

Таблетка экстренной контрацепции

СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Очень эффективный метод контрацепции — **стерилизация**. У женщин при оперативном вмешательстве маточные трубы рассекают, пережимают или опустошают. У мужчин иссекают или зажимают клипсами семявыводящие протоки. Однако этот шаг, вероятно, должен быть хорошо обдуман и рассматриваться только после завершения планирования семьи.

Дополнительная информация

Подробную информацию о контрацепции можно найти в буклете **«Не рискуйте — Контрацепция для нее и для него»** (№ артикула 13060000).



Обзор способов контрацепции можно найти на плакате **«Обзор способов контрацепции»** (№ артикула 13062000).



Дополнительный материал от ФЦМП вы найдете в обзоре СМИ **«Сексуальное просвещение и планирование семьи — СМИ и материалы»** (№ артикула 13010000) и в Интернете по ссылке www.sexualaufklaerung.de

Много информации по темам, а также о беременности и родах можно найти по ссылке www.familienplanung.de

i Буклет, плакат и брошюру можно получить бесплатно в **Федеральном центре медицинского просвещения (ФЦМП), 50819, Кельн**, или через Интернет по ссылке order@bzga.de

У БАРЬЕРНЫХ МЕТОДОВ общим является то, что колпачок из латекса или силикона прикрывает шейку матки и, таким образом, предотвращает попадание сперматозоидов в яйцеклетку. Различают такие средства, как диафрагма и маточный колпачок FemCap®.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: FemCap® должен подбираться врачом в индивидуальном порядке. Диафрагма доступна в одном размере, а маточный колпачок — в разных размерах. Незадолго до полового акта женщина вставляет колпачок во влагалище и помещает его перед шейкой матки, чтобы сперматозоиды не могли проникнуть туда. При надлежащем обращении и регулярном использовании гелей, ингибирующих сперму, барьерные методы являются надежным способом контрацепции. Для правильного применения важно следовать инструкции.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Барьерные методы, как правило, не имеют побочных эффектов. Их нужно применять только при необходимости, и, к тому же, они недорогие.

- НЕДОСТАТКИ: Требуется некоторая практика и опыт, чтобы барьерные методы эффективно работали.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ планирования семьи (ЕМПС) основаны на определении (не)благоприятных дней цикла для зачатия. Сюда относятся ежедневное измерение базальной температуры и наблюдение за выделениями.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: После овуляции базальная температура тела повышается, поэтому, измеряя ее, можно определить следующие неблагоприятные для зачатия дни. То же относится и к ежедневному наблюдению за цервикальной слизью (цервикс = шейка матки), которая разжижается незадолго до овуляции. Оба метода требуют внимательного отношения к собственному телу. При использовании дополнительных средств контрацепции в благоприятные для зачатия дни, эти методы при правильном применении являются относительно эффективными.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Никаких побочных эффектов. Эти методы способствуют восприятию собственного тела, а отслеживание фертильного периода развивает сознательность.

- НЕДОСТАТКИ: Естественные методы планирования семьи требуют ежедневной дисциплины и дополнительной контрацепции (например, с помощью презервативов) или воздержания в период фертильности.

- НЕДОСТАТКИ: Такие побочные эффекты, как кровотечение, головная боль, нервозность и увеличение веса, встречаются чаще, чем у других средств, содержащих прогестин.

ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО — это гибкое пластиковое кольцо, содержащее гормоны, и которое вводится во влагалище на три недели. На четвертой неделе начинается менструация.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Комбинация эстрогенов и прогестина ингибирует овуляцию и предотвращает попадание сперматозоидов в матку. При надлежащем использовании эффективность очень высока.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Простой способ использования. После введения вам не нужно беспокоиться о контрацепции в течение трех недель. Диарея и рвота не могут повлиять на эффект.

- НЕДОСТАТКИ: Как и у любого гормонального средства контрацепции имеются побочные эффекты. Незначительно возрастает риск тромбоза, инфаркта миокарда и инсульта.

КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ ПЛАСТЫРЬ содержит комбинацию эстрогенов и прогестинов. Он крепится, например, на живот или ягодицу и меняется каждую неделю. Спустя три недели следует делать недельный перерыв, поскольку начинается менструация.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Гормоны подавляют овуляцию, а также предотвращают попадание сперматозоидов в матку. Пластырь следует приклеивать плотно, лучше сразу после душа. При надлежащем использовании эффективность очень высока.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Не нужно ежедневно думать о контрацепции. Диарея и рвота не могут повлиять на эффект.

- НЕДОСТАТКИ: Побочные эффекты такие же, как и у оральных контрацептивов. Незначительно возрастает риск тромбоза, инфаркта миокарда и инсульта. Некоторых женщин беспокоит, что пластырь заметен.

ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ изготавливается из пластика и содержит небольшое количество гормонов. Она устанавливается врачом в матку на срок до пяти лет.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Гормональная спираль предотвращает образование слизистой оболочки матки и затрудняет проникновение сперматозоидов в яйцеклетку. Овуляция не ингибируется.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Очень высокая эффективность. Она часто уменьшает кровотечение у женщин с обильными менструациями.

- НЕДОСТАТКИ: Некоторых женщин начинают беспокоить нерегулярные менструации или их отсутствие. Побочные эффекты встречаются реже, чем при приеме других гормональных препаратов, особенно в первые три месяца.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ИМПЛАНТАТ — это мягкий стержень, содержащий гормон прогестин и помещающийся под кожу.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Имплантат ингибирует овуляцию, изменяет слизь в канале шейки матки и вызывает недостаточное образование эндометрия. Контрацептивная эффективность очень высока.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Стержень действует до 3 лет, и женщине не нужно беспокоиться о контрацепции в течение этого времени.

- НЕДОСТАТКИ: Побочные эффекты схожи с побочными эффектами у мини-пили. Один из распространенных — изменение менструального цикла с нерегулярными промежуточными кровотечениями.

ГОРМОНАЛЬНАЯ ИНЪЕКЦИЯ НА 3 МЕСЯЦА содержит гормон прогестин и делается в ягодичную мышцу. К ней следует прибегать только тем женщинами, которым не подходят другие методы.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Прогестин подавляет овуляцию, а также предотвращает попадание сперматозоидов в матку. Контрацептивная эффективность высокая.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: После каждой инъекции контрацептивный эффект длится три месяца.

более 3 часов. В случае препарата с дезогестрелом это происходит только при задержке приема на двенадцать часов. Мини-пили также могут вызывать головную боль, акне, болезненность груди и изменения настроения.

ПРЕЗЕРВАТИВ обычно изготавливается из латекса и надевается на эрегированный половой член.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Презерватив предотвращает попадание спермы во влагалище. Правильно надетый презерватив сидит довольно плотно. Однако после эякуляции его необходимо удерживать на половом члене при извлечении из влагалища. При надлежащем и стабильном применении и правильно подобранном размере (см. www.kondometer.de) презервативы являются надежным средством контрацепции.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Кроме редкой аллергии на латекс, презервативы не имеют побочных эффектов. Они также являются единственным средством контрацепции, снижающим риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (например, ВИЧ-инфекцией), во время полового акта.

- НЕДОСТАТКИ: Не каждой женщине легко просить своего партнера использовать презерватив, что однако является ее неотъемлемым правом!

МЕДНАЯ СПИРАЛЬ — это пластиковая палочка, обернутая тонкой медной проволокой. Она предлагается врачом в различных формах и размерах и помещается в матку. Спирали эффективны от трех до десяти лет.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Высвобожденная медь изменяет слизь на шейке матки и тормозит продвижение сперматозоидов. Оплодотворенная яйцеклетка не может прикрепиться к стенке матки. Контрацептивная эффективность очень высока.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Пока спираль находится в матке, нет необходимости беспокоиться о контрацепции.

- НЕДОСТАТКИ: У большинства женщин спираль увеличивает менструальный период, иногда вызывает менструальные боли. В течение первых нескольких месяцев, особенно у девочек и девушек, возможен высокий риск выпадения спирали из матки.

ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ обычно содержат комбинацию гормонов эстрогена и прогестина и назначаются врачом. Некоторые препараты отличаются особенно низким уровнем гормонов.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Основное действие оральных контрацептивов заключается в том, что они подавляют овуляцию, следовательно, оплодотворение невозможно. Их принимают ежедневно в течение 21 или 24 дней (в зависимости от препарата), затем обычно наступает менструация. При правильном применении уже с первого дня оральные контрацептивы имеют практически 100%-ый контрацептивный эффект.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Очень высокая эффективность. До 22 лет расходы покрывают государственные медицинские страховые компании. С 18 лет необходимо вносить обязательную дополнительную плату.

- НЕДОСТАТКИ: Многие женщины забывают принимать их каждый день. Также могут возникнуть следующие побочные эффекты: тошнота и головокружение, головная боль, снижение полового влечения. Кроме того, несколько увеличивается риск образования тромбов (тромбозов), особенно у курящих женщин.

МИНИ-ПИЛИ содержат такие гормоны, как левоноргестрел или дезогестрел.

ДЕЙСТВИЕ/ЭФФЕКТИВНОСТЬ: Для большей эффективности мини-пили с левоноргестрелом всегда следует принимать в одно и то же время. Они обеспечивают повышение вязкости слизи, выделяемой шейкой матки, что препятствует проникновению через нее сперматозоидов. Кроме того, слизистая оболочка матки недостаточно сформировывается, что затрудняет имплантацию оплодотворенной яйцеклетки. Гормон дезогестрел дополнительно ингибирует овуляцию и, следовательно, обеспечивает более высокую эффективность контрацепции.

+ ПРЕИМУЩЕСТВА: Мини-пили имеют меньше побочных эффектов, чем комбинированные оральные контрацептивы. Они особенно подходят женщинам, имеющим противопоказания к применению эстрогенов. Также мини-пили рекомендуются женщинам, которые кормят грудью, но при этом хотят использовать гормональные средства контрацепции.

- НЕДОСТАТКИ: Контрацептивная эффективность мини-пили с левоноргестрелом снижается, если время задержки приема

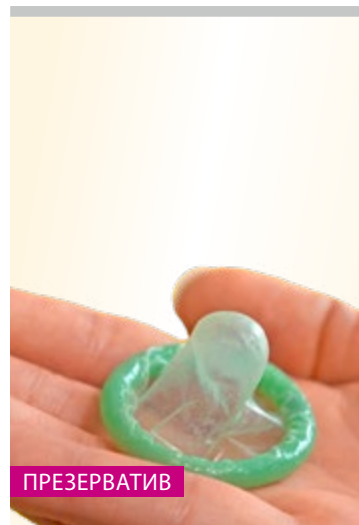
Обзор способов контрацепции

На сегодняшний день наиболее распространенными средствами контрацепции являются оральные контрацептивы и презерватив. Но, кроме этого, есть и другие не менее надежные средства. Какой способ является наиболее подходящим для вас, зависит от вашей текущей жизненной ситуации и личных потребностей.

При выборе проконсультируйтесь со своим врачом, который уточнит возможные риски для вашего здоровья. Помощь в выборе подходящего средства контрацепции вам могут также оказать в консультационных центрах.



ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ/
МИНИ-ПИЛИ



ПРЕЗЕРВАТИВ



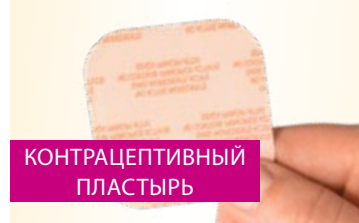
ГОРМОНАЛЬНАЯ
ИНЪЕКЦИЯ НА 3 МЕСЯЦА



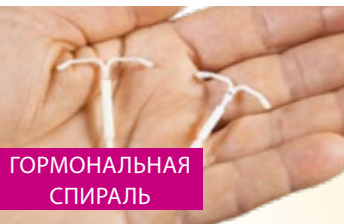
ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО



СПИРАЛЬ



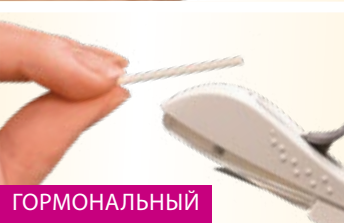
КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ
ПЛАСТЫРЬ



ГОРМОНАЛЬНАЯ
СПИРАЛЬ



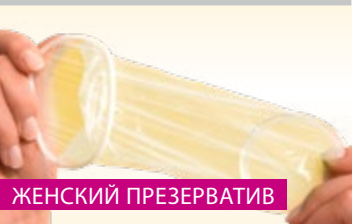
МАТОЧНЫЙ КОЛПАЧОК



ГОРМОНАЛЬНЫЙ
ИМПЛАНТАТ



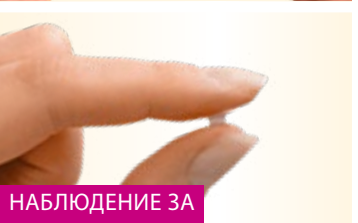
ДИАФРАГМА



ЖЕНСКИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ



ТЕМПЕРАТУРНЫЙ МЕТОД



НАБЛЮДЕНИЕ ЗА
ВЫДЕЛЕНИЯМИ



АППАРАТ

