

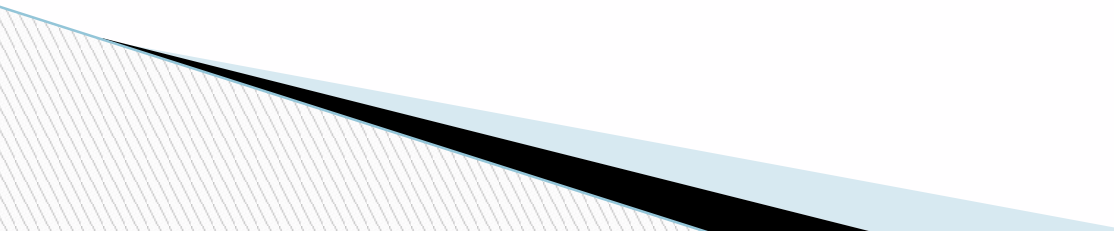


СПОСОБЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Важность контрацепции

- Предупреждает незапланированную беременность и дает возможность самому выбрать время, когда ты готов завести детей
- Презервативы защищают от большинства заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП)

Какие способы контрацепции существуют?

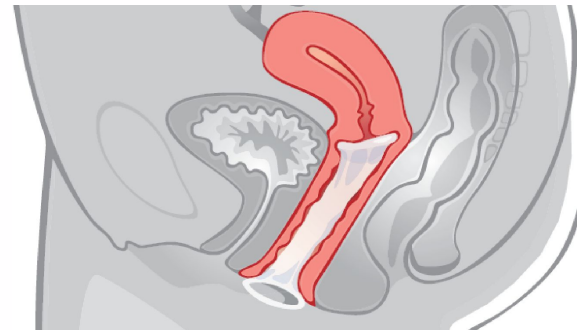
- Презервативы (женские и мужские)
 - Диаграммы и противозачаточные колпачки со спермицидом
 - Комбинированные противозачаточные таблетки
 - Таблетки на основе прогестина/Прогестиновые таблетки
 - Контрацептивы-импланты
 - Вагинальное кольцо
 - Контрацептивы в виде инъекций
 - Контрацептивный пластырь
 - Экстренная контрацепция
 - Внутриматочная система
 - Спирали
 - Естественное планирование семьи
 - Метод прерывания полового акта
 - Стерилизация (мужская и женская)
- 

Мужские и женские презервативы



Что это такое?

- Чехол из латекса или полиуретана, который располагается на половом члене (мужской презерватив) или же внутри влагалища (женский презерватив)



Как это работает?

- Препятствуют попаданию спермы во влагалище
- При правильном использовании защищают от заражения ЗППП

Мужские и женские презервативы



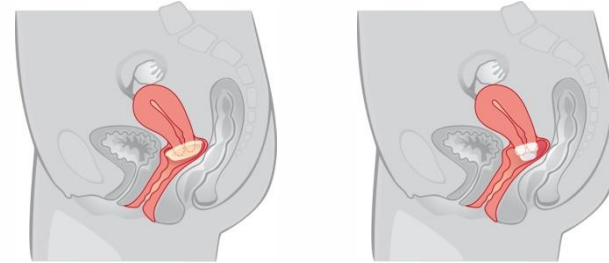
Каковы основные преимущества?

- Необходимы исключительно во время полового контакта
- Защищают обоих партнеров от ЗППП, включая ВИЧ-инфекцию
- Без побочных эффектов (кроме случаев возникновения аллергической реакции на латекс)
- Легкодоступны, представлены в разнообразии брендов, текстур и размеров

Каковы основные недостатки?

- Для надевания презервативов требуется отвлекаться от секса
- Иногда презерватив может порваться или соскочить
- После эякуляции с презервативом нужно быть предельно осторожным
- Возможность предотвращения нежелательной беременности не высока

Диаграммы и колпачки



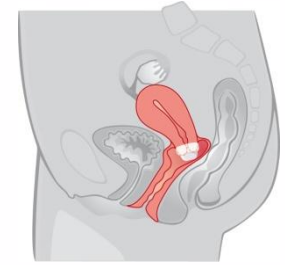
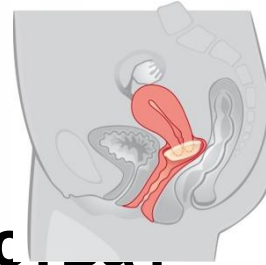
Что это такое?

- Колпачок в виде полусферы из резины или силикона, который вводится внутрь влагалища, его установка осуществляется врачом
- Они покрыты специальной спермицидной смазкой для удвоенной защиты
- Необходимо, чтобы они оставались внутри минимум на шесть часов после полового акта (но не более 24 часов)

Как это работает?

- Создает барьер, препятствующий попаданию спермы в канал шейки матки

Диаграммы и колпачки



Каковы их основные преимущества?

- Необходимы только непосредственно при половом контакте
- Нет значительного риска для здоровья
- Могут устанавливаться в любое удобное время перед половым контактом

Каковы их основные недостатки?

- Спермицидная смазка может причинять неудобства
- Для введения и извлечения необходима практика
- Может вызывать раздражение влагалища, а также в некоторых случаях воспаление мочевого пузыря/цистит

Оральная контрацепция – комбинированные препараты

- Существует около 70 различных типов препаратов оральной контрацепции, в которых содержатся гормоны в различных дозах и сочетаниях

Что такое комбинированные контрацептивные препараты?

- Таблетки для употребления внутрь, в которых содержится два вида гормонов: эстроген и прогестин

Как они работают?

Препятствуют процессу выхода яйцеклетки из яичников (овуляции), который каждый месяц повторяется в организме женщины.

Сгущают слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов

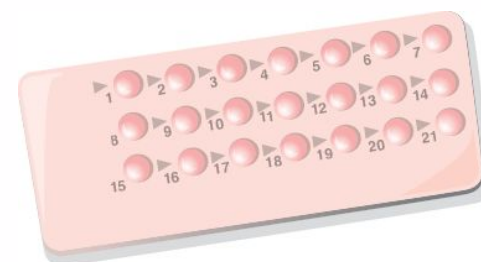
Истончают слизистую оболочку/внутреннюю оболочку матки (эндометрий) и делают ее «невосприимчивой»



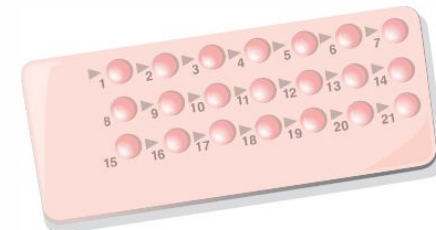
Оральные контрацептивы

Каковы основные преимущества комбинированных контрацептивных препаратов?

- У партнеров нет необходимости отвлекаться для подготовки к половому контакту или же менять сексуальные привычки
- Хорошо переносятся большинством женщин
- Снижают риск таких серьезных заболеваний как рак яичников, рак матки, а также доброкачественные заболевания молочных желез
- Могут уменьшать боль при болезненных менструациях
- Регулируют менструальный цикл
- Могут облегчить период во время менструации, а также сократить период ее протекания
- Способность к зачатию восстанавливается после того, как женщина перестает принимать препарат
- Легки в использовании
- Могут иметь дополнительное положительное влияние на кожу, например, улучшают состояние кожи при акне



Оральные контрацептивы



Каковы основные недостатки комбинированных контрацептивных препаратов?

- ❑ Не защищают от ЗППП
- ❑ Не подходят для кормящих женщин, женщин, страдающих от избыточного веса или имеющих наследственную предрасположенность к тромбозу (повышенная свертываемость крови в кровеносных сосудах)
- ❑ Могут стать причиной некоторых редких, но опасных осложнений
- ❑ Незначительно увеличивает риск развития венозного тромбоза
- ❑ В некоторых случаях могут вызывать перепады настроения у женщины
- ❑ У некоторых женщин могут стать причиной развития таких побочных эффектов, как головные боли и усиленное кровотечение
- ❑ Необходим обязательный ежедневный прием препарата

Оральные контрацептивы – препараты на основе прогестина

Что такое препарат/таблетки на основе прогестина?

- Оральные контрацептивы, в которых содержится только гормон прогестин

Как это работает?

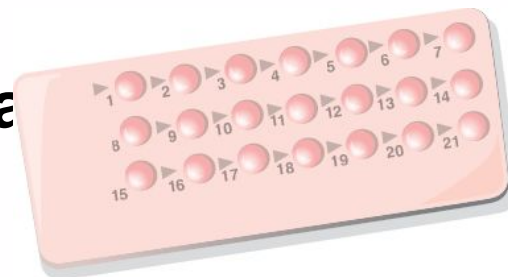
- Сгущают слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов
- Изменяют слизистую оболочку матки
- Препятствуют овуляции



Препараты на основе прогестина

Каковы их основные преимущества

- Минимум побочных эффектов
- Не нужно отвлекаться от секса
- Могут быть использованы в период кормления грудью
- Оптимальный вариант для тех, кому нельзя принимать эстрогены
- Могут применяться в любом возрасте



Каковы их основные недостатки?

- Могут вызывать нарушения цикла и кровянистые выделения
- Не защищают от ЗППП
- Необходимо принимать их ежедневно в одно и то же время
- На начальном этапе могут вызывать временные побочные эффекты, такие как: угревая сыпь и излишняя сальность кожи, повышенная чувствительность груди, вздутие живота и головные боли

Контрацептивный пластырь

Что это такое?

- Пластырь, который, находясь на коже, постепенно выделяет гормон эстроген или прогестин
- Приклеивается на стопу, бедро, живот или на верхнюю часть тела
- Заменять пластырь следует каждую неделю – кроме четвертой недели цикла, когда пластырь не следует использовать



Как это работает?

- Препятствует овуляции
- Сгущает слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов
- Истончают слизистую оболочку/внутреннюю оболочку матки (эндометрий) и делают ее «невосприимчивой»



Контрацептивный пластырь



Каковы основные преимущества?

- Нет необходимости применять его ежедневно (замена пластыря осуществляется раз в неделю)
- Нет необходимости прерывать половой контакт для использования
- Простота в использовании
- Эффективность не снижается вследствие рвоты или диареи

Каковы основные недостатки?

- Не подходят для кормящих женщин, женщин, страдающих от избыточного веса или имеющих наследственную предрасположенность к тромбозу (повышенная свертываемость крови в кровеносных сосудах)
- В редких случаях могут вызывать раздражение кожи
- Не защищают от ЗППП
- На начальном этапе могут вызывать такие побочные эффекты, как: головные боли, повышенная чувствительность груди, кровотечения между менструациями, которые со временем проходят

Контрацептивные инъекции



Что это такое?

- ❑ Раствор для инъекции, содержащий только прогестин, или сочетание прогестина и эстрогена, который вводится раз в месяц или же раз в три месяца. Раствор может вводиться врачом или же самостоятельно.

Как это работает?

- ❑ Препятствует овуляции
- ❑ Сгущает слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов

Контрацептивные инъекции



Каковы основные преимущества?

- Гормональный метод длительного действия, исключая необходимость ежедневного применения
- Не отвлекает от секса
- Может ослаблять симптомы болезненных менструаций, а также предменструальный синдром

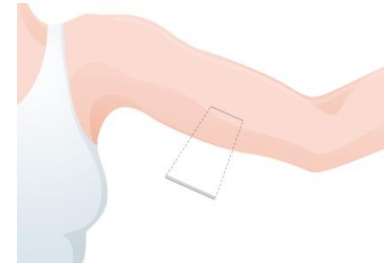
Контрацептивные инъекции



Каковы основные недостатки?

- В зависимости от типа инъекции, после прекращения их использования на процесс возобновления менструаций и способности к зачатию может уйти до одного года
- Могут вызывать головные боли, головокружение, угревую сыпь и излишнюю сальность кожи, повышенную чувствительность груди, перепады настроения, увеличение массы тела и вздутие живота. Поскольку гормоны не выводятся из организма сразу после инъекции, побочные эффекты могут продолжаться еще некоторое время после введения раствора для инъекции.
- Не защищают от ЗППП
- При использовании инъекций, содержащих в составе только прогестин, есть неизученный до конца риск снижения массы костной ткани, который присутствует при использовании препарата молодыми женщинами, что может привести к переломам в дальнейшей жизни (несмотря на то, что масса костной ткани нормализуется после того, как введение инъекций прекращается)

Импланты-контрацептивы



Что это такое?

- ❑ Маленькие мягкие тубы с гормоном прогестином, вводятся в верхние слои кожи на внутренней стороне предплечья квалифицированным врачом
- ❑ Действие импланта продолжается на протяжении трех лет

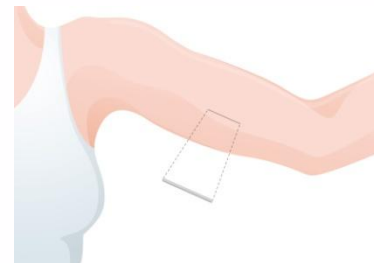
Как это работает?

- ❑ Сгущает слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов
- ❑ Изменяют слизистую оболочку матки
- ❑ Препятствуют овуляции

Импланты-контрацептивы

Каковы основные преимущества?

- Не мешают сексу
- Полезны для тех, кто не может принимать эстрогены
- Помогают смягчить симптомы при тяжелых, болезненных менструациях



Каковы основные недостатки?

- Могут вызывать нерегулярные кровотечения на протяжении первых месяцев использования
- Могут вызывать такие побочные эффекты, как головные боли, повышенная чувствительность груди, колебания в настроении и сексуальном влечении, а также вздутие живота
- Не защищают от ЗППП

Вагинальное кольцо



Что это такое?

- Содержит в себе эстроген и прогестин, вводится во влагалище. Там оно находится на протяжении трех недель, после чего извлекается на одну неделю. Новое кольцо вводится после недельного перерыва.

Как это работает?

- Препятствует ежемесячному выходу яйцеклетки в женском организме
- Сгущает слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов
- Истончает слизистую оболочку/внутреннюю оболочку матки (эндометрий) и делает ее «невосприимчивой»

Вагинальное кольцо



Каковы основные преимущества?

- Альтернативная форма гормональной контрацепции, которая поддерживается на протяжении трех недель (и удаляется для перерыва длительностью в 1 неделю)
- Помогает сделать менструации более регулярными, облегчает симптомы при болезненных менструациях, ослабляет спазмы

Каковы основные недостатки?

- Может вызвать раздражение влагалища, дискомфорт или выделения
- Может провоцировать тошноту и повышенную чувствительность груди
- Некоторые женщины могут ощущать присутствие кольца внутри
- Кольцо не защищает от ЗППП
- Не подходит для кормящих женщин, женщин, страдающих от избыточного веса или имеющих наследственную предрасположенность к тромбозу (повышенная свертываемость крови в кровеносных сосудах)

Экстренная контрацепция

Какие существуют методы?

- ▣ **Таблетки, применяемые для экстренной контрацепции** – необходимо принимать их как можно быстрее после незащищенного полового контакта – идеально, если женщина принимает их через 12 часов, но не позднее, чем через 72 часа. Однако, чем раньше женщина их примет, тем большей эффективностью они обладают. Содержат в себе сочетание эстрогена и прогестина или же только прогестин
- ▣ **ВМС (Внутриматочное средство)** – может быть установлено на протяжении не более чем 120 часов (5 суток) после незащищенного полового контакта. Вводится квалифицированным врачом или медицинским персоналом

Экстренная контрацепция

Что это такое?

- Экстренный метод используется в случае, если имел место незащищенный половой контакт, или же в случае непредвиденной ситуации при использовании других методов контрацепции (например, разрыв презерватива)
- Использование экстренной контрацепции предполагается исключительно в качестве резервного средства, не предназначенного для регулярного использования

Как это работает?

- В основном, действие метода экстренной контрацепции основано на том, что не происходит процесса овуляции и оплодотворения
- Однако, закреплению яйцеклетки в матке препятствует внутриматочная спираль
- Они также могут местно воздействовать на матку
- Неэффективны в том случае, если уже начался процесс оплодотворения и внедрения яйцеклетки в матку

Внутриматочная система

Что это такое?

- Маленькое, мягкое, пластиковое устройство с резервуаром, наполненным прогестином. Вводится в полость матки квалифицированным врачом, где может находиться до 5 лет

Как это работает?

- Обеспечивает постоянное выделение в матку прогестина
- Сгущает слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов
- Истончает слизистую оболочку/внутреннюю оболочку матки (эндометрий) и делают ее «невосприимчивой»



Внутриматочная система



Каковы основные преимущества?

- Эффективна на протяжении всего периода – до 5 лет
- Не отвлекает от секса
- Альтернатива для тех, кто не переносит эстроген, а также для кормящих женщин
- Менструации имеют более легкое течение и проходят быстрее, становятся менее болезненными
- Способность к зачатию быстро восстанавливается после того, как ВМС удаляется из матки
- Использование ВМС совместимо с использованием других лекарств

Внутриматочная система



Каковы основные недостатки?

- ❑ Может приводить к нерегулярным/беспорядочным кровотечениям, особенно в течение первых трех месяцев
- ❑ Может вызывать такие побочные эффекты, как головные боли, болезненность груди и тошнота, которые со временем проходят
- ❑ Не защищает от ЗППП

Внутриматочные спирали

Что это такое?

- Маленькое, мягкое устройство с медной нитью или медным цилиндром, которое вводится в полость матки квалифицированным врачом

Как это работает?

- Препятствуют слиянию сперматозоидов и яйцеклетки, обездвиживая сперматозоиды на пути к фаллопиевым трубам



Внутриматочные спирали

Каковы основные преимущества?

- Эффективны на протяжении периода до 5 лет
- Не отвлекают от секса
- Способность к зачатию восстанавливается сразу после извлечения спирали

Каковы основные недостатки?

- Могут вызывать тяжелые, длительные и болезненные менструации
- Не защищают от ЗППП



Календарный метод



Как это работает?

- Женщина воздерживается от секса в периоды фертильности своего цикла
- Женщина определяет периоды фертильности, используя следующие способы:
 - Вести календарь температуры тела, используя специальный термометр
 - Следить за изменениями в вязкости выделений
 - Подсчет дней после последней менструации, когда овуляция наиболее вероятна (данный способ может использоваться только в случае регулярных менструаций)

Календарный метод



Каковы основные преимущества?

- Может использоваться не только для предохранения от нежелательной беременности, но и для планирования беременности
- Не требуется использование химических веществ или специальных устройств
- Без побочных эффектов
- Позволяет женщинам быть в курсе периодов своей фертильности

Календарный метод



Каковы основные недостатки?

- ❑ Периоды фертильности невозможно узнать до тех пор, пока не пройдет от трех до шести циклов
- ❑ Необходимо ежедневно вести календарь
- ❑ Такие факторы, как болезнь, стресс, переезд могут изменить периоды фертильности
- ❑ Во время периодов фертильности необходимо воздержание от секса
- ❑ Не защищает от ЗППП

Метод прерванного полового акта

Как это работает?

- Половой член извлекается из влагалища перед наступлением эякуляции

Каковы основные преимущества?

- Не требуется использование химических веществ или специальных устройств

Каковы основные недостатки?

- Метод прерванного полового акта является наиболее ненадежным, поскольку небольшое количество спермы может попасть во влагалище еще до наступления эякуляции
- Требуется от мужчины жесткого самоконтроля
- Может снижать удовольствие, получаемое от секса

Стерилизация



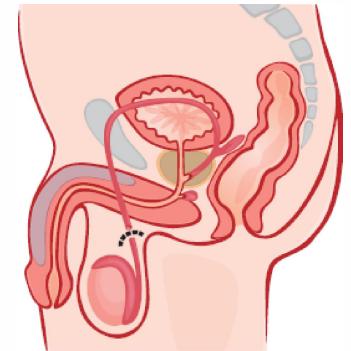
Что это такое?

- Необратимый метод контрацепции для тех, кто не хочет иметь детей ни в данный момент времени, ни в будущем

Как это работает?

Мужская стерилизация

- Каналы, по которым проходит сперма, обрезаются и блокируются таким образом, чтобы во время эякуляции не выделялась сперма



Женская стерилизация

- Фаллопиевы трубы перерезаются или блокируются, таким образом, что яйцеклетка не может принять сперматозоид

Стерилизация

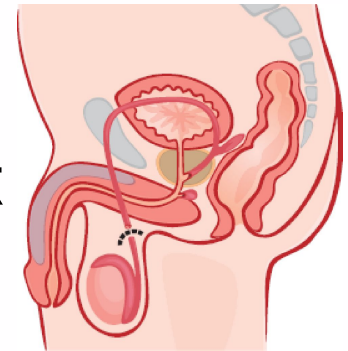
Каковы основные преимущества?

- Постоянный и эффективный на 100%
- Не снижает уровень ощущений при половом акте



Каковы основные недостатки?

- Необратимый метод (кроме случаев сложных и потенциально опасных хирургических операций, которые не во всех случаях приводят к результату)
- Не защищает от ЗППП



Эффективность контрацепции

	% женщин, которые забеременели в течение первого года использования	% женщин, которые забеременели в течение первого года использования
Способ ¹	Стандартное использование ¹	Точное следование методу ¹
Без предохранения	85	85
Метод прерванного полового акта	27	4
Методы основанные на принципе подсчета дней	25	
-- Стандартный метод подсчета дней		5
-- Метод «двух дней» (наблюдение за выделениями)		4
-- Метод овуляции		3
Диафрагма	16	6
Шеечный колпачок (контрацептивный колпачок на шейке матки)^{p2}		
-- Рожавшие женщины	32	26
-- Нерожавшие женщины	16	9
Презервативы		
-- Женские	21	5
-- Мужские	15	2
Комбинированные контрацептивы и контрацептивы, содержащие только прогестин	8	0.3
Пластырь	8	0.3
Вагинальное кольцо	8	0.3
Инъекции	3	0.3
Внутриматочные методы		
-- Спираль	0.8	0.6
-- Внутриматочная система	0.2	0.2
Импланты	0.05	0.05
Женская стерилизация	0.5	0.5
Мужская стерилизация	0.15	0.1

Способ	Надежность
Без использования методов предохранения	Ненадежный
Метод прерванного полового акта	Ненадежный
<i>Методы, основанные на расчете периодов фертильности</i>	
-- Стандартный метод подсчета дней	Низкая надежность
-- Метод наблюдения за выделениями в течение месяца	Низкая надежность
-- Метод определения овуляции	Низкая надежность
Диафрагмы	Низкая надежность
Колпачки на шейке матки	Низкая надежность
Презервативы	
-- Женские	Умеренная надежность
-- Мужские	Умеренная надежность
Комбинированные препараты и препараты, содержащие только прогестин	Очень высокая надежность
Пластырь	Очень высокая надежность
Вагинальное кольцо	Очень высокая надежность
Инъекции	Очень высокая надежность
<i>Внутриматочные методы</i>	
-- Спираль	Очень высокая надежность
-- Внутриматочная система	Очень высокая надежность
Импланты	Очень высокая надежность
Женская стерилизация	Очень высокая надежность
Мужская стерилизация	Очень высокая надежность

Вещи, которые необходимо учитывать

- Готов ли я к интимной близости?
 - Какой метод контрацепции оптимален для меня? Почему?
 - Где я могу приобрести данный контрацептив?
 - К кому я могу обратиться за советом?
 - Что я буду делать и к кому смогу обратиться в случае непредвиденной ситуации?
- 