

ИНЪЕКЦИОННЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Что такое инъекционные контрацептивы?

Инъекционный контрацептив содержит один из половых гормонов, вырабатываемых женским организмом. Он препятствует овуляции и сгущает цервикальную слизь (слизь, заполняющую шейку матки), затрудняя тем самым продвижение спермы. Инъекцию делает медсестра (обычный укол) по предписанию врача.

Преимущества

Снижают вероятность возникновения рака эндометрия. Безопасны и удобны в применении (инъекции требуются нечасто).

Эффективность

При правильном применении инъекционные контрацептивы очень надежны (их эффективность составляет 99%).

Когда можно начать использовать данный метод?

В день проведения аборта либо в течение семи дней, следующих за ним (после этого срока вы можете начать использовать инъекционный метод, если уверены, что не беременны).

Возможные проблемы

После прекращения инъекций способность к зачатию восстанавливается не сразу. Поэтому женщинам, планирующим забеременеть в течение последующих двух лет, рекомендуется рассмотреть другие методы. Инъекционные контрацептивы также не рекомендованы женщинам с существенно повышенным кровяным давлением, кормящим матерям в течение первых шести недель после родов, а также женщинам с некоторыми заболеваниями печени в активной форме. Возможны побочные явления: у многих менструации становятся менее обильными, а в отдельных случаях могут стать нерегулярными или (особенно после первого года применения) прекратиться вовсе на период применения. Многие женщины считают это преимуществом, но некоторые испытывают чувство дискомфорта.

СПЕРМИЦИДЫ

Что такое спермициды?

Спермициды - это вещества, разрушающие сперматозоиды до их попадания в матку. В аптеках они встречаются в виде кремов, свечей, таблеток, пенных аэрозолей. Все спермициды вводятся во влагалище до начала полового акта. Не забудьте внимательно прочитать инструкцию, прежде чем решить попробовать тот или иной спермицид!

Как действуют спермициды?

Принцип действия спермицидов очень прост. Одна доза спермицида действует примерно в течение часа. Если этот час прошел, а половой близости не было, надо ввести еще одну дозу. Не забудьте, что новая доза спермицида необходима перед каждым половым актом!

Преимущества

Спермициды безопасны в применении и предоставляют некоторую защиту от ИППП.

Эффективность

Эффективность спермицидов не так высока, как у других эффективных методов контрацепции.

Когда можно начать использовать данный метод?

Одновременно с возобновлением сексуальных отношений.

Возможные проблемы

Эффективность невысока; некоторые испытывают затруднения в применении. Возможны аллергические реакции.

Изображение
увеличено в 1,5 раза



ВНУТРИМАТОЧНОЕ СРЕДСТВО (ВМС)

Что такое ВМС?

Внутриматочное средство - это небольшое (около 2,5 см) пластиковое устройство, вводимое в полость матки. Современные модели ВМС сделаны из пластика и содержат медь, серебро или прогестин (синтетический гормон).

Как действует ВМС?

ВМС препятствует движению сперматозоидов к яйцеклетке и ее оплодотворению.

Преимущества

Введение ВМС обычно не представляет трудностей и не требует обезболивания. Правильно установленное ВМС безопасно и удобно. Большинство ВМС обеспечивают предохранение от нежелательной беременности на срок до 5 лет (по окончании срока действия ВМС необходимо удалить или установить новое).

Эффективность

Эффективность ВМС очень высока - около 98-99%.

Когда можно начать использовать данный метод?

При отсутствии инфекции ввести ВМС можно в день проведения аборта. Если есть вероятность инфекции, вам необходимо сначала пролечить ее. Через три месяца после того, как инфекция будет вылечена можно вводить ВМС при условии, что вы не беременны.

Возможные проблемы

Вводить ВМС имеет право только врач. Иногда при использовании ВМС наблюдается усиление менструальных кровотечений, а также более болезненные менструации. ВМС не рекомендуется устанавливать нерожавшим женщинам, а также женщинам, имеющим более одного партнера (ВМС может осложнить течение инфекционных заболеваний половой сферы, особенно передаваемых половым путем). Для того чтобы забеременеть, необходимо обратиться к врачу для удаления ВМС.

Разумеется, подходящий для себя метод контрацепции женщина должна выбирать только вместе с врачом. В каждом конкретном случае необходима консультация опытного специалиста! По вполне понятным причинам большинство женщин стараются избежать аборта. Он может быть болезненным и небезопасным для женского здоровья. Использование современных методов контрацепции для предупреждения нежелательной беременности безопаснее, проще и дешевле, чем аборт. Оно также является залогом вашего спокойствия. Обращайтесь к врачу!

НАЧНИ СНАЧАЛА

После перенесенного аборта вас, естественно, будут волновать вопросы состояния вашего здоровья и самочувствия. Вы также захотите узнать, как избежать новой нежелательной беременности в будущем. Этот буклет ответит на некоторые из ваших вопросов, а врач акушер-гинеколог (или другой специально обученный медицинский работник) предоставит вам более подробную информацию и поможет подобрать метод контрацепции, подходящий именно вам.

Как я буду себя чувствовать после аборта?

После прерывания беременности у вас могут появиться следующие симптомы:

- спазматические боли внизу живота;
- кровяные выделения;
- слабая тошнота;
- состояние печали или подавленности.

■ Эти симптомы являются нормальной реакцией на процедуру и вызваны гормональными изменениями из-за неожиданно прерванной беременности, а также рядом психологических факторов. Имеющиеся в свободной продаже в аптеках обезболивающие средства в сочетании с отдыхом помогут уменьшить возникший дискомфорт.

■ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, если у вас появился один из перечисленных ниже симптомов:

- кровотечение, при котором за два часа насквозь промокают две гигиенические прокладки;
- выделяются кровяные сгустки;
- повышенная температура;
- озноб;
- тошнота и/или рвота, продолжающаяся более четырех часов;
- непрекращающаяся резкая боль внизу живота;
- влагалищные выделения с неприятным запахом;
- отсутствие менструации более шести недель.

В каком уходе я нуждаюсь?

Если врач назначил вам антибиотики или другие медикаменты, вы должны принять их все согласно предписанию. В течение первых семи-десяти дней после аборта старайтесь больше отдыхать, избегайте сильных физических нагрузок (например, поднятия тяжестей), пользуйтесь гигиеническими прокладками, а не тампонами, и принимайте душ, а не ванну. Нельзя спринцеваться. Не следует возобновлять сексуальные отношения до тех пор, пока кровотечение полностью не прекратилось.

Когда у меня возобновятся менструации?

Как правило, менструации возобновятся через четыре-шесть недель.

Когда после аборта может наступить беременность?

На 11 день после аборта у вас уже может наступить беременность. Чтобы избежать нежелательной беременности, проконсультируйтесь с врачом (или другим специально обученным медицинским работником) относительно современных методов контрацепции и начните использовать рекомендованный метод сразу после аборта. Один из перечисленных ниже методов наверняка вам подойдет! Все современные методы контрацепции, при условии правильного подбора, безопаснее для вашего здоровья, чем аборт.

В этом буклете рассказывается о наиболее часто используемых методах контрацепции. Помимо них существуют также добровольная женская стерилизация, имплантаты *Норпланта*, прерванный половой акт, метод лактационной аменореи (только для кормящих женщин) и некоторые другие.



ПРЕЗЕРВАТИВ

Что такое презерватив?

На сегодняшний день презерватив является одним из наиболее популярных противозачаточных средств. Современные презервативы производятся из латекса, отличающегося от обычной резины особой тонкостью и прочностью. Есть разные виды презервативов. Они бывают со смазкой и без, причем смазка может содержать спермициды (вещества, разрушающие сперматозоиды). Презервативы различаются размерами, цветом и запахом.

Как действует презерватив?

Презерватив препятствует попаданию спермы во влагалище и таким образом предупреждает беременность.

Преимущества

Предупреждает беременность, защищает от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), включая ВИЧ-инфекцию. Презервативы безопасны и не вызывают побочных эффектов. Качественные презервативы практически не снижают остроты ощущений. Более того, процесс надевания презерватива может стать частью любовной игры.

Эффективность

Презервативы очень эффективны, если ими правильно пользоваться при каждом половом акте. В этом случае эффективность достигает 97%.

Когда можно начать использовать данный метод?

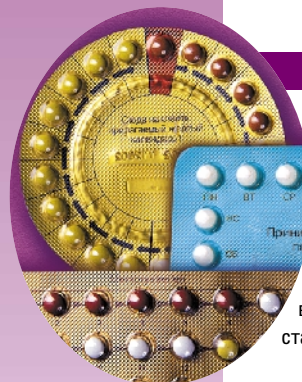
Одновременно с возобновлением сексуальных отношений.

Как пользоваться презервативом?

Презерватив надевается на половой член в состоянии возбуждения (эрекции) до введения его во влагалище. При этом ободок презерватива должен быть обращен наружу. Если применяется презерватив с накопителем (удлиненным концом), перед использованием из него надо выдавить воздух, если обычный презерватив – надо оставить небольшой запас на его конце для спермы. Надетый презерватив должен полностью покрывать половой член. Презервативом нельзя пользоваться больше одного раза. Самое важное: не забудьте проверить срок годности презерватива на упаковке. Не применяйте смазки, содержащие растительные или синтетические масла (например, вазелин), так как они разрушают латекс. Если упаковка презерватива надорвана, презерватив высох или стал липким на ощупь, использовать его нельзя.

Возможные проблемы

В редких случаях возможна аллергия на латекс. Иногда в первый раз бывает трудно завести с партнером разговор об использовании презерватива, но со временем смущение проходит. Для того, чтобы научиться правильно пользоваться презервативом, требуется некоторая практика.



ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Что такое противозачаточные таблетки?

Противозачаточные таблетки содержат те же половые гормоны, что вырабатываются женским организмом. Эти гормоны препятствуют овуляции (процессу созревания яйцеклетки и выходу ее из яичника), и потому беременность становится невозможной.

Преимущества

Высокоэффективны, при правильном подборе безопасны; ими можно пользоваться долго, без перерывов. Женщина может в любой момент прекратить прием таблеток и вскоре после этого забеременеть. Таблетки уменьшают продолжительность, обильность и болезненность менструаций; снижают риск развития рака яичников и эндометрия (оболочки, выстилающей внутреннюю стенку матки); защищают от воспалительных заболеваний органов малого таза; снижают риск развития анемии.

Эффективность

При правильном использовании таблетки на сегодняшний день – одно из наиболее эффективных противозачаточных средств: эффективность составляет почти 100%.

Когда можно начать использовать данный метод?

В день проведения аборта либо в течение семи дней, следующих за ним (после этого срока вы можете начать использовать таблетки, если уверены, что не беременны).

Как пользоваться противозачаточными таблетками?

Принимать ежедневно по одной таблетке, примерно в одно и то же время. Если вы забыли принять таблетку, следуйте инструкциям вашего врача; эти инструкции варьируются в зависимости от типа таблетки, которую вы принимаете.

Возможные проблемы

В течение первых трех месяцев у некоторых женщин могут наблюдаться: легкая тошнота, увеличение веса на 1-1,5 кг, болезненность молочных желез. Затем эти побочные эффекты в большинстве случаев исчезают. Но даже если вас будет что-то беспокоить, не отказывайтесь сразу от самой идеи приема таблеток. Выбор таблеток сейчас очень большой, и врач может подобрать вам другой тип. Безусловно, противозачаточные таблетки подходят не всем женщинам. Если вам 35 лет и вы выкуриваете свыше пачки сигарет в день, страдаете повышенным артериальным давлением, некоторыми редкими серьезными заболеваниями сердечно-сосудистой системы или печени в активной форме, врач поможет вам подобрать другой метод контрацепции. Для кормящих матерей существуют противозачаточные таблетки без содержания эстрогена, влияющего на лактацию, а также другие методы контрацепции, которые женщина может выбрать сама во время консультации с врачом.