

ЧТО ТАКОЕ КОНТРАЦЕПЦИЯ?

КОНТРАЦЕПЦИЯ (от новолатинского contraception – «противозачатие») – это **методы и средства предупреждения нежелательной беременности**. Контрацепция позволяет отделить сексуальность от чисто репродуктивной функции человека, который живёт нормальной половой жизнью и думает о будущем. Но это не только защита от нежелательной беременности. Это – сохранение твоего здоровья и возможность родить здорового ребенка, когда ты этого захочешь. Неправильный выбор контрацепции может оказаться неэффективным, а также вызвать различные осложнения со стороны гормональной, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта и других органов и систем женского организма.



КАКИЕ ВИДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ СУЩЕСТВУЮТ СЕГОДНЯ?

Если ты будешь владеть информацией о современных средствах контрацепции, это позволит тебе своевременно воспользоваться ими и, возможно избежать целого ряда проблем, с которыми связано начало интимных отношений.

Основная цель контрацепции – надёжное предупреждение аборт, нежелательных родов и воспалительных заболеваний половых органов.

Эффективные и качественные средства контрацепции – это средства, которые удовлетворяют следующим требованиям:

высокая эффективность

безопасность для здоровья

удобство применения
доступность приобретения

В настоящее время существует большой арсенал средств и методов контрацепции. При обосновании выбора каждого из них очень важно учитывать твои индивидуальные особенности, общее и гинекологическое состояние, наличие планов в отношении будущей беременности, необходимость сохранения репродуктивного здоровья и подготовки к материнству в дальнейшем, а также степень ответственности за происходящее.

В современных условиях выделяют следующие методы контрацепции:

- ♥ гормональная контрацепция
- ♥ барьерные (механические) методы
- ♥ спермицидные (химические) методы
- ♥ внутриматочная контрацепция
- ♥ методы экстренной контрацепции
- ♥ натуральные методы планирования семьи (физиологические)

Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения, **наиболее приемлемой контрацепцией для подростков является гормональная контрацепция**, отличающаяся высокой эффективностью, занимающая ведущее место в мире среди средств, предупреждающих нежелательную беременность, **и презерватив как идеальный барьерный метод.**

- ♥ **ГОРМОНАЛЬНАЯ** контрацепция. В зависимости от состава, гормональные контрацептивы разделяют на комбинированные оральные контрацептивы (КОК) и прогестагенсодержащие контрацептивы (мини-пили).

В зависимости от пути введения, гормональные контрацептивы разделяют на оральные контрацептивы, инъекционные контрацептивы, импланты, трансдермальные контрацептивы, вагинальные гормональные контрацептивы.

Механизм действия таких контрацептивных средств основан на следующих принципах: подавление овуляции (выход яйцеклетки из яичника); сгущение цервикальной слизи, что затрудняет проникновение сперматозоидов в матку; препятствие имплантации (прикреплению оплодотворенной яйцеклетки в матке) в связи с изменениями эндометрия (слизистой в полости матки).

Наибольшие положительные качественные изменения в развитии контрацепции были достигнуты в результате усовершенствования комбинированных оральных контрацептивов. В состав комбинированных оральных контрацептивов (КОК) входят два гормона, близких по своему составу к естественным гормонам, вырабатываемым организмом женщины. Это эстроген и

прогестин. Большинство гормональных контрацептивных средств сделано из этих двух гормонов.

Современные комбинированные оральные контрацептивы содержат очень низкие дозы гормонов, поэтому их часто называют низкодозированными оральными контрацептивами.

Серьёзным недостатком гормональной контрацепции является то, то она не защищает от ИППП. Так, среди девушек и юношей, рано начинающих половую жизнь, частота воспалительных заболеваний органов половой и мочевыделительной систем особенно высока. В этой связи было предложено использовать метод «пояса и подтяжек» или «двойной метод предупреждения беременности» - из гормональной контрацепции **выбирать низкодозированные оральные контрацептивы в сочетании с презервативом.**

- ♥ **БАРЬЕРНЫЕ** методы контрацепции (механические) основаны на использовании средств, создающих механическое препятствие для проникновения сперматозоидов в канал шейки матки. Они предназначаются как для юношей, так и для юных женщин. К барьерным методам контрацепции относятся презервативы, влагалищные диафрагмы, шеечные колпачки, контрацептивные губки.

Для большинства подростков, имеющих, как правило, нерегулярные половые отношения, **идеальным барьерным методом контрацепции является презерватив.** Использование презерватива предохраняет не только от нежелательной беременности, а также от ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции.

- ♥ **СПЕРМИЦИДНЫЕ** методы контрацепции (химические) основаны на использовании средств, губительно действующих на сперматозоиды. Такое действие достигается за счёт того, что эти средства содержат химические компоненты, разрушающие клеточную мембрану сперматозоидов в течение нескольких секунд. Спермицидные вещества выпускаются в виде кремов, гелей, пены, свечей, таблеток, растворимых плёнок. При использовании этих методов очень важным является соблюдение определённых правил. И следует помнить, что **химические методы не относятся к надёжным способам предупреждения нежелательной беременности.**

- ♥ **ВНУТРИМАТОЧНАЯ** контрацепция. Использование данного метода предполагает введение различных средств в полость матки. Обычно внутриматочное средство представляет собой маленькую гибкую пластиковую спираль с медным компонентом. Внутриматочная спираль (ВМС) вводится в полость матки через влагалище.

Данный метод контрацепции достаточно популярен среди женщин репродуктивного возраста, в первую очередь, рожавших. А вот **применение внутриматочной контрацепции у нерожавших**, особенно у юных женщин, **недопустимо** по ряду следующих причин: высокая степень травматическо-

го воздействия; высокий риск распространения ИППП и развития в дальнейшем воспалительных заболеваний половых органов; высокий риск развития бесплодия, внематочной беременности, невынашивания беременности в дальнейшем.

♥ **ЭКСТРЕННАЯ** контрацепция. Ты обязательно должна располагать информацией и о неотложной контрацепции. Незапланированная беременность и аборт в твоём возрасте – не только серьёзная медицинская проблема, но и моральная травма. Юноши и девушки достаточно часто предполагают, что такая проблема может возникнуть с кем-то другим, но не с ними, и забывают о средствах, предупреждающих беременность и ИППП. К методам экстренной контрацепции относятся: использование гормональных препаратов; специально разработанные **таблетки для экстренной контрацепции** (гормональные, негормональные); внутриматочная контрацепция. Любой из этих методов может быть рекомендован врачом с обязательным последующим медицинским наблюдением.

♥ **Важно помнить, что существует возможность предупреждения нежелательной беременности ещё в течение нескольких дней после полового акта.**

♥ **НАТУРАЛЬНЫЕ** методы планирования семьи (физиологические).

К этим методам относятся календарный (ритмический) метод, измерение базальной температуры, исследование цервикальной слизи и симптотермальный метод. Все эти методы основаны на том, что в течение менструального цикла (то есть периода от первого дня менструации до первого дня последующей менструации) важно определять такие дни, в которые вероятность наступления беременности минимальна. Но этот метод малоэффективен, потому что на процесс овуляции могут подействовать разные факторы: стресс, диета, перемена климата, соматические заболевания и до.

Нужно отметить, что **эти методы недостаточно эффективны для подростков** по следующим причинам: все расчёты ненадёжны, так как овуляция в подростковом периоде непостоянна, в этом возрасте овуляция может смещаться к более поздним дням цикла; у девушек возможна внеочередная овуляция; этот метод контрацепции требует высокой самодисциплины; нет защиты от ИППП.

Натуральные методы также оказались недостаточно эффективны для взрослых, и сегодня во многих странах мира они уже не используются.

ВАЖНО! Прежде, чем остановиться на каком-то методе, рекомендуется проконсультироваться с врачом акушером-гинекологом. Он проведёт диагностику и индивидуально подберёт наиболее подходящее средство.