

## Fact Sheet - Serbian

## ДИЈАФРАГМА

## The Diaphragm

**Шта је дијафрагма?**

Дијафрагма је мала, плитка купола од танког силикона коју жена ставља унутар вагине да покрије улаз у утерус (материцу).

**Како дијафрагма функционише?**

Када мушки партнер ејакулира унутар вагине током полног односа, дијафрагма спречава сперму да уђе у материцу. Након полног односа дијафрагма мора да остане на месту још шест сати и за то време сперма у вагини угине.

**Колико то добро функционише?**

Дијафрагма је 88-94% ефикасна. То значи да између 6 и 12 од сваких 100 жена које користе овај метод током једне године може да остане у другом стању. Ефикасност се повећава са искуством, доследном употребом и правилним стављањем дијафрагме.

**Како да користите дијафрагму?**

Постоје разне величине дијафрагме. Важно је да се на клиници за планирање породице или од стране других обучених здравствених радника, одреди која вам величина одговара. Комплетна упутства о томе како уметнути и уклонити дијафрагму биће вам дата у време испробавања.

Дијафрагму можете уметнути у било које време пре секса, али она мора да остане на месту најмање шест сати после полног односа. Не треба је оставити у вагини дуже од 30 сати, јер то може да изазове иритацију и секрецију. Ако се дијафрагма користи током менструације, не би требало да остане на месту дуже од шест сати због малог ризика од токсичког шока. Након употребе, дијафрагма треба да се очисти, испере, добро осуши и чува на хладном месту.

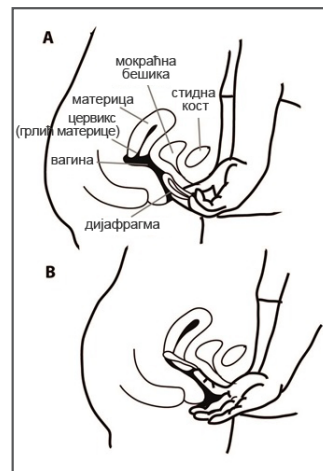
**Убацавање и уклањање дијафрагме**

**Слика А.** Станите са једном ногом на столицу, или чучните, или лезите.

Стисните рубове тако да је дијафрагма довољно уска да може да склизне у вагину. Држите дијафрагму у једној руци а другом руком раширите вагиналне усне на улазу у вагину. Гурните дијафрагму што дубље, нагињући је према доњем делу леђа. Подавијте предњу ивицу иза стидне кости.

Гурните кажипрст у вагину и проверите да ли можете осетити грлић кроз дијафрагму. Имаћете осећај сличан ономе кад досегнете крај носа.

**Слика Б.** Да бисте извадили дијафрагму, ставите прст иза предњег руба и повуците надоле и напоље.

**Шта ако је заборавите употребити?**

Ако заборавите употребити дијафрагму када имате секс, или откријете да дијафрагма није правилно постављена на место, или у њој има рупа, постоји могућност да останете трудни. У апотеци се могу набавити хитне контрацептивне пилуле (ЕЦП). Оне могу да се узму до 120 сати после незаштићеног секса, али боље делују што се пре узму.

**Могуће нежељене последице или компликације услед коришћења дијафрагме**

Нежељене последице су ретке, међутим могу да укључе повећање уринарних инфекција, посебно код жена које су у прошлости имале ову врсту инфекција.

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

клиничке услуге и информације | едукација и обука | истраживање | међународни развој

Family Planning NSW је не-профитна организација коју финансира Министарство здравља Новог Јужног Велса

Информације у овом извештају предвиђене су само у едукативне сврхе. FNPNSW је предузело све мере да осигура да су информације тачне и актуелне у време објављивања. Појединци који су забринути за било који проблем везан за репродуктивно и сексуално здравље, треба да траже савет и помоћ од своје здравствене организације или да посетите клинику за планирање породице.

Рецензија мај 2014/FPNSW 05/14

### Где можете набавити дијафрагму?

Дијафрагму можете набавити у апотеци, али пошто постоје различите величине дијафрагме, потребно је да одете у клинику за планирање породице или код свог лекара, да би вам се одредила одговарајућа величина. Када вам се буде одређивала величина дијафрагме, осигурајте да вам је показано како да је ставите, како да проверите да је у исправном положају и како да је уклоните. Ви то требате увежбати на клиници тако да вам медицинска сестра или лекар могу помоћи ако имате било каквих проблема.

Дијафрагма би вам се требала поново поставити после сваке трудноће (чак и ако је трудноћа трајала само неколико недеља), или ако се ваша тежина промени за 3кг или више.

### За додатне информација

- Контактирајте линију за планирање породице (*Family Planning NSW Talkline*) на 1300 658 886 или идите на [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (за глуве) 133 677
- Или посетите најближу клинику за планирање породице

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

клиничке услуге и информације | едукација и обука | истраживање | међународни развој

Family Planning NSW је не-профитна организација коју финансира Министарство здравља Новог Јужног Велса

Информације у овом извештају предвиђене су само у едукативне сврхе. FNPNSW је предузело све мере да осигура да су информације тачне и актуелне у време објављивања. Појединци који су забринуте за било који проблем везан за репродуктивно и сексуално здравље, треба да траже савет и помоћ од своје здравствене организације или да посетите клинику за планирање породице.  
Рецензија мај 2014/FPNSW 05/14

## Fact Sheet - English

## THE DIAPHRAGM

**What Is A Diaphragm?**

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

**How Does The Diaphragm Work?**

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

**How Well Does It Work?**

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

**How Do You Use A Diaphragm?**

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

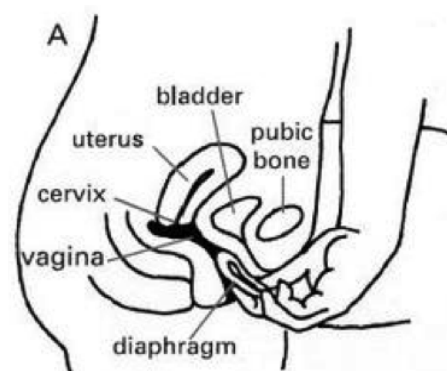
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

**Inserting And Removing The Diaphragm**

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

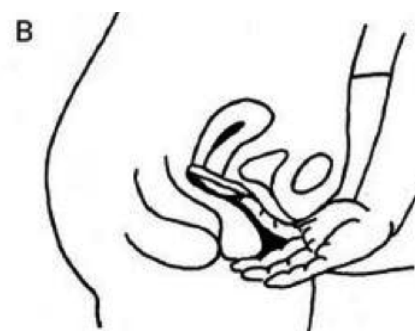


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

**What If You Forget To Use It?**

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | talkline 1300 658 886 | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

### Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

### Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

### For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

*The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300