



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 absteninței 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!”



Surse bibliografice:

- [1] World Health Organization Department of Sexual and Reproductive Health and Research (WHO/SRH) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/ Center for Communication Programs (CCP), Knowledge SUCCESS. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2022 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO; 2022. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/contraception-family-planning/family-planning-a-global-handbook-for-providers-2022.pdf>
- [2] United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2022). World Family Planning 2022: Meeting the changing needs for family planning: Contraceptive use by age and method. UN DESA/POP/2022/TR/NO. 4. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2023/Feb/undesa_pd_2022_world-family-planning.pdf
- [3] Nations Department of Economic U, Affairs S. The new landscape of fertility and family planning 30 years after Cairo and Beijing. March 2025 United Nations Department of Economic and Social Affairs Policy Brief 172 [Internet]. 2025 Mar [cited 2025 Jun 16]; Available from: <https://desapublications.un.org/policy-briefs/un-desa-policy-brief-no-172-new-landscape-fertility-and-family-planning-30-years>
- [4] [STUDIU IOMC final 20.09.2019.indd \(insmc.ro\)](#)
- [5] . Költő, M. de Looze, A. Jåstad, O. Nealon Lennox, D. Currie, S. Nic Gabhainn, *A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*, vol. 5, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024. [Online]. Available <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061155>
- [6] Ganchimeg T, Ota E, Morisaki N, Laopaiboon M, Lumbiganon P, Zhang J, et al. Pregnancy and childbirth outcomes among adolescent mothers: a World Health Organization multicountry study. BJOG [Internet]. 2014 [cited 2025 Jun 18];121 Suppl 1:40–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641534/>
- [7] WHO. Adolescent pregnancy [Internet]. 2024 [cited 2025 Jun 18]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- [8] UNICEF - POLICY BRIEF Prevention of teenage pregnancy and its consequences January 2022 - <https://www.unicef.org/romania/media/8891/file/POLICY%20BRIEF%20Prevention%20of%20teenage%20pregnancy%20and%20its%20consequences.pdf>
- [9] Institutul National de Statistica. Evenimente demografice în anul 2024 <https://insse.ro/cms/ro/content/evenimente-demografice-%C3%AEn-anul-2024>



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

ZIUA MONDIALĂ A CONTRACEPȚIEI 26 SEPTEMBRIE 2025

Orice contact sexual neprotejat se poate finaliza cu o sarcină nedorită, care îți poate schimba viața.

Metodele moderne de contracepție sunt sigure și foarte eficiente atunci când sunt utilizate corect și în mod regulat



Informează-te!
Alege soluția potrivită pentru tine!

insp.gov.ro

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

26 SEPTEMBRIE 2025

Informează-te!

Alege soluția potrivită pentru tine!

PREZERVATIVUL MASCULIN

Este o husă subțire, fabricată din latex, poliizopren sau poliuretan, care se aplică pe penis înainte de contactul sexual.

Funcționează ca barieră fizică, împiedicând spermatozoizii să ajungă în vagin și oferind protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).



PREZERVATIVUL FEMININ

Este o husă subțire și moale, fabricată din latex sintetic sau poliuretan, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Oferă protecție prin barieră fizică, împiedicând pătrunderea spermatozoizilor și reducând riscul de infecții cu transmitere sexuală (ITS).



CONTRACEPȚIA ORALĂ / PILULA

Este o metodă care eliberează hormoni în organism pentru a preveni sarcina.

Pentru a fi eficientă, trebuie administrată zilnic, aproximativ la aceeași oră.

! Nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).



INELUL VAGINAL

Este un inel flexibil și subțire din plastic transparent, care se introduce în vagin în prima zi a menstruației și se menține timp de trei săptămâni.

Eliberează estrogen și progesteron în mod constant, oferind protecție eficientă împotriva sarcinii pe toată perioada utilizării.

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DIAFRAGMA

O cupolă circulară din silicon subțire și moale, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Funcționează ca barieră fizică, acoperind colul uterin și împiedicând pătrunderea spermatozoizilor.

Se folosește împreună cu un gel spermicid

! Nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



PLASTURELE

Un plasture subțire care se aplică pe piele (de obicei pe braț, abdomen sau spate).

Eliberează hormoni estrogen și progesteron în mod continuu, pentru a preveni sarcina.

Se schimbă o dată pe săptămână, timp de 3 săptămâni, urmată de o săptămână pauză.

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



IMPLANTUL

O mică tijă flexibilă din plastic, introdusă sub pielea brațului.

Eliberează hormoni în mod continuu și oferă protecție împotriva sarcinii până la 3 ani.

Metodă discretă și de lungă durată

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (DIU)

Un obiect mic, în formă de T, introdus de medicul ginecolog în uter, care oferă protecție de lungă durată împotriva sarcinii.

Există două tipuri:

- DIU cu cupru – creează un mediu care afectează spermatozoizii
- DIU hormonal – eliberează hormoni pentru a preveni fecundația

✓ Eficiență de până la 5-10 ani, în funcție de tip

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

Se utilizează după un contact sexual neprotejat sau când metoda contraceptivă a eșuat (ex: prezervativ rupt).

Există două tipuri principale:

- Pilula de a doua zi – trebuie administrată cât mai curând, ideal în primele 72 de ore
- Dispozitivul intrauterin (DIU cu cupru) – poate fi introdus de medic în primele 5 zile

✓ Metodă de urgență, nu pentru utilizare regulată

! Nu oferă protecție împotriva ITS



Metodele moderne de contracepție sunt sigure și foarte eficiente atunci când sunt utilizate corect și în mod regulat

ZIUA MONDIALĂ A CONTRACEPȚIEI
26 SEPTEMBRIE 2025
Informează-te!
Alege soluția potrivită pentru tine!



**PREZERVATIVUL TE POATE APĂRA
ATÂT DE O SARCINĂ NEDORITĂ CÂT ȘI DE
INFECȚIILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ!**



**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**