16+

# Контрацепция

**БУЗ ВО «Центр по профилактике инфекционных заболеваний»**
**Адрес: г. Вологда, ул. Щетинина, 17-А,**
**Регистратура: 53-48-44, Отдел профилактики: 53-52-09**
**Адрес нашего сайта: www.hivlife35.ru**

**БУЗ ВО «Вологодская областная клиническая больница №2»**
**Центр профилактики и борьбы со СПИДом**
**г. Череповец, ул. Данилова, 15 тел.:8(8202) 57-36-64**

**Отпечатано по заказу БУЗ ВО «Центр по профилактике инфекционных заболеваний» на средства Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2014-2020 годы**

2016

I. Гормональная
II. Внутриматочная
III. Механическая
IV. Химическая

# Менструальный цикл и беременность

Ежемесячно в яичниках женщины под воздействием гормонов созревает яйцеклетка. После созревания она выходит из яичника (это называется овуляция) и попадает в маточные трубы, а затем в матку. В это время, если яйцеклетка соединится с мужским сперматозоидом, может произойти оплодотворение и наступает беременность.

При нормальном развитии беременности оплодотворённая яйцеклетка развивается в матке, прикрепляясь к ней. Если же яйцеклетка остаётся неоплодотворённой, она погибает и происходит кровотечение, при котором отторгается слизистая оболочка матки. Первый день кровотечения считается первым днём цикла. Обычно месячные кровотечения бывают у женщины каждые 4 недели. У некоторых женщин этот срок может быть короче, а у других длиннее.

I. Гормональная
II. Внутриматочная
III. Механическая
IV. Химическая

# Виды контрацепции:

## I. Гормональная контрацепция

Это наиболее эффективный метод контрацепции.
Различают:

* оральную контрацепцию;
* парентеральную гормональную контрацепцию длительного действия;
* посткоитальную (аварийную контрацепцию).

**Оральная контрацепция (ОК)**

Заключается в приёме внутрь таблеток или пилюль.

**Механизм действия**

Гормоны, содержащиеся в таблетках (эстроген и прогестерон), подавляют созревание яйцеклетки и овуляцию, что делает оплодотворение невозможным.

**Применение**

Чтобы выбрать оптимальный вариант ОК, необходимо проконсультироваться с врачом-гинекологом в женской консультации.





Проводить аборты могут только врачи-гинекологи в условиях медицинского учреждения. Перед этой операцией необходимо сделать УЗИ органов малого таза и сдать мазок на ИППП. Прерывание беременности на сроке до 6 недельназывается мини-абортом, выполняется методом вакуум-аспирации матки. С 6 до 12 недель аборт заключается в вакуум-аспирации с последующим выскабливанием слизистой матки. Прерывание беременности на сроке свыше 12 недель достаточно опасно, делается в исключительных случаях и требует специального обследования и заключения специалистов. Ни в коем случае не делайте аборт в домашних условиях! Самостоятельные попытки избавиться от беременности могут быть причиной возникновения опасных осложнений, в том числе гибели женщины, из-за сильного маточного кровотечения и быстрой кровопотери.

## Рекомендации/полезные советы

* введя спермицид во влагалище, не следует сразу после этого вставать или ходить;
* лучше сочетать спермициды с использованием презерватива;
* некоторые химические контрацептивы могут разрушать латекс презерватива, поэтому, приобретая спермицид, изучите инструкцию и убедитесь в обратном;
* спринцевание влагалища кислотами: 1-2% раствором борной кислоты или 1% раствором лимонного сока (1 лимон на 0,5 литра воды) не всегда эффективно. Эту процедуру следует производить сразу после полового акта, так как сперматозоиды очень подвижны и несколько минут бывает достаточно для оплодотворения яйцеклетки.

## Нежелательная беременность и аборты

Искусственный аборт – это вынужденное прерывание беременности, которое проводится с целью разрушения и удаления плода до 28 недели беременности. Прерывание беременности – сложная, требующая большого опыта и знаний операция.



Приём ОК начинается с 1 или с 5 дня начала менструального цикла. Таблетки принимаются 1 раз в день, в одно и то же время в течение 21 дня, затем следует 7-дневный перерыв, после чего продолжается приём ОК независимо от того, было менструальное кровотечение или нет. Современные ОК нового поколения имеют небольшую дозу гормонов и, следовательно, не вызывают побочных эффектов у здоровых женщин. Надёжнее всего пользоваться ОК, имеющими постоянную дозу гормонов. Трёхфазные ОК состоят из 3-х видов таблеток с разным содержанием гормонов, применяются в разной последовательности, имитируя естественный гормональный цикл женщины.

**Достоинства**

*** очень высокая противозачаточная эффективность;**
*** противовоспалительный эффект;**
*** регулируют цикл;**
*** просты в применении.**

**Недостатки**

*** иногда ОК могут увеличивать свёртываемость крови, влиять на функцию печени;**
*** нельзя принимать во время кормления грудью;**
*** не предохраняют от ВИЧ-инфекции/СПИДа и других ИППП.**

### *Рекомендации/полезные советы*

* перед употреблением ОК внимательно ознакомиться с инструкцией;
* необходимо принимать препарат в одно и то же время суток;
* в случае, если таблетка не была принята вовремя, её необходимо принять как можно быстрее (не позднее 12-ти часового интервала), очередную таблетку в обычное время;
* не рекомендуется женщинам, выкуривающим в день 20 и более сигарет, так как побочные эффекты возникают чаще у курящих;
* употребление антидепрессантов, антигистаминных препаратов и некоторых антибиотиков снижает эффект контрацепции, поэтому лучше использовать дополнительные методы предохранения.

## IV. Химическая контрацепция

– спермициды, бывают в виде аэрозолей, мазей, кремов, таблеток, свечей.

**Применение**

Спермициды вводятся глубоко во влагалище в положении лёжа за 10-20 минут перед половым актом. За это время вещество под действием теплоты тела равномерно обволакивает стенки влагалища.

**Механизм действия**

Химические контрацептивы содержат особые вещества – спермициды, которые убивают или обездвиживают сперматозоиды, делая их неспособными к оплодотворению.

**Достоинства**
*** метод прост в применении;**
*** некоторые из них активны в отношении ряда возбудителей ИППП.**

**Недостатки**
*** иногда возникает чувство жжения во влагалище или половом члене;**
*** при частом использовании может вызвать аллергию и раздражение слизистой влагалища.**

**Полезные советы/ рекомендации**

* ознакомьтесь с инструкцией по технике установки презерватива, за советом обратитесь к вашему врачу;
* нельзя использовать одновременно женский и мужской презервативы.

**Прерванный половой акт** – не является методом контрацепции, основан на извлечении полового члена из влагалища до оргазма и начала семяизвержения. Следует знать, что сперматозоиды могут выделяться ещё до оргазма, также они могут находиться в секрете, выделяемом половым членом во время возбуждения.

**Недостатки**

*** не контролируется женщиной;**
*** мужчина может не успеть или не захотеть прервать сношение вовремя;**
*** прерванное сношение может негативно повлиять на здоровье мужчины и спровоцировать импотенцию;**
*** не защищает от ВИЧ-инфекции и ИППП.**



**Двойной или «Голландский» метод контрацепции** – самый надёжный, заключается в использовании презерватива на фоне приёма ОК.

**Достоинства**

**Практически 100% противозачаточная эффективность и, одновременно, защита от ВИЧ-инфекции и других ИППП.**

**Длительно действующие гормональные контрацептивные средства**

**Механизм действия**

Подавляют созревание яйцеклетки и овуляцию, что делает невозможным наступление беременности.

**Применение**

Препараты вводятся внутримышечно или подкожно, контрацептивное действие продолжается 4 недели, 3 месяца или 5 лет в зависимости от вида лекарства.

**Достоинства**

*** высокая эффективность, особенно в первые месяцы;**
*** действуют в течение длительного срока.**

**Недостатки**

*** мажущие кровянистые выделения;**
*** не предохраняют от ВИЧ-инфекции/ СПИДа и других ИППП.**

**Посткоитальная или «аварийная» контрацепция**

Используется только в исключительных случаях. Предупреждает развитие нежелательной беременности, например, после изнасилования, при разрыве презерватива или в случае, если не использовался ни один из способов контрацепции.

**Применение**

После полового акта как можно быстрее следует принять 4 таблетки малодозированных ОК и через 12 часов последний приём в той же дозе.

**Предупреждение**

* Метод используется в первые 3-е суток после полового акта – не позже!
* Ни в коем случае не увеличивать дозу ОК! В случае поноса или рвоты дозу повторить.

**Механизм действия**

Высокая доза гормонов препятствует оплодотворению яйцеклетки и нарушает прикрепление её к матке.



**Женский презерватив** –

мягкий и тонкий, при применении покрывает всю поверхность влагалища изнутри.

**Применение**

Вставляется во влагалище перед половым актом, наподобие диафрагмы. После полового акта осторожно вынимается из влагалища. Каждый презерватив используется только 1 раз.

**Механизм действия**

Сперма остаётся внутри женского презерватива и поэтому не может оплодотворить яйцеклетку.

**Достоинства**

*** женщина сама может предохранить себя не только от нежелательной беременности, но также от ВИЧ-инфекции и других ИППП;**
*** надевается непосредственно перед половым актом.**

**Недостатки**

*** использование этого метода сначала может показаться неудобным;**
*** в редких случаях женщина может испытывать дискомфорт.**

**Достоинства**
*** простота и эффективность метода;**
*** надёжная защита от ВИЧ-инфекции и других ИППП.**

**Недостатки**
*** при неправильном использовании возможен разрыв презерватива;**
*** зачастую использование презерватива зависит от желания мужчины.**

**Рекомендации/ полезные советы**

* презерватив может быть неэффективен лишь в том случае, если он использовался неправильно или имел дефекты и разрывы;
* при вскрытии упаковки ножницы, ногти, кольца могут повредить презерватив;
* для смазки презерватива можно использовать только любриканты на водной основе, продаваемые в аптеках или секс-шопах;
* использование кремов, содержащих жиры, масло, вазелин, разрушает латекс презерватива;
* при хранении не подвергайте презерватив нагреванию, действию прямых солнечных лучей, так как это ухудшает его качество.





**Достоинства**
*** Эффективна в критической ситуации**
**Недостатки**
*** большая вероятность побочных реакций: слабости, тошноты, рвоты;**
*** не предохраняет от ВИЧ-инфекции/ СПИДа и других ИППП.**

**Рекомендации/ полезные советы**

К посткоитальной контрацепции нельзя прибегать часто и, тем более, рассматривать её, как одно из возможных противозачаточных средств, поскольку высокие дозы гормонов при частом приёме могут вызвать серьёзные осложнения в организме женщины.

## II. Внутриматочная контрацепция (внутриматочные спирали или ВМС)

В развитых странах менее 16% женщин используют этот метод контрацепции. Существуют спирали различных форм и размеров. Это изделия из искусственного материала, покрытые медью.

На сегодняшний день популярны Т-образные и круглые спирали («Мультилоид»).

**Применение**

Спираль вводится внутриматочно, на 4-6 день менструального цикла или сразу после очередной менструации. Процедура проводится врачом в условиях медицинского учреждения. Спираль может оставаться в матке до 3-5 лет.

**Механизм действия**

Под влиянием инородного тела (ВМС) и частиц меди меняется тонус матки, возникает небольшое воспаление и в результате оплодотворённая яйцеклетка не прикрепляется к слизистой оболочке.

**Недостатки**

*** иногда могут возникать боли внизу живота;**
*** нарушение менструального цикла;**
*** местное воспаление может спровоцировать воспаление придатков матки и вызвать стойкое бесплодие;**
*** возможно самопроизвольное выпадение спирали из матки;**
*** вероятность внематочной беременности;**
*** не предохраняет от ВИЧ-инфекции/ СПИДа и других ИППП.**

**Достоинства**

**Достаточно эффективный метод контрацепции, рассчитанный на длительный срок.**

**Презерватив** – высокоэффективное противозачаточное средство. Сделан из тончайшей латексной плёнки толщиной (в среднем) 0,03-0,06 мм.

**Механизм действия**

Латекс не пропускает сперматозоиды и делает зачатие невозможным.

**Применение**

Существуют определённые правила использования презерватива:

* надевается презерватив на пенис только тогда, когда он достигнет полной эрекции;
* необходимо сжать спермоприёмник (около 1 см), чтобы в нём не осталось воздуха и презерватив не порвался во время эякуляции;
* надевается презерватив на всю длину пениса;
* после выделения спермы член теряет упругость, и в это время презерватив легко может соскользнуть, поэтому необходимо придерживать презерватив, чтобы сперма осталась в нём;
* каждый презерватив используется только 1 раз.

**Механизм действия**

Закрывая шейку матки, диафрагма препятствует проникновению сперматозоидов внутрь и оплодотворению яйцеклетки.

**Недостатки**

*** низкая эффективность метода;**
*** трудности при использовании;**
*** иногда может возникать ощущение инородного тела;**
*** не защищает от ВИЧ-инфекции и ИППП.**

**Достоинства**

*** безвредность;**
*** диафрагма применяется только по необходимости.**

**Рекомендации/полезные советы**

* подбор диафрагмы и обучение технике её использования необходимо пройти под руководством врача в женской консультации;
* смазывание внутренней поверхности и краев диафрагмы спермицидами может улучшить эффект контрацепции.





**Рекомендации/полезные советы**

* В результате действия спирали происходит раскрытие шейки матки, увеличивается вероятность переноса инфекции из наружных половых органов в матку и её придатки. Поэтому перед тем, как поставить ВМС, необходимо сдать анализы на ИППП, в том числе на ВИЧ-инфекцию.
* Регулярно, 1 раз в 6 месяцев, нужно проходить контроль у врача гинеколога.
* Если появились боли, кровянистые выделения или задержка менструации, следует обратиться к врачу.
* Из-за того, что в некоторых случаях применение ВМС может повлечь бесплодие, этот вид контрацепции рекомендуется женщинам, имеющим детей и завершившим планирование семьи.
* Не рекомендуется:
- женщинам, имеющим больше одного партнёра;
- если ранее имелись воспалительные гинекологические заболевания;
- женщинам до 25 лет.

**Гормональная внутриматочная спираль (спираль Мирена)**

Внутриматочная спираль, содержащая небольшое количество гормона, выделяет его равными порциями в течение продолжительного времени (до 5-7 лет).

**Применение**

Спираль вводится внутриматочно на 4-6 день менструального цикла или сразу после очередной менструации.

**Механизм действия**

В сочетании с действием ВМС на стенку матки и влиянием гормона, слизистая матки не подготавливается к прикреплению оплодотворённой яйцеклетки. Также в области шейки матки происходит сгущение слизи, что создаёт дополнительную преграду для проникновения сперматозоидов в матку.

**Достоинства**
*** высокая контрацептивная эффективность;**
*** малые дозы гормона не нарушают обмен веществ и побочные реакции наблюдаются в редких случаях.**

**Недостатки**
***более сложная техника введения спирали и её контроля;**
*** в первые месяцы возможно появление прыщей, напряжение молочных желез;**
*** не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.**

**Рекомендации/ полезные советы**

Можно рекомендовать молодым и нерожавшим женщинам, желающим иметь в дальнейшем детей.

## III. Механическая контрацепция

**Влагалищная диафрагма** – это плотное кольцо, покрытое мягкой резиной.

**Применение**

Диафрагму вводят во влагалище, сидя на корточках или лёжа на спине. Двумя пальцами правой руки следует продвигать её по задней стенке влагалища до соприкосновения с нижним краем лобковой кости так, чтобы она плотно покрывала шейку матки. Диафрагму вводят до полового сношения и оставляют там в течение 8 часов.