

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

Профессор, доктор медицинских наук,
Заслуженный врач РФ
Н.В. Протопопова

Прежде всего, что такое контрацепция?

Далеко не всегда люди, живущие половой жизнью, хотят иметь детей. И это создает большие проблемы для них, особенно в том случае, если они не знают, как избежать нежелательной беременности.

Именно тогда необходима контрацепция, то есть применение различных методов предохранения от беременности.

Во многих странах женщины широко используют современную контрацепцию. Число абортов у них минимально, они сами меньше болеют и рожают здоровых детей тогда, когда этого хотят. И еще. Контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной.



Как сделать правильный выбор?

Принять решение об использовании какого-либо одного метода лучше после того, как Вы узнаете обо всех контрацептивных средствах. Надо сказать, что в мире не существует идеального средства контрацепции.

Для правильного выбора контрацептива необходимо знать, как он действует, какие у него преимущества и недостатки, схему приема и т.д. Некоторые методы более эффективны. Одни использовать проще, другие требуют определенных навыков. Большинство методов ориентированы на женщин, некоторые - на мужчин.

Каждый человек может применять различные методы контрацепции в разные периоды жизни в зависимости от возраста, состояния здоровья, количества детей в семье, необходимого времени контрацепции, регулярности половой жизни, религиозных и культурных традиций, особенностей интимной жизни и другое. Зная об этом, Вы можете решить, какой именно метод больше подходит Вам.

Конечно же, прежде чем сделать окончательный выбор, нужно обратиться к специалисту.

Почему необходима консультация специалиста по планированию семьи?

Цель консультации – помочь женщине, мужчине или супружеской паре сделать правильный и осознанный выбор. Во время консультации Вы получите советы и информацию в области планирования семьи, которые помогут Вам принять собственное решение в такой деликатной и очень важной для каждого человека интимной сфере – сексуальной жизни.

Консультант поможет Вам окончательно подобрать метод контрацепции, учитывая состояние Вашего здоровья. Если Вам что-то непонятно, что-то смущает или даже пугает, не стесняйтесь задавать вопросы. Постарайтесь не принимать решения на основании какого-то одного факта, который Вы узнали, особенно если эта информация исходит не от специалиста. Иногда приходится испробовать несколько способов, чтобы подобрать тот, который Вас устроит. Будет идеально, если выбранный метод понравится и Вашему сексуальному партнеру.

Мы надеемся, что прочитав наши рекомендации, проконсультировавшись у специалистов и сделав свой выбор, Вы сможете избежать аборт и сохранить свое здоровье и здоровье Ваших будущих детей!



Помните о том, что можно забеременеть:

- даже при первом половом контакте,
- до прихода первой менструации,
- даже во время менструации,
- после родов во время кормления грудью,
- сразу после аборта до прихода менструации,
- независимо от положения, в котором происходит половой акт,
- даже если после полового акта принять душ или ванну,

- даже, если половой акт был прерван,
- при сексуальном контакте, когда половой член не был введен во влагалище, но сперма оказалась в области наружных половых органов.



Презервативы.

Эффективность.

При правильном применении приближается к 100%.

Как действует

Предотвращает попадание спермы во влагалище.

Изготовлен из тонкой резины, надевается на половой член в состоянии эрекции (возбуждения). Большинство презервативов имеют смазку, которая иногда обладает спермицидным действием, то есть разрушает сперматозоиды.

Преимущества.

Прост в применении. Ответственность за контрацепцию берет на себя мужчина. Не только предупреждает нежелательную беременность, но и защищает обоих партнеров от болезней, передаваемых половым путем, и СПИДа. Снижает риск возникновения рака шейки матки. Лучший метод безопасного секса!

Недостатки.

Некоторые считают, что снижается интенсивность сексуальных ощущений. Презерватив может соскользнуть или порваться во время полового акта. При снятии презерватива после эякуляции (семяизвержения) нужна осторожность, чтобы не пролилась сперма.

Примечание.

При каждом половом акте нужно применять новый презерватив, который необходимо одеть до соприкосновения полового члена с половыми органами женщины. Не используйте презервативы с истекшим сро-

ком годности. Срок годности указан на упаковке. Лучше всего покупать презервативы в аптеках.



Комбинированные гормональные таблетки.

Эффективность.

При правильном приеме приближается к 100%.

Как действует

Содержит два гормона – эстроген и гестаген, которые по структуре близки к естественным половым гормонам, вырабатываемым в яичниках каждой женщины. Они подавляют овуляцию (созревание и выход яйцеклетки из яичника), которая происходит ежемесячно; сгущают слизь в шейке матки, что затрудняет проникновение спермы в матку; снижают восприимчивость слизистой матки к оплодотворенной яйцеклетке.

Преимущества.

Просты и удобны в применении. Уменьшают неприятные предменструальные ощущения, боли во время менструации, продолжительность и объем менструальной кровопотери. Менструальный цикл становится регулярным.

Длительное применение уменьшает риск заболевания некоторыми видами рака яичников, матки и молочных желез. Риск их применения ниже, чем риск, связанный с нежелательной беременностью и абортом.

Недостатки.

Могут возникать минимальные побочные эффекты: тошнота, головная боль, нагрубание молочных желез и другие, которые исчезают в течение первых месяцев приема. Не рекомендуются курящим женщинам старше 35 лет, а также больным сахарным диабетом, ожирением, гипертонией и другой сердечно-сосудистой патологией.

Примечание.

Назначается врачом.

Таблетки должны приниматься строго в одно и то же время. Задержка в приеме таблеток более 12 часов, рвота, понос, применение некоторых лекарств (антибиотики, транквилизаторы, противосудорожные и др.), снижающих эффект противозачаточных таблеток, требуют применения дополнительной контрацепции (например, презерватив) и консультации специалиста.



Таблетки, содержащие только гестаген.

Эффективность

При правильном приеме 98%.

Как действует

При регулярном приеме сгущают слизь в шейке матки, что затрудняет проникновение спермы в матку, снижают восприимчивость слизистой матки к оплодотворенной яйцеклетке, могут подавлять овуляцию.

Преимущества

Показаны женщинам, которым нельзя применять таблетки, содержащие эстрогены, курящим женщинам старше 35 лет, а также страдающим сахарным диабетом, мигренью и в период кормления ребенка грудью (лактации). При применении уменьшается риск развития воспалительных заболеваний матки и придатков, а также развития рака яичников и эндометрия.

Недостатки

Могут возникать минимальные побочные эффекты: тошнота, головная боль, нагрубание молочных желез и другие, которые исчезают в течение первых месяцев приема. Менструальный цикл может стать нерегулярным. Возможны межменструальные выделения.

Примечание

Назначается врачом.

Таблетки должны приниматься строго в одно и то же время. Задержка в приеме таблеток более 3-х часов, рвота, понос, применение некоторых лекарств (антибиотики, транквилизаторы, противосудорожные и другие), снижающих эффект противозачаточных таблеток, требуют применения дополнительной контрацепции (например, презерватива) и консультации специалиста.



Инъекционные контрацептивы.

Эффективность.

При соблюдении сроков инъекции 99%.

Как действуют

Эти препараты содержат один гормон – гестаген, который оказывает такое же действие, что и таблетки, содержащие только гестаген. Препарат вводится внутримышечно и постепенно всасывается в организме.

Преимущества

Одна инъекция обеспечивает контрацепцию на 8-12 недель (в зависимости от вида препарата). При применении уменьшается риск развития воспалительных заболеваний матки и придатков, а также развития рака яичников и эндометрия.

Недостатки

Менструации могут стать нерегулярными. После отмены восстановление регулярного менструального цикла и способность к зачатию обычно наступают в течение года. Возможна небольшая прибавка массы тела, головокружение, утомляемость и раздражительность.

Применение

Назначается врачом.



Рекомендуются тем женщинам, которым не подходят другие методы контрацепции или которые предпочитают этот метод.

Внутриматочные средства (ВМС)

Эффективность – 98%.

Как действует Небольшое приспособление из пластика с медью, вводимое в полость матки.

Препятствуют оплодотворению и прикреплению яйцеклетки к стенке матки, если оплодотворение произошло.

Преимущества

Современные ВМС вводятся на срок от 3 до 10 лет. Действие наступает сразу после введения. Особенно подходит рожавшим женщинам, которые уже имеют желаемое число детей в семье. Возможно удаление ВМС в любое время.

Недостатки.

Менструации в первые месяцы после введения могут быть несколько более обильными, продолжительными и болезненными. Иногда ВМС выпадает. Возможно развитие воспалительных заболеваний матки и придатков на фоне ВМС, особенно у женщин, имеющих нескольких половых партнеров. Другие осложнения крайне редки.

Примечание

Вводится врачом.

Женщину необходимо научить определять нити ВМС во влагалище.

Не рекомендуется женщинам, имеющим нескольких половых партнеров!

Не лучшее средство для молодых нерожавших женщин.

Диафрагмы или колпачки со спермицидами.



Эффективность

При правильном использовании 85-97%.

Как действует

Диафрагма или колпачок вводятся во влагалище перед половым актом и закрывают шейку матки («вход» в матку), образуя барьер, не позволяющий сперматозоиду встретиться с яйцеклеткой. Гораздо эффективнее использовать со спермицидами. Диафрагма (колпачок) удаляется из влагалища через 6 часов после полового акта.

Преимущества

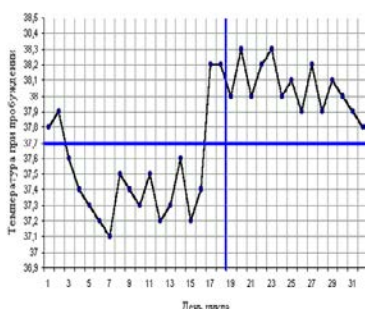
Диафрагма или колпачок могут быть введены во влагалище вместе со спермицидом не более, чем за 3 часа до полового акта. Если после установки диафрагмы в течение трех часов не было полового акта, то необходимо повторное введение спермицида. При регулярном использовании возможно снижение риска возникновения рака шейки матки.

Недостатки

Введение представляет некоторые неудобства. Каждые шесть месяцев нужно уточнять размер диафрагмы. В связи с изменением массы тела более чем на 3 кг, операции на влагалище, родами и т.д. необходимо проверить соответствие размера используемой диафрагмы размеру влагалища и шейки матки.

Примечание

Применяемые спермициды могут быть в виде таблеток, кремов, свечей, гелей и пенных аэрозолей.



Естественные методы.

Эффективность

При соблюдении всех условий более 50%

Как действует

Цель метода – определение «опасного» периода, когда способность к оплодотворению наиболее высока. В этот период следует избегать половой жизни. Суть метода – ежедневное измерение температуры тела, наблюдение за изменением вязкости шейечной слизи, состоянием шейки матки и другое.

Преимущества

Не имеют побочных эффектов. Супруги несут совместную ответственность. Некоторые пары получают больше удовольствия от сексуального контакта после воздержания в «опасный» период.

Недостатки

Введение представляет некоторые неудобства. Каждые шесть месяцев нужно уточнять размер диафрагмы. В связи с изменением массы тела более чем на 3 кг, операциями на влагалище, родами и т.д. необходимо проверить соответствие размера используемой диафрагмы размеру влагалища и шейки матки.

Примечание

Применяемые спермициды могут быть в виде таблеток, кремов, свечей, гелей и пенных аэрозолей.



Женская стерилизация

Эффективность – 100%.

Как действует

Метод контрацепции, при котором пересекаются (иссекаются) маточные трубы. При этом исключается встреча яйцеклетки и сперматозоида.

Преимущества

Обеспечивает постоянную высокоэффективную контрацепцию. Эффект возникает сразу же после операции. Новейшие хирургические

методы предусматривают пребывание в стационаре не более 2-х дней.

Недостатки

Необратимый метод. Имеется небольшая вероятность послеоперационных осложнений.

Примечание

Этот метод приемлем только для тех, кто абсолютно уверен, что больше не захочет иметь детей. Необратимость метода повышает значение консультирования и принятия осознанного решения на основе полноценной информированности.

При малейшем сомнении его не следует применять.

Не влияет на женскую сексуальность.



Мужская стерилизация (вазэктомия)

Эффективность – 100%

Как действует

Метод контрацепции, при котором иссекаются семявыносящие протоки с обеих сторон. В результате в эякулят не попадают сперматозоиды.

Преимущества

Обеспечивает постоянную высокоэффективную контрацепцию. Вазэктомия производится амбулаторно под местной анестезией.

Недостатки

Необратимый метод. Имеется небольшая вероятность послеоперационных осложнений. Контрацептивный эффект наступает не сразу. В течение нескольких недель эякулят еще содержит сперматозоиды. Должно произойти 12-20 эякуляций, чтобы не наступила беременность.

Примечание

Этот метод приемлем только для тех, кто абсолютно уверен, что больше не захочет не захочет иметь детей. Необратимость метода повышает значение консультирования и принятия осознанного решения на основе решения на основе полноценной информированности.

При малейшем сомнении его не следует применять.

Не влияет на мужскую потенцию.



Лактационная аменорея

Эффективность - 98% (2-3 % вероятность беременности в первые 6 месяцев после родов).

Как действует

При активном и постоянном сосании ребенком грудного молока организм матери прекращает вырабатывать гормоны, которые вызывают овуляцию, следовательно, менструальный цикл не восстанавливается и беременность не наступает.

Преимущества

Обеспечивается естественным образом, без дополнительных мероприятий, нет необходимости в медицинском консультировании и наблюдении, нет побочных эффектов.

Недостатки

- Зависит от пользователя (требует следования правилам грудного вскармливания).
- Исключительное или почти исключительное грудное кормление может представлять сложность для некоторых женщин в силу социальных обстоятельств.
- Кратковременность защиты (ограничена 6 месяцами).
- Нет защиты от инфекций передаваемых половым путем и других передаваемых половым путем заболеваний (например, вирус гепатита В, СПИД).

Примечание

Надежность зависит от соблюдения правил грудного вскармливания. Не пригоден, если мать работает или учится. Для того чтобы метод лактационной аменореи «работал», женщина должна кормить ребенка днем не реже, чем каждые четыре часа, а ночью – каждые шесть часов.