

КОНТРАЦЕПЦІЯ В ДВОХ СЛОВАХ



Створення вмісту: Grupa Ponton
Предметна консультація: лікар Мілена Сенп
Редактори: Ольга Аврамяк, Фінка Гейнеман, Анна
Вавженчик
Ілюстрації та верстка: Агнешка Цешановська

GRUPA PONTON

<http://ponton.org.pl>
info@ponton.org.pl
Телефон довіри (п'ятниця 16:00- 20:00):
22 635 93 92

ФЕДЕРАЦІЯ У СПРАВАХ ЖІНОК ТА ПЛАНУВАННЯ СІМ'І

вул. Новоліпіє 13/15,
00-150 Варшава
22 635 93 95
federacja@federa.org.pl
<http://federa.org.pl>

Видання II
Варшава 2019
ISBN: 978-83-88568-62-6



Federacja
na rzecz
Kobiet
i Planowania
Rodziny

GRUPA
PONTON

ВСТУП

Контрацепція - це комплекс методів і заходів спрямованих на запобігання вагітності, а в деяких випадках на захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Всупереч поширеній думці, використання контрацепції не є новиною останніх десятиліть чи навіть століть, історичні дані свідчать, що різні засоби запобігання вагітності використовувалися ще в давні часи. Сьогодні існує багато методів контрацепції доступних кожному, незалежно від статі - в брошурі, яку ви тримаєте в руках можна знайти всю необхідну інформацію про механічну, гормональну, хімічну та хірургічну контрацепцію. Крім того, в кінці брошури ви можете прочитати про право на гінекологічну допомогу. Окрім контрацепції існують також інші форми контролю за народжуваністю, які називаються природними методами планування сім'ї або симптоматично-температурними методами. Однак вони діють не шляхом запобігання вагітності, а шляхом планування статевого акту в дні, коли ймовірність вагітності є низькою. В зв'язку з цим, про природні методи планування сім'ї не згадувано нище. Варто зазначити, що на відміну від методів контрацепції, природні методи планування сім'ї схвалюються Католицькою Церквою.

Якщо у вас виникли запитання чи коментарі щодо вмісту брошури, ви можете надіслати їх на електронну адресу info@ponton.org.pl.

МЕХАНІЧНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

„ТРАДИЦІЙНІ” ПРЕЗЕРВАТИВИ,
ВАГІНАЛЬНІ ПРЕЗЕРВАТИВИ (ФЕМІДОМ),
ШИЙКОВИЙ КОВПАЧОК,
ВАГІНАЛЬНА МЕМБРАНА,
МІДНА СПІРАЛЬ (МІДНА ВНУТРІШНЬОМАТКОВА СПІРАЛЬ)

ГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

ГЕСТАГЕННІ ТА КОМБІНОВАНІ ОРАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ,
КОНТРАЦЕПТИВНІ ПЛАСТИРИ,
ІН'ЄКЦІЇ, ІМПЛАНТАТ,
ВАГІНАЛЬНІ КІЛЬЦЯ,
ГОРМОНАЛЬНА СПІРАЛЬ (ГОРМОНАЛЬНА
ВНУТРІШНЬОМАТКОВА СПІРАЛЬ),
ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

ХІМІЧНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

СПЕРМІЦИДНІ ГЕЛІ,
ПІНИ ТА ВАГІНАЛЬНІ СВІЧКИ,
КРЕМИ,
ПЛІВКИ,
ГУБКИ ТА СУПОЗИТОРІЇ

ХІРУРГІЧНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

ВАЗЕКТОМІЯ,
ПЕРЕВ'ЯЗУВАННЯ МАТКОВИХ ТРУБ

○ ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

ІСНУЄ ПОКАЗНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ
ЕФЕКТИВНОСТІ КОНКРЕТНОГО МЕТОДУ?

ЦЕ ІНДЕКС ПЕРЛЯ, ЯКИЙ ВИЗНАЧАЄ ЙМОВІРНІСТЬ
ВАГІТНОСТІ ПРИ ПАРАЛЕЛЬНОМУ І ПРАВИЛЬНОМУ
ЗАСТОСУВАННІ ВИБРАНОГО МЕТОДУ
КОНТРАЦЕПЦІЇ.

МЕТОД	ФАКТИЧНИЙ КОЕФІЦІЄНТ	ПРАВИЛЬНЕ ЗАСТОУВАННЯ
контрацептивний імплантат	99,8%	99,95%
хірургічна контрацепція	>99%	>99%
гормональна спіраль	99,9%	99,9%
мідна спіраль	99,2%	99,4%
контрацептивний пластр	>99%	>99%
гестагенні оральні контрацептиви	97%	>99%
комбіновані оральні контрацептиви	92,4%	>99%
контрацептивний пластр	91%	>99%
вагінальне кільце	91%	>99%
шийковий ковпачок і мембрана	88%	94%
“традиційний” презерватив	82%	94%
вагінальний презерватив (фемідом)	79%	95%
природні методи планування сім'ї	80%	91%
сперміцидні пінки і гелі	72%	80-98%
екстрена контрацепція	75-98%	97,9%

МЕХАНІЧНА

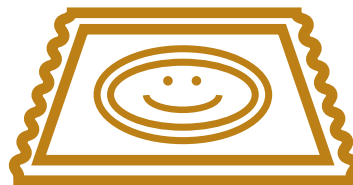
КОНТРАЦЕПЦІЯ

Механічна контрацепція - це група методів, які діють шляхом створення фізичного бар'єру, що ускладнює доступ сперматозоїдів до яйцеклітини, яка вже готова до запліднення.

До цієї групи належать:

**„ТРАДИЦІЙНІ“ ПРЕЗЕРВАТИВИ,
ВАГІНАЛЬНІ ПРЕЗЕРВАТИВИ (ФЕМІДОМ),
ШИЙКОВИЙ КОВПАЧОК,
ВАГІНАЛЬНА МЕМБРАНА,
МІДНА СПІРАЛЬ (МІДНА ВНУТРІШНЬОМАТКОВА
СПІРАЛЬ).**

ПРЕЗЕРВАТИВ



ЩО ЦЕ?

ПРЕЗЕРВАТИВИ ЗАЗВИЧАЙ ВИГОТОВЛЯЮТЬСЯ З ЛАТЕКСУ, ХОЧА НА РИНКУ Є АЛЬТЕРНАТИВНІ ВАРІАНТИ З ІНШИХ МАТЕРІАЛІВ, ЯКІ МОЖУТЬ ОБИРАТИ ЛЮДИ З АЛЕРГІЄЮ НА ЛАТЕКС. ПРЕЗЕРВАТИВИ МАЮТЬ ФОРМУ ТОНКОГО МІШЕЧКА, ЯКИЙ ЩІЛЬНО ОБЛЯГАЄ ПЕНІС І ПОВНІСТЮ ПОКРИВАЄ ЙОГО ПІД ЧАС СТАТЕВОГО АКТУ. ІСНУЄ БАГАТО ВИДІВ ПРЕЗЕРВАТИВІВ, КОТРІ МОЖУТЬ ВІДРІЗНЯТИСЯ ЗА КОЛЬОРОМ, ТЕКСТУРОЮ (НАПРИКЛАД, РЕБРИСТІ АБО ШИПОВАНІ), СМАКОМ І ЗАПАХОМ (ВІДМІННО ПІДХОДЯТЬ ДЛЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСУ, АЛЕ ДЛЯ ВАГІНАЛЬНОГО І АНАЛЬНОГО РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВИ БЕЗ ЗАПАХУ І СМАКУ).

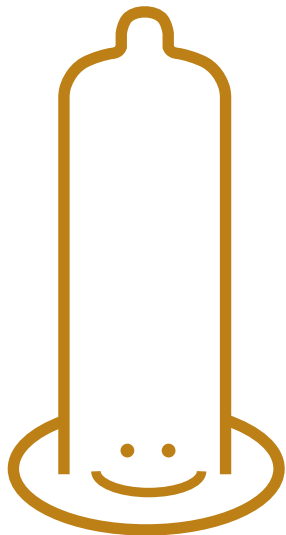
ЯК НИМ КОРИСТУВАТИСЯ?

ПРЕЗЕРВАТИВ ОДЯГАЄТЬСЯ НА СТАТЕВИЙ ЧЛЕН В ЕРЕГОВАНУ СТАНІ. ДЛЯ ЦЬОГО ПОТРІБНО СТИСНУТИ РЕЗЕРВУАР ДЛЯ СПЕРМИ, ЩОБ ВІН БУВ ПОРОЖНІМ І ТРОХИ ВІДСТАВАВ НАЗОВНІ ВІД СТАТЕВОГО ЧЛЕНА, АБИ СПЕРМИ БУЛО КУДИ ПОМІСТИТИСЯ ПІСЛЯ ЕЯКУЛЯЦІЇ, А ПОТІМ РОЗКОТИТИ ПРЕЗЕРВАТИВ ДО ОСНОВИ СТАТЕВОГО ЧЛЕНА. ПІСЛЯ ЕЯКУЛЯЦІЇ ЙОГО НЕОБХІДНО АКУРАТНО ВИЙНЯТИ З ТІЛА ІНШОЇ ЛЮДИНИ АБО ЗНЯТИ З ПЕНІСА, ЗАВ'ЯЗАТИ НА ВУЗОЛ І ВИКИНУТИ У СМІТНИК (НЕ В УНІТАЗ). КОЖЕН ПРЕЗЕРВАТИВ Є ОДНОРАЗОВИМ. 8 ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ПРИ ПАРАЛЕЛЬНОМУ ВИКОРИСТАННІ ПРЕЗЕРВАТИВА І

ЛУБРИКАНТА СЛІД ЗАСТОСОВУВАТИ ПРЕПАРАТИ НА ВОДНІЙ АБО СИЛІКОНОВІЙ ОСНОВІ. ІНШІ (БУДЬ-ЯКІ ЖИРИ АБО ОЛІЇ) МОЖУТЬ ПОШКОДИТИ ПРЕЗЕРВАТИВ І ПРИЗВЕСТИ ДО ЙОГО РОЗРИВУ.

ДЕ КУПИТИ?

Чоловічі презервативи є одним із найпопулярніших методів контрацепції. Вони легкодоступні - їх можна знайти в більшості магазинів і аптек, але найкраще все таки купувати в аптеці. Найімовірніше, там вони зберігатимуться у належних умовах, що мінімізує ризик їх пошкодження. Перед покупкою презервативів перевірте чи не пошкоджена упаковка, а перед використанням чи не закінчився термін придатності.

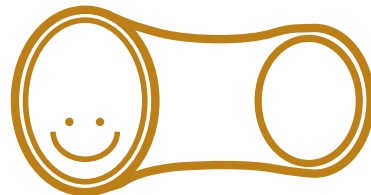


УВАГА! ПРЕЗЕРВАТИВИ - ЄДИНИЙ ЗАСІБ КОНТРАЦЕПЦІЇ, ЯКИЙ ЗАХИЩАЄ ВІД ІНФЕКЦІЙ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ!

ФЕМІДОМ (ВАГІНАЛЬНИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ)

ЩО ЦЕ?

Менш відомий, ніж „звичайний” варіант презерватива, але не менш ефективний і вартий уваги. Він зазвичай виготовляється з латексу, але трохи



товстіший і твердіший ніж чоловічий презерватив. Має форму мішечка зі зміцненим краєм і схованим в кінці еластичним кільцем. Перевагою жіночого презерватива є те, що його можна одягнути навіть за кілька годин до запланованого статевого акту.

ЯК НИМ КОРИСТУВАТИСЯ?

Його поміщують в піхву (еластичне кільце допомагає зафіксувати його на місці), притримуючи за зміцнений край на статевих губах (щоб презерватив повністю не потрапив в піхву), а пеніс під час статевого акту знаходиться в фемідомі. Після еякуляції достатньо його просто скрутити та витягнути з піхви, а потім викинути. Потрібно пам'ятати, що при паралельному використанні презерватива і лубриканта слід застосовувати препарати на водній або силіконовій основі. Інші можуть пошкодити презерватив і призвести до його розриву.

ДЕ КУПИТИ?

Фемідоми найбільш важкодоступні ніж звичайні презервативи, а також вони дорожчі за них - наразі їх можна придбати переважно в еротичних магазинах та через інтернет.



ВИ ЗНАЛИ, ЩО... ВАГІНАЛЬНИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ ЗАХИЩАЄ ВІД ІНФЕКЦІЙ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ, НАВІТЬ, КРАЩЕ НІЖ ЗВИЧАЙНИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ, ОСКІЛКИ ВІН ОХОПЛЮЄ БІЛЬШУ ПЛОЩУ ТІЛА - ПОКРИВАЄ НЕ ТІЛЬКИ МІСЦЕ КОНТАКТУ СТАТЕВОГО ЧЛЕНА З ПІХВОЮ, А Й ЗОВНІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ, ТОБТО ЗАХИЩАЄ СТАТЕВІ ГУБИ ТА МОШОНКУ.

ШИЙКОВИЙ КОВПАЧОК І ВАГІНАЛЬНА МЕМБРАНА

ЩО ЦЕ?

Шийковий ковпачок і вагінальна мембрана (діафрагма) виготовлені з силікону. Вони не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Їх перевага полягає в тому, що вони багаторазові, а також можуть бути введені за кілька годин до статевого акту і є альтернативою для тих, хто не хоче або не може приймати гормональні препарати. Обидва засоби можна замовити в аптеці. Діафрагма є відносно дешевим методом контрацепції; шийковий ковпачок досить дорогий, але служить декілька років. Ефективність ковпачка і діафрагми залежить, перш за все, від того наскільки правильно вони встановлені. Для зменшення ризику вагітності рекомендується одночасне застосування хімічних контрацептивів, тобто сперміцидних гелів та пінок.

ЯКИЙ ПРИНЦИП ЇХ ДІЇ?

Маточний колпачок, внешне напоминающий наперсток, «присасывается» к шейке матки. Діафрагма немного больше по размеру и располагается так, чтобы закрыть все пространство вокруг шейки матки. Оба



контрацептива предотвращают попадание сперматозоидов внутрь матки.

ЯК НИМИ КОРИСТУВАТИСЯ?

Ці вироби бувають різних розмірів, тому перед їх застосуванням лікар повинен підібрати найбільш відповідний з них. Як ковпачок, так і мембрану можна вводити навіть за 6 годин до статевого акту. Вони не повинні відчуватися, але якщо викликають дискомфорт, потрібно це виправити або проконсультуватися з лікарем (можливо попередньо був неправильно підібраний розмір). Не знімайте їх після статевого акту. Найкраще залишити їх на декілька годин, щоб уникнути ризику потрапляння сперми в матку.

МІДНА СПІРАЛЬ

(ВНУТРІШНЬОМАТКОВА МІДНА СПІРАЛЬ)

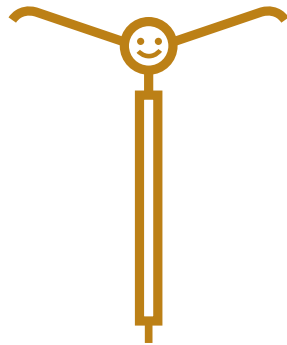
ЩО ЦЕ?

Мідна спіраль - це невеликий (кілька сантиметрів) виріб у формі літери Т або S, іноді також має вигляд жилки з нанизаними на неї кульками. У першому випадку спіраль обмотана мідним дротом, у другому самі кульки виготовлені з міді. Контрацептивна ефективність спіралі є однією з найвищих і становить понад 99,9%. Протипоказаннями до введення мідної спіралі є дуже рясні і болючі менструації, рецидивуючі запалення придатків (маткових труб і яєчників), наявність в анамнезі позаматкової вагітності або міоми матки.

ЯКИЙ ПРИНЦИП ЇЇ ДІЇ?

Спіраль працює за трьома принципами. По-перше, іони міді мають сперміцидну дію. По-друге, наявність чужорідного тіла в матці ускладнює імплантацію заплідненої яйцеклітини. По-третє, спіраль згущує цервікальний слиз, що ускладнює потрапляння сперматозоїдів у

маткові труби (де відбувається запліднення). Оскільки спіраль розташовується в порожнині матки, то практично не відчувається - з шийки матки в піхву виступають лише невеликі нитки, які призначені для видалення спіралі з організму після того, як вона пробуде там певний відрізок часу. Нитки відносно м'які і зазвичай не відчуваються під час статевого акту.



ЯК НЕЮ КОРИСТУВАТИСЯ?

На ринку доступні різні типи і розміри мідних спіралей, тому оптимальну комбінацію підбирає в індивідуальному порядку гінеколог. Процедура встановлення спіралі відбувається в кабінеті лікаря, яка займає менше півгодини і фінансується через НФЗ (потрібно тільки оплатити вартість самої спіралі). Рекомендується вводити спіраль під час менструації, оскільки в цей час шийка матки відкривається, що полегшує процес подальшого її розкриття протягом процедури. Відразу після введення можна повертатися додому. Протягом перших кількох тижнів після процедури можуть виникнути біль та спазми внизу живота, а також кровотеча з шийки матки, яка повинна зникнути протягом трьох місяців. Після введення мідної спіралі менструації відбуваються регулярно, але можуть бути більш інтенсивними і болючішими. Як і у випадку з гормональною спіраллю, мідну спіраль вводиться на термін від 3 до 5 років.

ЯК КОНТРОЛЮВАТИ?

Через місяць після введення спіралі рекомендується провести контрольне ультразвукове дослідження для перевірки правильності її розташування. Наступний

огляд має відбуватися через три місяці після першого обстеження. У разі правильного розташування спіралі під час двох ультразвукових досліджень значно знижується ризик її переміщення протягом наступних місяців. Також можна самостійно перевіряти чи спіраль знаходиться в порожнині матки. Для цього потрібно ввести палець у піхву і відчуті присутність ниток. Якщо ви не відчуваєте нитки, тоді необхідно терміново звернутися до гінеколога, оскільки можливе випадіння спіралі, але це трапляється дуже рідко.



ВИ ЗНАЛИ, ЩО... МІДНА СПІРАЛЬ НЕ Є АБОРТИВНИМ ЗАСОБОМ. ЇЇ ДІЯ УСКЛАДНЮЄ ЗАПЛІДНЕННЯ ТА ІМПЛАНТАЦІЮ МОЖЛИВО ВЖЕ ЗАПЛІДНЕНОЇ ЯЙЦЕКЛІТИНИ В СТІНКУ МАТКИ, ТОМУ ВСТАНОВЛЕННЯ СПІРАЛІ Є ТАКОЖ МЕТОДОМ ЕКСТРЕНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО ВНУТРІШНЬОМАТКОВУ СПІРАЛЬ МОЖНА ВСТАНОВИТИ/ВИДАЛИТИ НА NFZ?

Національний Фонд Охорони Здоров'я фінансує встановлення та видалення контрацепційної внутрішньоматкової спіралі (незалежно від її типу). Правова основа: Наказ Міністра Охорони Здоров'я від 6 листопада 2013 року про гарантовані послуги у сфері амбулаторної спеціалізованої допомоги (AOS). Якщо під час консультації гінеколога не буде протипоказань за станом здоров'я, пацієнтці необхідно придбати спіраль за власний кошт та записатися на прийом до закладу, який уклав договір з NFZ про їх встановлення.



УВАГА: ЛІКАРІ ЧАСТО ВВОДЯТЬ В ОМАНУ, КАЖУЧИ, ЩО СПІРАЛЬ НЕ МОЖНА ВСТАНОВЛЮВАТИ ЖІНКАМ, ЯКІ НЕ НАРОДЖУВАЛИ. ЦЕ МІФ! БІЛЬШЕ ПРО РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ВСТАНОВЛЕННЯ ВИ МОЖЕТЕ ПРОЧИТАТИ В ПОЗИЦІЙНОМУ ДОКУМЕНТІ ПОЛЬСЬКОГО ТОВАРИСТВА ГІНЕКОЛОГІЇ ТА АКУШЕРСТВА.

У ВИПАДКУ ВІДМОВИ ВСТАНОВЛЕННЯ/ВИДАЛЕННЯ СПІРАЛІ У ЗАКЛАДІ, ЯКИЙ УКЛАВ ДОГОВІР ПРО НАДАННЯ ПОСЛУГ AOS:

- вимагайте письмової відмови та внесення її до медичної документації;
- поговоріть з керівництвом закладу (посилайтеся на правову основу), попросіть їх втрутитися, повідомте про свій намір подати скаргу у разі відмови в наданні послуги;
- опирайтеся на лист NFZ, в якому повідомляється про фінансові штрафи за неправомірні відмови та невиконання договору. З текстом листа у форматі PDF можна ознайомитися на сайті Федерації;
- попросіть воеводське відділення NFZ втрутитися в ситуацію у закладі, якщо це не допомогло, потрібно скласти скаргу з копією відмови. Готовий шаблон скарги можна знайти на сайті Федерації;
- направте запит на проведення розслідування до Уповноваженого з прав пацієнтів з копією відмови.

Якщо клініка, з якою укладено договір AOS, стягнула оплату за встановлення спіралі, незважаючи на вашу медичну страховку, ви можете вимагати повернення ваших грошей! Заповніть готовий шаблон досудової вимоги про сплату! У разі виникнення питань, будь ласка, звертайтеся до юридичної команди Федерації (zespol_prawny@federa.org.pl).

Федерація отримала від NFZ дані про заклади, які звітують про встановлення контрацепційних внутрішньоматкових спіралей. Якщо ви або хтось із ваших знайомих планує цю форму контрацепції обов'язково напишіть до Федерації (federacja@federa.org.pl), вказавши назву місця, де ви хочете скористатися послугою.

ГОРМОНАЛЬНА

КОНТРАЦЕПЦІЯ

До гормональної контрацепції відносяться засоби, що містять синтетичні аналоги людських гормонів (естрогену і прогестагону). Гормональні контрацептиви призводять до припинення овуляції, обмежують ріст ендометрію і згущують цервікальний слиз, завдяки чому запліднення не відбувається.

До цієї групи належать:

ГЕСТАГЕННИ ТА КОМБІНОВАНІ ОРАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ, КОНТРАЦЕПТИВНІ ПЛАСТИРИ, ІН'ЄКЦІЇ, ІМПЛАНТАТ, ВАГІНАЛЬНІ КІЛЬЦЯ, ГОРМОНАЛЬНА СПІРАЛЬ (ГОРМОНАЛЬНА ВНУТРІШНЬОМАТКОВА СПІРАЛЬ), ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

ПЕРЕВАГИ ГОРМОНАЛЬНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ:

- висока ефективність;
- регуляція менструального циклу;
- зменшення тривалості та рясності менструальних кровотеч;
- рідше з'являється біль під час менструації;
- зменшення себореї та акне;
- зниження ризику позаматкової вагітності, кіст яєчників, доброякісних захворювань молочних залоз, запалення придатків (маткових труб і яєчників), остеопорозу, раку ендометрію і яєчників, а також зупинення розвитку ендометріозу.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВІДМОВЛЯЮТЬ У ВИДАЧІ РЕЦЕПТА ДЛЯ КОНТРАЦЕПЦІЇ?

Це залежить від причини відмови:

а) „медичні причини” - відмова повинна бути підкріплена конкретними аргументами медичного характеру відносно даного пацієнта, наприклад, спираючись на результати обстежень, а не на загальне переконання, що гормональні препарати є шкідливими. Пацієнтка повинна скласти запит щодо негайного письмового висновку про стан свого здоров'я, який на думку лікаря, є приводом для заборони використання контрацепції. Цей висновок може бути використаний для подання заперечення до Уповноваженого з прав пацієнтів. Пацієнтка також може скласти запит на консультацію у іншого лікаря-спеціаліста або на зібрання лікарського консиліуму для прийняття рішень щодо фактичних протипоказань;

б) „заперечення з міркувань совісті” або відсутність обґрунтування - лікар не може відмовити у видачі рецепту на контрацептиви через „заперечення з міркувань совісті” або без обґрунтування. Однак, якщо це так, ви повинні вимагати, щоб це було зазначено в медичній документації та щоб відмова була видана

в письмовій формі. Складіть скаргу до керівника лікаря та вимагайте негайного втручання. Як наступний крок, можна подати скаргу до Уповноваженого з питань професійної відповідальності, Уповноваженого з питань пацієнтів та NFZ. Зразки скарг доступні на сайті Федерації у справах Жінок і Планування Сім'ї.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВІДМОВЛЯЮТЬ У ВИДАЧІ ЛІКІВ В АПТЕЦІ?

Відмова у продажі контрацептивів з приводу заперечення з міркувань совісті чи інших особистих переконань фармацевта є протиправною дією. Ми закликаємо вас подавати скарги до окремих Воеводських Фармацевтичних Інспекцій.

Відповідно до частини 3 статті 95 Закону „Фармацевтичне право” аптечні заклади зобов'язані доставити лікарський засіб, який відсутній у них в наявності і на який надійшов запит від клієнта/клієнтки.

Завантажте зразок скарги з сайту Федерації у справах Жінок і Планування Сім'ї або надішліть свою скаргу через форму, створену у співпраці з порталом „Аксја Демокрасја”.

КОНТРАЦЕПЦІЙНІ ТАБЛЕТКИ

ЩО ЦЕ?

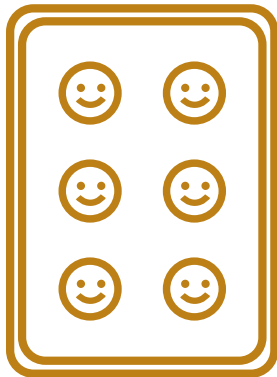
Це гестагенні та комбіновані оральні контрацептиви, які складаються з різних синтетичних жіночих гормонів, але мають однакову дію. Перевагою гормональних таблеток є їх доступність та ціна (близько 30 злотих).

ЯКИЙ МЕХАНІЗМ ЇХ ДІЇ?

Гестагени оральні контрацептиви містять прогестерон, який згущує вагінальний слиз, що зменшує шанси на запліднення. Тим самим сперматозоїди не можуть потрапити через нього у матку і швидше гинуть з приводу кислого pH у піхві. Так звана міні-таблетка рекомендується насамперед як альтернатива комбінованим оральним контрацептивам (КОК). Її можуть приймати особи з підвищеним фактором згортання крові, жінки які годують грудьми та курці. КОК складається з прогестагону та естрогену. Які призводять до припинення овуляції і згущення цервікальний слизу.

ЯК ЇХ ПРИЙМАТИ?

Таблетки необхідно приймати щодня (з перервою або без перерви в циклі, залежно від їх типу), тому легко пропустити прийом однієї з них, що знижує ефективність захисту. У цьому випадку необхідна додаткова контрацепція (наприклад у вигляді презерватива).



КОНТРАЦЕПТИВНИЙ ПЛАСТИР

ЩО ЦЕ?

Контрацептивний пластир, як правило, має форму чотирикутника з довжиною сторони близько 4 см.

Перевагою цього методу є те, що про нього не потрібно згадувати щодня, а тільки один раз на сім днів. Однак пластир може подразнювати шкіру та викликати інші побічні ефекти, такі як надмірна емоційність, головний біль або болючість молочних залоз. Також необхідно щодня перевіряти, чи пластир не відклеївся, хоча це буває дуже рідко. Важливо пам'ятати, що погане самопочуття під час застосування гормональної контрацепції не є нормальним явищем і у разі його виникнення слід проконсультуватися з лікарем.



ЯКИЙ ПРИНЦИП ЙОГО ДІЇ?

Приклеєний до шкіри пластир виділяє гормони (синтетичні естроген і прогестагон), котрі проникають у кров і призводять до припинення овуляції, а також змінюють властивості цервікального слизу та ендометрію, що ускладнює завагітніти.

ЯК ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ?

В упаковці міститься три пластири, яких вистачає на один місяць. Перший пластир наклеюється в перший день менструації, через тиждень його знімають і наклеюють другий. Ще через тиждень – третій. Після

трьох тижнів робиться семиднева перерва, протягом якої контрацептивний ефект все ще зберігається. Під час перерви виникає так звана абстинентна кровотеча. Її не можна назвати справжньою менструацією, оскільки попередньо яйцеклітина не вийшла з яєчника. Пластир слід наклеювати на чисту, суху, безволосу і неушкоджену здорову шкіру в околиці сідниць, живота, верхньої частини зовнішньої сторони руки або верхньої частини тулуба у ділянці, де тісний одяг не буде торкатися пластира. Його не слід наклеювати на молочні залози та у місцях де є почервоніння, подразнення або пошкодження шкіри. Як і у випадку з комбінованими оральними контрацептивами, лікар а також особа, яка використовує пластир, можуть прийняти рішення наклеювати його щотижня без перерви.

ВАГІНАЛЬНЕ КІЛЬЦЕ

ЩО ЦЕ?

Кільце являє собою еластичний диск діаметром близько 5 см, який поміщається в піхву на три тижні. Перевага кільця в тому, що про нього не потрібно згадувати щодня. Однак деякі люди, під час його використання, можуть відчувати дискомфорт. Також вагінальне кільце може підвищувати ризик інтимних інфекцій.



ЯКИЙ ПРИНЦИП ЙОГО ДІЇ?

Коли кільце знаходиться в піхві, то через її слизову оболонку в організм потрапляють гормони (синтетичний естроген і прогестаген), контрацептивна дія яких полягає в припиненні овуляції, обмеженні росту ендометрію і згущенні цервікального слизу, що ускладнює рух сперматозоїдів і їх потраплення в маткові труби.

ЯК НИМ КОРИСТУВАТИСЯ?

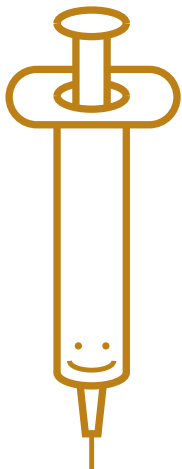
Після трьох тижнів застосування кільця робиться тижнева перерва, під час якої його контрацептивна дія зберігається. Через 2-3 дні після вийняття кільця починається абстинентна кровотеча, однак, як і при інших гормональних методах, це не можна назвати менструацією, оскільки попередньо не відбулась овуляція. Іноді така кровотеча може не зупинитися до тих пір, поки не буде введено нового кільця. Також існує можливість встановлювати такого типу контрацептив без тижневої перерви.



ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

ВАЖЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ МАЄ СПОСІБ ЗБЕРІГАННЯ ЦЬОГО ПРЕПАРАТУ. ДЕЯКІ З ДИСКІВ НЕОБХІДНО ТРИМАТИ В ХОЛОДИЛЬНИКУ. НАЙКРАЩЕ ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ ЩОДО ПРАВИЛЬНОГО СПОСОБУ ЗБЕРІГАННЯ ЛІКАРСЬКОГО ЗАСОБУ.

КОНТРАЦЕПТИВНІ ІН'ЄКЦІЇ



ЩО ЦЕ?

Ін'єкції досить ефективно знижують ризик вагітності, але проблема полягає в тому, що вони не можуть бути швидко виведені з організму. Тому протягом деякого часу після відміни препарату все ще можуть спостерігатися побічні ефекти. Наприклад це стосується браку менструацій протягом певного часу. Однак це хороший варіант для забудькуватих осіб і жінок у післяпологовому періоді, тому що ін'єкція може бути зроблена досить швидко після народження дитини і не впливає на грудне вигодовування. Ін'єкції також є чудовим варіантом для людей, які з різних причин не можуть приймати естрогени (наприклад через мігрень

або куріння). Цей метод контрацепції гарантує високу ефективність при доступній ціні.

ЯК ЇХ ПРИЙМАТИ?

У цьому методі разова доза синтетичного похідного прогестерону вводиться людині внутрішньом'язово один раз на три місяці за призначенням лікаря.

ЯКИЙ ПРИНЦИП ЇХ ДІЇ?

Гормони, що входять до складу ін'єкції не дозволяють відбутись овуляції і змінюють властивості цервікального слизу та ендометрію.

КОНТРАЦЕПТИВНИЙ ІМПЛАНТАТ

ЩО ЦЕ?

Це невеликий стрижень довжиною 4 см і товщиною 2 мм, просочений синтетичною похідною прогестерону. Це один з найефективніших методів контрацепції. Імплантат рекомендується у випадку дуже рясних або болісних менструацій. До його недоліків можна віднести те, що він пов'язаний з досить великими хоч і одноразовими витратами. Крім того, імплантат зазвичай доводиться видаляти хірургічним шляхом, після чого залишається шрам.



ЯКИЙ ПРИНЦИП ЙОГО ДІЇ?

Безперервна секреція прогестерону не дозволяє відбутись овуляції, впливає на цервікальний слиз і зупиняє ріст ендометрію. Це означає, що протягом усього періоду імплантації менструальний цикл зникає, але можуть виникнути нерегулярні кровотечі.

ЯК ЙОГО ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Лікар встановлює імплантат під шкіру внутрішньої сторони верхньої частини руки раз на три роки. Протягом цього часу особа захищена від небажаної вагітності. Стрижень може бути видалений в будь-який час, наприклад, при виникненні побічних ефектів.

ГОРМОНАЛЬНА СПІРАЛЬ

(ВНУТРІШНЬОМАТКОВА ГОРМОНАЛЬНА СПІРАЛЬ)

ЩО ЦЕ?

Гормональна спіраль являє собою невеликий (кілька сантиметрів) T- або S-подібний предмет. Вона містить невеликі дози гормонів з групи прогестагенів, які діють місцево у слизовій оболонці матки та в її придатках (маткових трубах і яєчниках). Контрацептивна ефективність спіралі є однією з найвищих - понад 99,9%.

ЯКИЙ ПРИНЦИП ЇЇ ДІЇ?

Гормони, що містяться в спіралі виділяються в організмі та призводять до того, що слизова оболонка матки стає тоншою, тому шанси імплантації в ній заплідненої яйцеклітини зменшуються. Наявність спіралі в матці також призводить до згущення цервікального слизу, що ускладнює доступ сперматозоїдів до яйцеклітини. У деяких жінок, які використовують гормональну спіраль, припиняється овуляція. Гормони, які містяться в спіралі також часто призводять до зникнення менструацій.

ЯК НЕЮ КОРИСТУВАТИСЯ?

На ринку доступні різні типи гормональних спіралей. Крім традиційних, існують також і менші за розміром, котрі призначені для осіб, які ніколи не народжували. Спіраль встановлюється в кабінеті лікаря на термін від 3 до 5 років. Процедура її введення фінансується NFZ (потрібно заплатити тільки за саму спіраль), зазвичай це займає менше ніж півгодини і відразу після неї ви можете повертатися додому. Протягом перших кількох днів після встановлення може спостерігатися досить інтенсивна кровотеча, але вона повинна припинитися протягом трьох місяців. Рекомендується вводити спіраль під час менструації, оскільки в цей час шийка

матки відкривається, що полегшує процес подальшого її розкриття протягом процедури. Протипоказаннями до введення гормональної спіралі є дуже ясні і болучі менструації, рецидивуючі запалення придатків (маткових труб і яєчників), наявність в анамнезі позаматкової вагітності або міоми матки. Оскільки спіраль розташовується в порожнині матки, то практично не відчувається - з шийки матки в піхву виступають лише невеликі нитки, які призначені для видалення спіралі з організму після того, як спіраль пробуде там певний відрізок часу. Нитки відносно м'які і зазвичай не відчуваються під час статевого акту.

ЯК КОНТРОЛЮВАТИ?

Через місяць після введення спіралі рекомендується провести контрольне ультразвукове дослідження для перевірки правильності її розташування. Наступний огляд має відбуватися через три місяці після першого обстеження. У разі правильного розташування спіралі під час двох ультразвукових досліджень значно знижується ризик її переміщення протягом наступних місяців. Також можна самостійно перевіряти чи спіраль знаходиться в порожнині матки. Для цього потрібно ввести палець у піхву і відчуті присутність ниток. Якщо ви не відчуваєте нитки, тоді необхідно терміново звернутися до гінеколога, оскільки можливе випадіння спіралі, але це трапляється дуже рідко.



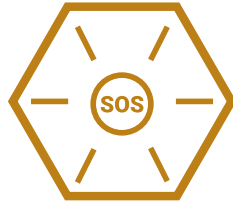
ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

МІДНА СПІРАЛЬ НЕ Є АБОРТИВНИМ ЗАСОБОМ. ЇЇ ДІЯ УСКЛАДНЮЄ ЗАПЛІДНЕННЯ ТА ІМПЛАНТАЦІЮ МОЖЛИВО ВЖЕ ЗАПЛІДНЕНОЇ ЯЙЦЕКЛІТИНИ В СТІНКУ МАТКИ, ТОМУ ВСТАНОВЛЕННЯ СПІРАЛІ Є ТАКОЖ МЕТОДОМ ЕКСТРЕНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ.

ЕКСТРЕНА/ПОСТКОЇТАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ (“ТАБЛЕТКА ПІСЛЯ”)

ЩО ЦЕ?

У випадках коли традиційна контрацепція не спрацювала або ви про неї забули, можна використати інший вид контрацепції. Мова йде про так звану „таблетку після”, у професійному середовищі більш відома як посткоїтальна таблетка (post – після, coitus – статевий акт).



Побічні ефекти після прийняття такої таблетки (якщо вони взагалі виникають) можуть включати порушення менструального циклу, кров'янисті виділення з репродуктивних шляхів, нудоту, головний біль, біль у животі, болючість молочних залоз, запаморочення та слабкість.

Після прийому таблетки не обов'язково проходити огляд у гінеколога. Однак вам слід звернутися до лікаря, якщо виникла сильна кровотеча або менструація не настала у запланований термін (існує ризик позаматкової вагітності).

Екстрена контрацепція доступна в Польщі тільки за рецептом, який може бути виданий або гінекологом або лікарем загальної практики (сімейним лікарем).

ЯКИЙ ПРИНЦИП ЇЇ ДІЇ?

“Таблетка після” має два одночасних ефекти: по-перше, запізнює процес овуляції (іншими словами, знижує шанси завагітніти, адже сперматозоїди живуть у піхві до кількох днів, але з кожним днем їх дедалі

менше), по-друге, згущує цервікальний слиз (що ускладнює доступ сперматозоїдів до яйцеклітини, якщо овуляція вже відбулася).

ЯК ЇЇ ПРИЙМАТИ?

Таблетку слід прийняти якомога швидше після незахищеного статевого акту. Ефективність цього методу контрацепції становить понад 90%. Чим раніше прийнята таблетка, тим вищий відсоток ефективності (найвищий – протягом перших 24 годин, але також, таблетку Escapelle можна приймати до 72 годин, а EllaOne – до 120 годин після незахищеного статевого акту). Діючою речовиною препарату EllaOne є ацетат уліпристалу, який пригнічує овуляцію і таким чином не допускає вивільнення яйцеклітини та в подальшому її запліднення. Препарат Escapelle – це синтетичний прогестерон тільки у вищій дозі ніж у звичайній протизаплідній таблетці, який змінює властивості ендометрію і згущує цервікальний слиз, перешкоджаючи заплідненню яйцеклітини. Отже, після овуляції краще приймати Escapelle, який до того ж дешевший за EllaOne.

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Єдиними медичними протипоказаннями до прийому препарату „таблетки після” є:

- вагітність,
- грудне вигодовування,
- тяжкі ураження печінки.



ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

ЗГІДНО З ВИЗНАЧЕННЯМ ВООЗ ВАГІТНІСТЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МОМЕНТУ ІМПЛАНТАЦІЇ ЗАПЛІДНЕНОЇ ЯЙЦЕКЛІТИНИ В СТІНКУ МАТКИ. “ТАБЛЕТКА ПІСЛЯ” ПЕРЕШКОДЖАЄ ЗАПЛІДНЕННЮ І ЗАПОБІГАЄ ІМПЛАНТАЦІЇ ЕМБРІОНУ В ПОРОЖНИНІ МАТКИ, АЛЕ НЕ МАЄ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ЕМБРІОНУ АБО НА РОЗВИТОК ВЖЕ ІСНУЮЧОЇ ВАГІТНОСТІ, ТОМУ НЕ Є АБОРТИВНИМИ ПРЕПАРАТОМ.

ЯК ОТРИМАТИ РЕЦЕП НА ЕКСТРЕНУ КОНТРАЦЕПЦІЮ?

Європейське агентство з лікарських засобів визнало препарати екстреної контрацепції безпечними для використання без нагляду лікаря. Польща - єдина країна в Європейському Союзі, де існують вимоги рецептурного відпуску ліків. Рецепт може виписати будь-який лікар/лікарка. У першу чергу зверніться до сімейного лікаря, терапевта, гінеколога або до пункту надання святкової та нічної медичної допомоги (після 18.00 години у вихідні та святкові дні). Не обов'язково проходити обстеження у лікаря, особливо ультразвукове та цитологічне дослідження або аналіз крові, перед тим як рекомендувати або призначити екстрену контрацепцію. Можливі протипоказання можуть бути виключені під час збирання анамнезу. Практика показує, що лікарі вимагають результату тесту на вагітність, тому доречним буде його виконання перед прийомом. Якщо ви вже вагітні, прийом таблеток не має сенсу і є лише зайвою витратою коштів.

У РАЗІ ВІДМОВИ У ВИДАЧІ РЕЦЕПТА (В ТОМУ ЧИСЛІ НА ПІДСТАВІ ЗАПЕРЕЧЕННЯ З МІРКУВАНЬ СОВІСТІ):

- переконайтеся, що в медичну документацію внесена причина відмови;
- попросіть видати відмову в письмовій формі;
- повідомте керівника лікаря (адміністрацію закладу) та попросіть їх втрутитися, посилаючись на свої права на медичне обслуговування. Можете повідомити про свій намір скласти скаргу до NFZ, Уповноваженого з прав пацієнтів;
- якщо вам про це не вдасться отримати рецепт, зверніться до „Lekarze Kobietom”. Координатори ініціативи розкажуть, як отримати доступ до контрацепції в вашій ситуації;
- подайте скаргу до воевудського відділення NFZ, якщо візит відбувся у закладі, який має підписаний з ним контракт. Готовий зразок скарги можна знайти на сайті Федерації у справах Жінок і Планування Сім'ї;
- Ви також можете звернутися до Уповноваженого з прав пацієнтів з проханням провести розслідування.

ХІМІЧНА

КОНТРАЦЕПЦІЯ

Хімічні контрацептиви - це засоби, які впливають на життєздатність сперми. Ці речовини знерухомлюють сперматозоїди, які не можуть досягти яйцеклітини і призвести до запліднення.

До цієї групи належать:

**СПЕРМИЦИДНІ ГЕЛІ,
ПІНИ ТА ВАГІНАЛЬНІ СВІЧКИ,
КРЕМИ,
ПЛІВКИ,
ГУБКИ ТА СУПОЗИТОРІЇ**

В настоящее время химическая контрацепция в Польше труднодоступна.

СПЕРМІЦИДНІ ГЕЛІ ТА ПІНИ

ЩО ЦЕ?

Гелі та піни є менш поширеним методом контрацепції. Порівняно з іншими контрацептивами сперміциди забезпечують досить низький рівень захисту при самостійному застосуванні (28% незапланованих вагітностей при звичайному застосуванні та 18% при застосуванні за призначенням). Тому найкраще їх застосовувати разом з іншими формами контрацепції для зменшення ризику вагітності. Сперміцидні гелі та піни є деякою мірою альтернативою для тих, хто має алергію на латекс. Ці засоби можна придбати без рецепта, а гелі мають додаткову зволожуючу дію. Їх можна купити в аптеках або замовити в інтернеті.

ЯКИЙ МЕХАНІЗМ ЇХ ДІЇ?

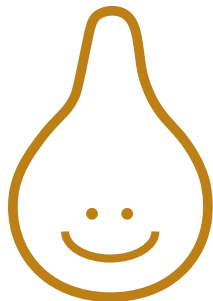
Речовини, що містяться цих засобах вбивають або інактивують сперматозоїди, перешкоджаючи заплідненню.

ЯК ЇХ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Гель або піну наносять у піхву за кільканадцять хвилин до статевого акту. Тільки після цього часу засіб починає діяти.

НЕДОЛІКИ

До недоліків можна віднести їх відносно невелику тривалість дії (приблизно 1-3 години). Хімічні речовини не забезпечують захист від вірусів і бактерій, а в деяких випадках гелі та піни можуть подразнювати епітелій, що відповідно підвищує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Їх застосування може спричинити подразнення, почервоніння, печіння або свербіж слизової оболонки піхви, вульви або головки статевого члена.



ХІРУРГІЧНА

КОНТРАЦЕПЦІЯ

Хірургічна контрацепція передбачає операційну стерилізацію. Після такої процедури неможливим є запліднення та вагітність.

До цієї групи належать:

ВАЗЕКТОМІЯ,
ПЕРЕВ'ЯЗУВАННЯ МАТКОВИХ ТРУБ

ВАЗЕКТОМІЯ

ЩО ЦЕ?

Це процедура, яка передбачає перерізання та/або перев'язку сім'явидних проток. Вазектомія не впливає на еякуляцію або статеву активність. Існує кілька способів виконання вазектомії: встановлення титанових кліпсів, видалення фрагменту сім'явидних проток або їх перерізання. Процедура виконується урологом або хірургом, як правило, під місцевою анестезією. В більшості випадків вазектомія є оборотною і тому не є нелегальною в Польщі.

ЯКИЙ ПРИНЦИП ДІЇ?

Сперматозоїди не потрапляють до сперми (яка і далі синтезується), тому що поглинаються організмом. Перев'язка сім'явидних проток вимагає переривання статевого життя приблизно на тиждень. До 5 місяців після процедури рекомендується додаткова контрацепція, оскільки до цього часу в еякуляті можуть ще знаходитись сперматозоїди – їх присутність можна оцінити за допомогою морфології сперми.

ПЕРЕВ'ЯЗУВАННЯ МАТКОВИХ ТРУБ

ЩО ЦЕ?

Це процедура, яка передбачає створення штучної непрохідності маткових труб. Перев'язування маткових труб є дуже інвазійним методом контрацепції, але водночас дуже ефективним. Існує кілька способів закриття просвіту Фалопієвих труб: затиснення або видалення фрагменту маткової труби, встановлення спеціальних кліпсів (кілець). Польське законодавство передбачає покарання, якщо заподіяно незворотню шкоду фертильності. Перев'язка труб може бути оборотною тільки в частині випадків, тому в Польщі ця процедура має не врегульований правовий статус і найчастіше виконується лише за іншими, винятковими показаннями (наприклад, якщо вагітність загрожує життю).

ЯКИЙ ПРИНЦИП ДІЇ?

Саме в матковій трубі відбувається зустріч сперматозоїда та вивільненої яйцеклітини. При перев'язці Фалопієвих труб сперматозоїд не має можливості туди дістатися, а яйцеклітина не може потрапити у матку. Оскільки менструальний цикл регулюється гормонами, на які дана процедура не має впливу, все одно доходить до овуляції і менструації.

ПРАВО

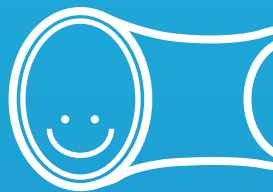
ДО

ГІНЕКОЛОГІЧНОЇ

ДОПОМОГИ

За законом, підлітки у віці від 15 до 18 років можуть вести сексуальне життя, але не можуть самостійно звернутися до лікаря. Надання медичної допомоги (обстеження, лікування) здійснюється за згодою одного з батьків або законного представника. Згоду на обстеження підлітка може дати також його фактичний опікун. Ситуація дещо змінюється після 16 року життя. На цьому етапі рішення приймається законним представником (достатньо одного з них) спільно з пацієнтом/пацієнткою-підлітком. У випадку розбіжності думок ситуацію буде розглядати суд з питань опіки. В практиці вимоги про надання згоди батьків знеохочують підлітків до звернення по медичну допомогу. Це небезпечно тим, що за відсутності сексуальної освіти в школах, молодь лишається без знань про своє тіло, про відповідню гігієну чи профілактику. Незнання того, як захиститися від небажаної вагітності або інфекцій, які передаються статевим шляхом, може мати негативний вплив, який може надовго відбитися на здоров'ї або повністю змінити чиєсь життя.

Польське законодавство не конкретизує того, як саме має бути надана згода батьків на прийом у лікаря: письмово, усно або через особисту присутність на консультації. У багатьох випадках достатньо письмової згоди батьків, а їх присутність в кабінеті не завжди є обов'язковою. Однак, якщо молодому пацієнту/пацієнтці загрожує безпосередня небезпека життю, сильне тілесне ушкодження або тяжке порушення здоров'я, лікар може надати медичну допомогу без необхідності такої згоди. Після цього лікар повинен негайно повідомити про це законного представника, фактичного опікуна або суд з питань опіки. Зустрічаються лікарі, які приймають підлітків без згоди батьків, тому завжди варто спробувати. Саме тому так важливо проводити відверті та відкриті розмови між батьками та підлітками про здоров'я, про безпечне статеве життя, яке базується на згоді та взаємоповазі, а також про обстеження та консультації у гінеколога або за необхідності у венеролога. Згідно з рекомендаціями Польського Товариства Гінекологів та Акушерів, перший плановий візит до гінеколога повинен відбутися після першої менструації, тобто приблизно у віці від 12 до 15 років. Розмови про правильну гігієну, менструацію, а також про фімоз, який супроводжується болем та інші тривожні симптоми можуть допомогти молодій особі освоїтися в кабінеті лікаря та стати запорукою того, що в майбутньому вона буде приходити на профілактичні огляди і не боїтиметься звертатися до фахівців у разі виникнення будь-яких проблем. Відкрите спілкування та можливість звернутися до лікаря – це найкраща інвестиція у здоров'я молодого покоління.



GRUPA
PONTON

Edukacja Seksualna

www.ponton.org.pl



@grupaponton