



COMUNICAT DE PRESĂ
ALEGE METODA CONTRACEPTIVĂ POTRIVITĂ PENTRU TINE ȘI ASIGURĂ-TE CĂ O FOLOSEȘTI
DE FIECARE DATĂ”
26 septembrie 2024

Ziua Mondială a Contracepției este celebrată la data de 26 septembrie a fiecărui an, având obiectivul de a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța planificării familiale prin utilizarea contracepției pentru o mai bună sănătate a reproducerii.

Utilizarea metodelor contraceptive este deosebit de importantă în reducerea ratelor de mortalitate infantilă și maternă prin prevenirea sarcinilor nedorite și prin scăderea incidenței avorturilor.

Accesul la metode contraceptive permite femeilor să facă alegeri privitoare la parcursul educativ și participarea la viața economică activă, ceea ce duce la realizarea unor comunități mai echitabile, care respectă dreptul la viață și libertate, dreptul la exprimare, dreptul la educație și muncă, aducând beneficii semnificative stării de sănătate.

În România prevalența estimată a utilizării contracepției pentru cuplurile căsătorite sau aflate în uniune consensuală este aproximativ constantă –70%. Totuși nevoia neacoperită pentru o metodă de contracepție modernă la femeile de vârstă fertilă tinde să fie ridicată, de aproximativ 26,5%.ⁱ

Există diferite tipuri de metode contraceptive, dar nu toate se potrivesc în toate situațiile, contextele și pentru oricine. Alegerea metodei potrivite de contracepție este determinată de starea generală de sănătate a persoanei, de vârstă, de dorința de a avea sau nu copii în viitor, de frecvența activității sexuale, de numărul partenerilor sexuali, dar și de momentul și contextul în care se află persoana.ⁱⁱ

Cunoașterea metodelor contraceptive este primul pas pentru a face alegeri sănătoase. Printre metodele de contracepție se numără contraceptivele orale, contraceptive - implant, contraceptive injectabile, plasturi, inele vaginale, dispozitive intrauterine, prezervative, diafragmă, sterilizarea feminină, sterilizarea masculină, dar și metode tradiționale, cu o eficiență mai scăzută în prevenirea sarcinilor nedorite precum metoda retragerii sau metodele bazate pe conștientizarea fertilității (metoda temperaturii bazale).

Este foarte probabil ca nevoile de planificare familială să fie diferite pe parcursul vieții unei persoane. Astfel, este recomandat ca înainte de începerea vieții sexuale și în diferite momente de decizie ale vieții să se abordeze problematica contracepției cu un cadru medical din cabinetul de planificare familială, din cabinetele de specialitate obstetrică-ginecologie sau la cabinetul medicului de familie. Sfatul medical rămâne esențial pentru a ajuta oamenii să aleagă corect metoda potrivită de contracepție în funcție de contextul individual.



Prevenirea sarcinii în rândul adolescenților, prevenirea sarcinilor nedorite și a mortalității și morbidității legate de sarcină sunt fundamentale pentru obținerea unor rezultate pozitive în materie de sănătate pe parcursul vieții.

Informații despre locația celui mai apropiat cabinet de planificare familială, găsiți la adresa: <https://www.sexulvsbarza.ro/cabinete-de-planificare-familiala/>.

ⁱ [STUDIUL IOMC final 20.09.2019.indd \(insmc.ro\)](#)

ⁱⁱ [Family planning/contraception methods \(who.int\)](#)



Institutul
Național de
Sănătate Publică

ZIUA MONDIALĂ A CONTRACEPȚIEI

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

**Asigură-te că
o folosești de
fiecare dată!**

26 Septembrie 2024



MINISTERUL
SĂNĂȚII

**FOLOSEȘTE
CONTRACEPTIVE
PENTRU A EVITA
SARCINILE NEDORITE!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

ZIUA MONDIALĂ A CONTRACEPȚIEI

Contracepția este definită ca o intervenție care reduce probabilitatea apariției unei sarcini după un contact sexual.

CE METODĂ DE CONTRACEPȚIE SĂ ALEG?

START

Există riscul să contractați o infecție cu transmitere sexuală (ITS) de la partener?

DA

NU



Luați în considerare sterilizarea ca soluție permanentă cu o eficacitate de peste 99%

NU

Vă doriți un copil în viitor?

DA

Sunteți alergic la latex?

DA

NU

Folosiți un prezervativ care nu conține latex sau evitați contactul sexual

Utilizați un prezervativ feminin sau asigurați-vă că partenerul folosește un prezervativ. Acestea pot fi utilizate împreună cu alte metode contraceptive

Sunteți îngrijorată cu privire la utilizarea contracepției hormonale?

DA

NU

Vă interesează o metodă de contracepție cu acțiune îndelungată sau una cu acțiune scurtă?

TERMEN LUNG

TERMEN SCURT

Luați în considerare metode contraceptive non hormonale/dispozitiv intrauterin (sterilet)

Alegeți un implant contraceptiv cu acoperire de până la patru ani

NU

Vă doriți un copil în următorii patru ani?

DA

DA

Alegeți o injecție contraceptivă cu acoperire de până la 3 luni

Alegeți să folosiți un plastru contraceptiv

Contracepție orală - Alegeți pilula!

NU



PENTRU ORICE METODĂ ÎN AFARĂ DE METODELE DE BARIERĂ ESTE NECESAR SFATUL MEDICULUI

**Informează-te!
Implică-te!
Alege soluția potrivită pentru tine!
Asigură-te că o folosești de fiecare dată!**



Institutul Național de Sănătate Publică



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



Institutul Național de Sănătate Publică

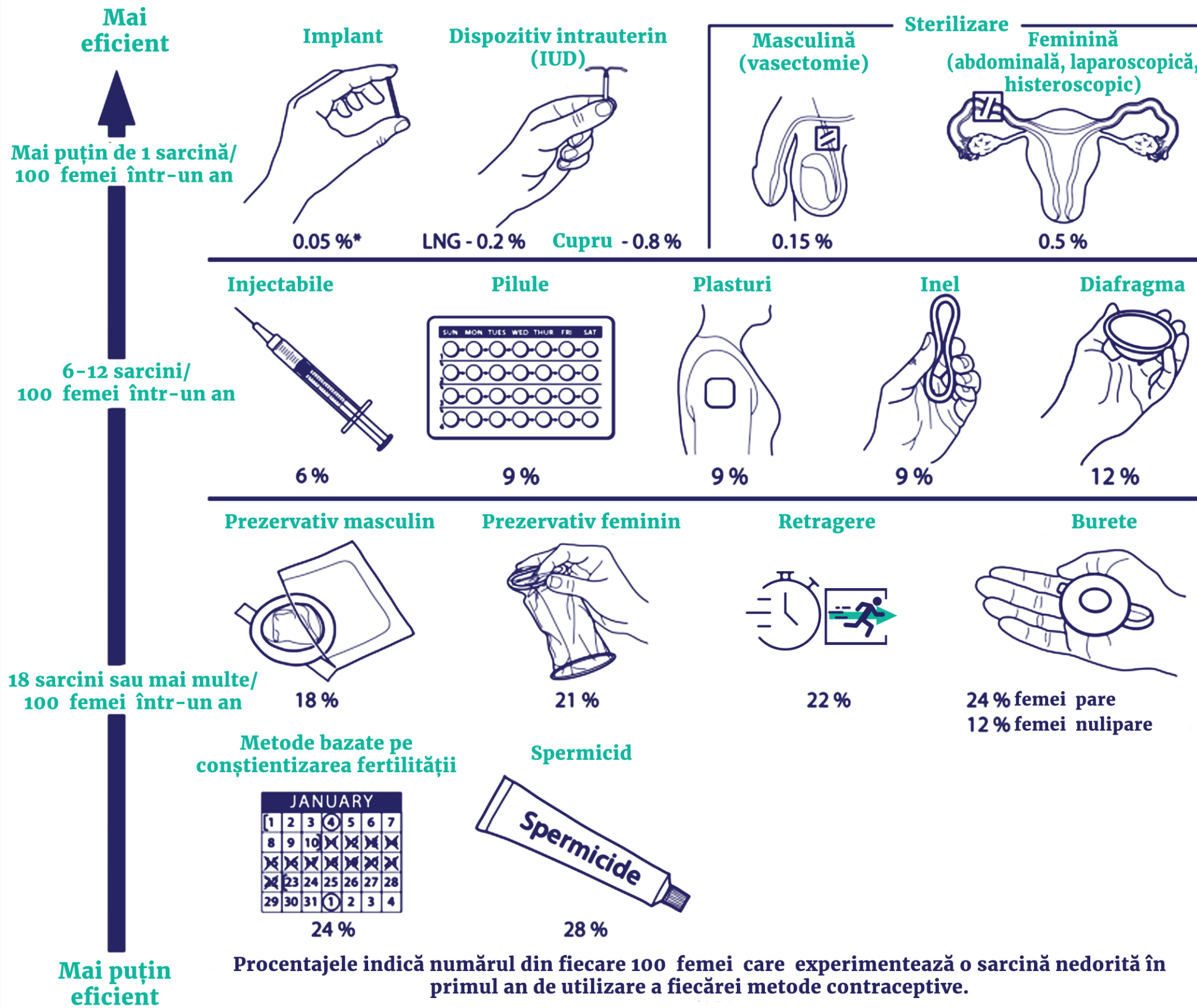
Eficacitatea Metodelor Contraceptive

ZIUA MONDIALĂ A CONTRACEPȚIEI

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

Asigură-te că o folosești de fiecare dată!

26 Septembrie 2024



Cum să faci metoda ta mai eficientă

După procedură, nimic sau puțin de făcut sau de memorat.

Vasectomia și sterilizarea histeroscopică:

Utilizați altă metodă pentru primele 3 luni.

Injectabile: repetați injecțiile la timp.

Pilulele: Luați o pilulă zilnic.

Plasture/Inel: păstrați-l, schimbați-l la timp.

Diafragma: Utilizați corect la fiecare act sexual.

Prezervative, bureți, retragerea, spermicidele: Utilizați-le corect la fiecare act sexual.

Metode bazate pe conștientizarea fertilității: Abțineți-vă sau utilizați prezervativul în zilele fertile. Cele mai noi metode (Metoda Zilelor Standard și Metoda a doua zi) pot fi cele mai ușoare de folosit și în consecință mai eficiente.

PREZERVATIVELE AR TREBUI SĂ FIE UTILIZATE PENTRU A REUȘI RISCUL BOLILOR CU TRANSMITERE SEXUALĂ.

Alte Metode de Contracepție

Metoda Amenoreei de Lactație: LAM este foarte eficientă, o metodă temporară de contracepție.

Contracepția de Urgență: Pilulele contraceptive de urgență sau un IUD de cupru după sex neprotejat reduc substanțial riscul de sarcină.

Adaptat după Planificarea Familială a OMS: Un Manual Global pentru Furnizori (2001) și Trussell & colab. (2011).



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII