

COMUNICAT DE PRESĂ
Ziua Mondială a Contracepției
26 Septembrie 2025

„Informează-te! Alege metoda potrivită pentru tine!”

Ziua Mondială a Contracepției, celebrată anual pe **26 septembrie** la nivel global, are ca obiectiv creșterea gradului de conștientizare și facilitarea accesului fiecărei persoane la informațiile necesare pentru alegerea metodei contraceptive potrivite, în funcție de propriul stil de viață, planurile de viitor și starea de sănătate.

Utilizarea metodelor contraceptive este esențială pentru reducerea sarcinilor nedorite și a avorturilor, contribuind, totodată, la scăderea ratelor de mortalitate maternă și infantilă. Metodele moderne de contracepție sunt sigure și foarte eficiente atunci când sunt utilizate corect și în mod regulat. Unele metode contraceptive aduc beneficii suplimentare pentru sănătate, dincolo de prevenirea sarcinii, de exemplu pilulele contraceptive pot ajuta la reglarea ciclului menstrual, reducerea durerilor și a fluxului menstrual abundent și reduc riscul de cancer ovarian și de endometru [1].

La nivel global, tot mai multe femei aleg să evite o sarcină pe perioade mai lungi din viața reproductivă. Numărul femeilor cu nevoi de planificare familială (căsătorite sau aflate într-o relație, ori necăsătorite dar active sexual, fertile și cu intenția de a amâna sau evita o sarcină) a crescut de la 0,7 miliarde în 1990 la 1,1 miliarde în 2021 (+62%) [2], iar utilizarea metodelor moderne de contracepție a urcat cu 58% în ultimele trei decenii, ajungând la 871 milioane de femei în 2024. Astăzi, aproape 78% dintre femeile de 15–49 de ani care doresc să evite o sarcină folosesc o metodă modernă, însă peste 250 de milioane rămân fără acces la contracepție modernă (Națiunile Unite, 2024) [3].

În România, prevalența estimată a utilizării contracepției în rândul cuplurilor căsătorite sau aflate în uniune consensuală este de aproximativ 70%. Totuși, nevoia neacoperită pentru o metodă modernă de contracepție la femeile de vârstă fertilă rămâne ridicată, situându-se la 26,5% [4].

Cunoașterea metodelor contraceptive este primul pas către alegeri sănătoase. Există numeroase opțiuni, fiecare cu propriile avantaje și niveluri de eficiență. Dispozitivele intrauterine (DIU – steriletul), implanturile și sterilizarea sunt foarte eficiente și oferă protecție pe termen lung. Pilulele, injecțiile, plasturii și inelele vaginale necesită utilizare regulată și au o eficiență atunci când sunt administrate corect. Prezervativele previn sarcina dacă sunt folosite consecvent și reprezintă singura metodă care protejează și împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS), inclusiv HIV, chlamydia, gonococul și trichomonasul. În cazul HPV, prezervativul poate reduce riscul de transmitere, dar nu oferă protecție completă (motiv pentru care vaccinarea anti-HPV este o măsură suplimentară esențială de prevenție). Există și metode naturale, bazate pe monitorizarea fertilității sau pe metoda retragerii, însă acestea au o eficiență mai scăzută.

Tinerii au nevoie de o atenție specială. Raportul internațional HBSC 2021/2022 arată că România se află printre țările cu cea mai ridicată frecvență a utilizării prezervativului la vârsta de 15 ani, în rândul celor care și-au început viața sexuală (75% dintre băieți – peste media europeană de 61% – și 67% dintre fete, cu 10 puncte procentuale peste media europeană de 57%) [5]. Totuși, în ciuda acestei creșteri a utilizării metodelor eficiente de contracepție, aproximativ 25% dintre băieți și peste 30% dintre fete nu folosesc protecție eficientă, expunându-se riscului de sarcini nedorite și infecții .

Pentru a preveni aceste riscuri, este esențial ca tinerii să fie sprijiniți să ia decizii informate privind comportamentul lor sexual. Amânarea începerii vieții sexuale sau alegerea abstenenței reprezintă opțiuni valide și un drept personal, la fel de importante ca utilizarea metodelor contraceptive. Accesul la informații corecte și sprijinul din partea familiei, școlii și profesioniștilor din sănătate îi ajută pe adolescenți să își protejeze sănătatea și să își construiască un viitor în siguranță.

Sarcinile la adolescente reprezintă o problemă majoră de sănătate publică. Acestea implică riscuri crescute atât pentru mamă, cât și pentru copil: greutate mică la naștere, naștere prematură, deces perinatal și deces matern [6]. La nivel global, complicațiile din timpul sarcinii și nașterii constituie principala cauză de deces în rândul fetelor de 10–19 ani (OMS) [7]. Dincolo de impactul medical, nașterea la vârste fragede are consecințe sociale serioase: abandon școlar, limitarea oportunităților educaționale și profesionale, precum și dificultăți economice și emoționale pe termen lung.

În România, rata natalității la fete de 10–14 ani este de 8,5 ori mai mare decât media UE, iar la grupa de vârstă 15–19 ani este de 3,4 ori mai mare [8]. Din cele 148.916 nașteri înregistrate în 2024, 13.816 (9,28%) au fost la mame sub 19 ani: 594 de fete sub 15 ani și 13.222 adolescente cu vârsta între 15–19 ani. Aproape 1 din 10 copii născuți în România are o mamă minoră (INS – Evenimente demografice, 2024) [9].

Este nevoie în continuare de informare și acces la metode contraceptive sigure, pentru ca fiecare persoană să își poată proteja sănătatea și viitorul prin decizii informate.

Cum nevoile de planificare familială se schimbă de-a lungul vieții, sfatul medical ajută la alegerea metodei potrivite fiecare persoană.

„Informează-te! Alege metoda potrivită pentru tine
și asigură-te că o folosești corect și de fiecare dată!”

sursa: INSP

Director Executiv,
Ec. BENE RODICA

