

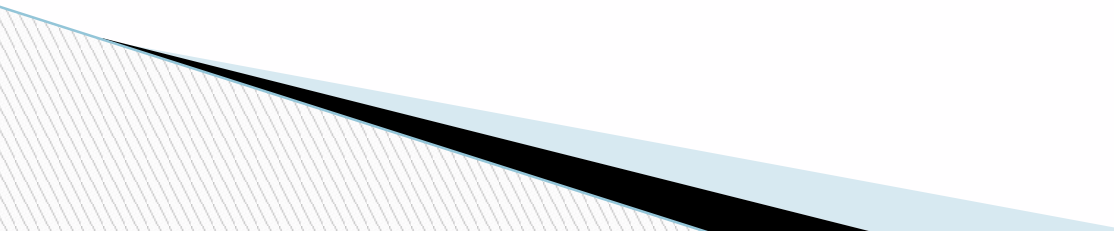


# СПОСОБЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

# 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?

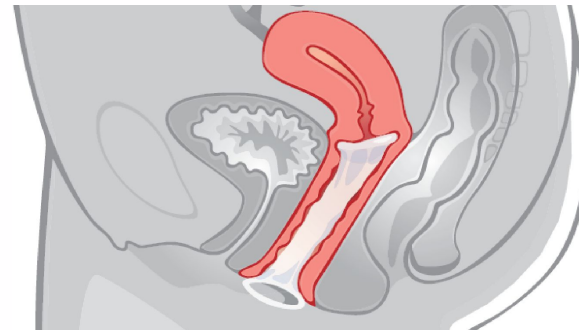
- ▣ Презервативы (женские и мужские)
  - ▣ Диаграммы и противозачаточные колпачки со спермицидом
  - ▣ Комбинированные противозачаточные таблетки
  - ▣ Таблетки на основе прогестина/Прогестиновые таблетки
  - ▣ Контрацептивы-импланты
  - ▣ Вагинальное кольцо
  - ▣ Контрацептивы в виде инъекций
  - ▣ 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



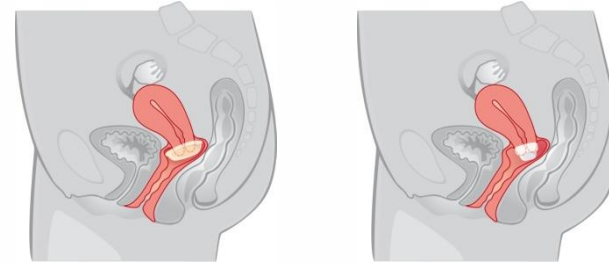
## Каковы основные преимущества?

- 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



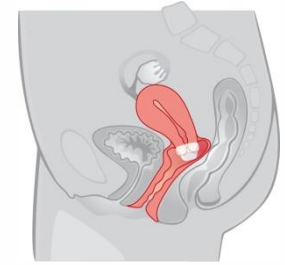
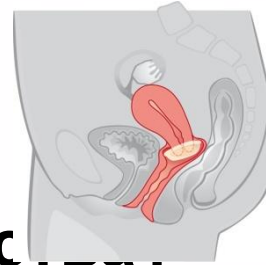
## Что это такое?

- 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»

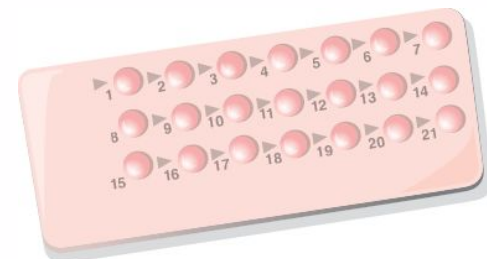




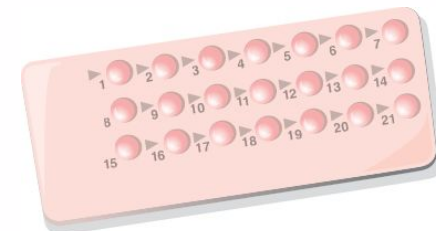
# Оральные контрацептивы

## 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?

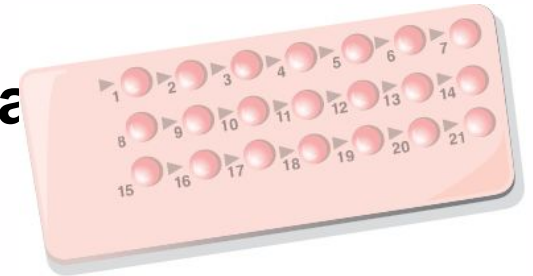
- Сгущают слизь в канале шейки матки, затрудняя, таким образом, проникновение сперматозоидов
- Изменяют слизистую оболочку матки
- Препятствуют овуляции



# 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, исключающий необходимость ежедневного применения
- Не отвлекает от секса
- Может ослаблять симптомы болезненных менструаций, а также предменструальный синдром



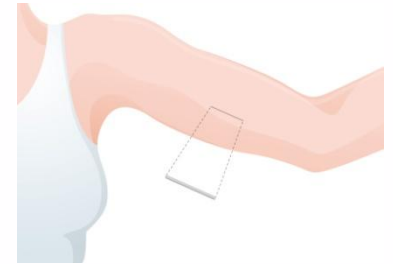
# Контрацептивные инъекции



## 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

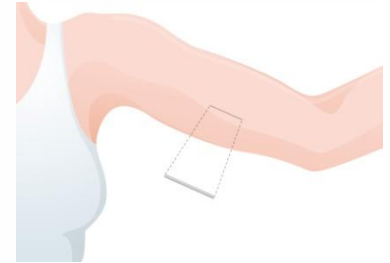
## Как это работает?

- 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



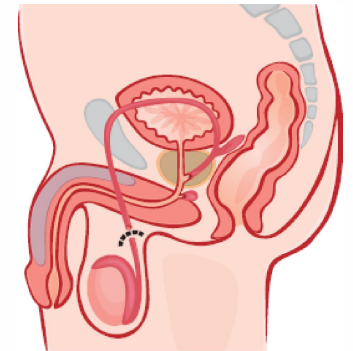
## Что это такое?

- 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

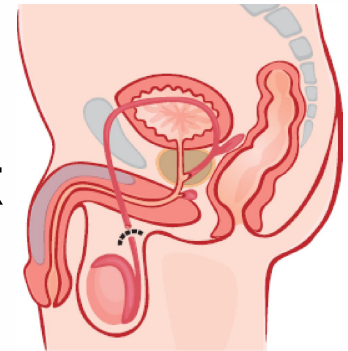
## Каковы основные преимущества?

- 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 <sup>1</sup>	Стандартное использование <sup>1</sup>	Точное следование методу <sup>1</sup>
<b>Без предохранения</b>	85	85
<b>Метод прерванного полового акта</b>	27	4
<b>Методы основанные на принципе подсчета дней</b>	25	
-- Стандартный метод подсчета дней		5
-- Метод «двух дней» (наблюдение за выделениями)		4
-- Метод овуляции		3
<b>Диафрагма</b>	16	6
<b>Шеечный колпачок (контрацептивный колпачок на шейке матки)<sup>р2</sup></b>		
-- Рожавшие женщины	32	26
-- Нерожавшие женщины	16	9
<b>Презервативы</b>		
-- Женские	21	5
-- Мужские	15	2
<b>Комбинированные контрацептивы и контрацептивы, содержащие только прогестин</b>	8	0.3
<b>Пластырь</b>	8	0.3
<b>Вагинальное кольцо</b>	8	0.3
<b>Инъекции</b>	3	0.3
<b>Внутриматочные методы</b>		
-- Спираль	0.8	0.6
-- Внутриматочная система	0.2	0.2
<b>Импланты</b>	0.05	0.05
<b>Женская стерилизация</b>	0.5	0.5
<b>Мужская стерилизация</b>	0.15	0.1

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