară în următoarele 7 zile.
- Și, dacă a avut contact sexual în ultimele 5 zile, poate lua în considerare.

A uitat 3 sau mai multe pilule în a treia săptămână?

- Luați o pilulă cu hormoni de îndată ce este posibil.
- Terminați de luat toate pilulele cu hormoni de pe folie. Aruncați cele 7 pilule fără hormoni de pe folia cu 28 de pilule.
- Începeți o nouă folie în ziua următoare.
- Utilizați o metodă suplimentară în următoarele 7 zile.
- Și, dacă a avut contact sexual în ultimele 5 zile, poate lua în considerare PCU.

A uitat una sau mai multe pilule fără hormoni? (ultimele 7 pilule din folia cu 28 de pilule)

- Aruncați pilula (pilulele) fără hormoni uitată (uite).
- Continuați să luați COC, una pe zi. Începeți folia nouă ca de obicei.

Diaree sau vărsături severe

- Dacă vomită în primele 2 ore după luarea unei pilule, ea trebuie să ia altă pilulă din folie de îndată ce este posibil, apoi să continue să ia pilulele ca de obicei.
- Dacă prezintă vărsături sau diaree mai mult de 2 zile, urmați instrucțiunile pentru 1 sau 2 pilule uitate, de mai sus.

**** În cazul pilulelor cu 20 µg estrogen sau mai puțin, femeile care uită o pilulă trebuie să urmeze aceleași recomandări ca pentru uitarea a una sau două pilule cu 30-35 µg estrogen. Femeile care uită 2 sau mai multe pilule cu 20 µg estrogen sau mai puțin trebuie să urmeze aceleași recomandări ca pentru uitarea a 3 sau mai multe pilule cu 30-35 µg estrogen.*

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.sanataateafemeii.md www.avort.md



Guvernul Republicii Moldova

Ministerul Sănătății

Centrul de Instruire
în Domeniul Sănătății
Reproductive
CIDSR

