

Контрацепція – це методи запобігання непланованої вагітності.

Сучасна медицина може запропонувати різні методи контрацепції, але ідеальних засобів не існує. У кожного методу є свої переваги і свої недоліки. Тому важливо підібрати те, що підходить саме вам. І не варто вести пошук, експериментуючи зі своїм здоров'ям, вирішуйте це питання тільки разом з фахівцями. Тим більше, від вибраного вами методу контрацепції залежить дуже багато, в тому числі і народження ваших майбутніх дітей.

Гормональні засоби. Принцип їх дії заснований на тому, що за допомогою синтетичних препаратів жіночих статевих гормонів блокується робота яєчників, і вони втрачають здатність викидати яйцеклітини, тобто переходять в стан повного фізіологічного спокою. Овуляція не відбувається, і ймовірність настання вагітності повністю виключається. Гормональні засоби можуть застосовуватися у вигляді пігулок (*оральні препарати*) або ампул (*ін'єкційні форми*).

- *Оральні препарати.* Багато лікарів вважають, що найбільш фізіологічний, безпечний і ефективний метод обертання від вагітності — контрацептивні пігулки. Їх потрібно приймати щодня протягом трьох тижнів. Потім — тижнева перерва (настає менструація), після чого прийом таблеток відновлюється. Таким чином у жінки штучно створюються 28-денні цикли. При правильному прийомі й хорошої переносимості препаратів настання вагітності неможливо. Сучасні протизаплідні таблетки містять мінімальну кількість гормонів і не викликають виражених побічних реакцій. Лише зрідка у деяких жінок спостерігається депресія, незначна збільшення ваги, яка легко контролюється дієтою. До переваг таблеток відносяться регуляція менструального циклу, безболісні менструації, поліпшення стану шкіри. Існуючі низько-дозовані оральні контрацептиви підходять жінкам різного віку при відсутності важких загальних захворювань. Якщо переносимість препарату хороша, пігулки варто приймати регулярно протягом кількох років, так як часті скасування або нерегулярне їх використання може викликати збій у роботі яєчників.

- *Ін'єкційні форми.* Ці форми дуже ефективні. Існують препарати для введення раз на три місяці, а так само для щомісячних ін'єкцій. Основний побічний ефект — поява непередбачуваних, нерегулярних кров'яних виділень, більш рясні менструації, збільшення ваги і депресія. Іноді можлива відсутність менструацій взагалі. Для повторних ін'єкцій необхідно звертатися до лікаря-гінеколога в залежності від виду препарату раз в 28 днів, або раз на три місяці.

Внутрішньоматкові спіралі. До останнього часу багато жінок вважали за краще користуватися саме ними. Однак це далеко не найбезпечніший спосіб контрацепції. Принцип дії спіралі заснований на створення постійної запальної реакції в слизовій оболонці порожнини матки, тому іноді спіраль може стати додатковим фактором розвитку запальних гінекологічних захворювань. Цей метод виправданий у жінок, які народили за відсутності навіть найменшої гінекологічної патології, які мають одного постійного статевого партнера, так як при попаданні хвороботворних мікроорганізмів у статеві шляхи жінки ризик серйозних запальних захворювань різко підвищується, адже в порожнині матки знаходиться чужорідне тіло, що підтримує запальну реакцію. А от тим жінкам, які поки що не народжували, але зацікавлені у вагітності в майбутньому, від цього методу контрацепції варто відмовитися. Існують також внутрішньоматкові спіралі, що містять гормональні засоби, які можуть використовуватися для лікувального ефекту при певних гінекологічних захворюваннях.

Бар'єрні методи. Презервативи. По ефективності поступаються багатьом іншим засобам, але *залишаються основним методом, який дає змогу уникнути і зараження захворюваннями, які передаються статевим шляхом.* Якщо ваш партнер відмовляється від використання презервативів, можна використовувати *жіночі кондоми.* Існують також *діафрагми, шийні ковпачки, сперміциди.* Основний недолік методу — необхідно правильно користуватися цими засобами при статевому акті, що не завжди можливо. Індивідуальний підбір ковпачка і діафрагми вимагає звернення до фахівця. Привабливі сторони методу — низька частота побічних реакцій. Найчастіше це лише незначна алергічна реакція. Що стосується використання сперміцидів, які необхідно вводити в піхву безпосередньо перед статевим актом, то це досить ефективний метод, особливо при одночасному використанні з презервативом. Даний підхід зарекомендував себе як недорогий, ефективний і безпечний метод контрацепції.

Екстрена контрацепція. Суть методу в тому, що використовуються високі дози препаратів синтетичних статевих гормонів безпосередньо після статевого акту (на наступний день). Такими засобами варто користуватися лише в тому випадку, якщо ви не змогли скористатися іншим методом контрацепції, або у випадку розриву презерватива. Метод також виправданий при насильницькому сексі. Найбільш частий побічний ефект — нудота і блювота. При неодноразовому використанні можливі серйозні ускладнення.

Хірургічний метод. Стерилізація або лігування (перев'язування) маткових труб — найбільш ефективний, але безповоротний метод контрацепції. Виконується як на прохання жінок, так і за медичними показами за згодою пацієнток.

Поради для ефективного запобігання небажаної вагітності:

- будьте наполегливі та послідовні у використанні бажаних видів і методів контрацепції – ефективність різних методів виявляється в різний час;
- уважно читайте інструкції із застосування обраного вами засобу регулювання народжуваності;
- якщо ви забули прийняти дві або більше таблеток на період овуляції, використовуйте альтернативний метод захисту, наприклад, презервативи;
- антибіотики й інші препарати можуть знизити ефективність оральних контрацептивів, тому важливо отримати консультацію фахівця з поєднання конкретних ліків і засобів для запобігання небажаної вагітності;
- приймайте оральні контрацептиви в один і той же час кожен день;
- використання презерватива і сперміцидів у поєднанні, наприклад, з діафрагмою, може призвести до 100% успіху в запобіганні небажаної вагітності;
- при використанні внутрішньоматкових контрацептивів відстежуйте зміни в їхньому положенні. Якщо ви знайдете будь-які зміни, необхідно використовувати альтернативні засоби, щоб уникнути вагітності, та проконсультуватися у вашого лікаря-гінеколога.

Обов'язково зверніться до лікаря

- якщо у вас виникли питання з приводу використання засобів для запобігання небажаної вагітності;
- зателефонуйте своєму лікарю відразу ж після незахищеного сексу.

***Пам'ятайте! Навіть одного статевого акту без
використання протизаплідних засобів достатньо для
настання незапланованої вагітності***

ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

**Контрацепція:
що вибрати?**



м. Ужгород