



**CONOSCERE PER SCEGLIERE**

# контрацепция



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna

#### **Редакция**

**Бруна Борджини, Сильвана Борсари, Франческа Черви, Элена Каstellи** *Главное управление заботы о человеке, охраны здоровья и социальной защиты, Область Эмилия-Романья*

**Барбара Палтриниери, Мария Дирче Веццани** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Модена*

#### **При содействии**

**Микела Бральяни** *Главное управление заботы о человеке, охраны здоровья и социальной защиты, Область Эмилия-Романья*

**Антонелла Альдриго** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Пьяченца*

**Грация Лези** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Болонья*

**Паола Мармокки** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Болонья*

**Паола Менга** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) Романья*

**Донателла Ребекки** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) Романья*

**Даниэла Спеттоли** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Модена*

**Надия Торри** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Болонья*

**Франческа Тортолани Винсент** *Территориальное учреждение здравоохранения (AUSL) г. Модена*

#### **Издательско-редакционное координирование**

**Элиза Соричелли, Анджела Лукарелли** *Главное управление заботы о человеке, охраны здоровья и социальной защиты, Область Эмилия-Романья*

#### **Разработка макета и верстка**

Avenida srl - Модена

#### **Перевод**

interlanguage srl - Модена

**Повторное дополненное издание – апрель 2019**

**З**аботиться о своем сексуальном и репродуктивном здоровье на всех этапах жизни, начиная с самого юного возраста, означает сохранять и защищать свое здоровье в целом. Поэтому мы обращаемся ко всем женщинам, парам, девушкам и юношам, проживающим в нашей области, с призывом внимательно относиться к нашей информации с тем, чтобы суметь сделать осознанный выбор по отношению к своему здоровью. Этим мы хотим внести свой вклад в то, чтобы беременность запомнилась как момент счастья, а также в то, чтобы правильное использование средств и методов контрацепции привело к снижению (как, впрочем, это уже происходит в последние годы) количества женщин, прибегающих к добровольному прерыванию беременности – решению сложному и болезненному.

В этих целях областные власти запускают и совершенствуют проекты, обращенные, прежде всего, к молодежи. Начиная с 2018, власти области Эмилия-Романья предоставляют бесплатные медицинские осмотры и средства контрацепции с тем, чтобы обеспечить защиту, безопасность и сознательный подход к отношениям. Все это доступно для молодых людей и девушек до 26 лет, а также для женщин, оказавшихся в кризисной ситуации или без работы, которые обращаются в женскую консультацию для проверки своей фертильности в период после родов или добровольного прерывания беременности.

«Контрацепция: знать, чтобы иметь выбор» - это печатное издание, в котором дается первичная информация. В случае сомнений, проблем, а также при необходимости получить конкретную информацию, женщины и пары могут обращаться к профессионалам мужского и женского пола при повсеместно присутствующих в нашей области семейных консультациях (*Consultori familiari*), центрах для молодежи (*Spazi giovani*), недавно созданных центрах для взрослеющей молодежи (*Spazi giovani adulti*), центрах для женщин-иммигранток и их детей (*Spazi donne immigrate e loro bambini*), где их всегда ждет помощь и внимание.

**Серджо Вентури**

Член областного совета, ответственный за политику  
в сфере здравоохранения  
Область Эмилия- Романья

## для чего нужна контрацепция

Контрацепция представляет собой совокупность средств, методов и действий, позволяющих предотвратить беременность, наступающую вследствие полового акта. Таким образом, она является инструментом, позволяющим сделать так, чтобы зачатие ребенка совпадало с возможностью встретить его с любовью после его рождения. Следует знать различные методы контрацепции, так как это позволяет свободно выбирать те, что в наибольшей степени отвечают личным потребностям. Желание избежать беременности возникает по многим причинам, которые затрагивают различные аспекты личной и профессиональной жизни. Использование методов контрацепции, а также защиты от болезней, передающихся половым путем, позволяет сделать вашу половую жизнь осознанной и не обремененной последствиями.

## истории пар... истории контрацепции

Всех этих женщин со столь разным прошлым и планами на жизнь объединяет необходимость решить, когда завести ребенка и когда следует избежать беременности, во всяком случае, в нынешний период своей жизни.

**Лучия и Давиде** преуспевают в своих карьерах, но их брак переживает момент тяжелого кризиса. Они бы хотели завести ребенка, но не сейчас.

**Джулия** поступила в университет, ей хорошо с **Марко**, но перед тем, как создать семью, она бы хотела получить образование и подумать о своей карьере.

**Айша, Кира, Вальдете, Иман** последовали за своими мужьями и, приехав в Италию, вскоре поняли, насколько может быть сложна жизнь в эмиграции. Здесь нет родителей, которые помогли бы в быту и в воспитании детей.

**А София** даже думать боится о том, чтобы завести еще одного ребенка. У нее уже есть один, а с тех пор как ее спутник потерял работу, все деньги в дом приносит она со своей работы уборщицей с почасовой оплатой или благодаря помощи родителей.

**Лиза и Паоло** счастливы вместе. Их отношения завязались недавно, и на сегодняшний день они хотели бы лучше узнать друг друга. Заводить ребенка им было бы еще рано.

**Валбона, Эдуку, Мелика, Луан** приехали в Италию, потому что хотели найти свой путь в будущем. Насколько они слышали, здесь у женщин есть больше возможностей и свободы. Но поиск своей дороги может быть утомительным и может сопровождаться отсутствием возможности завести детей в данный момент.

**Элиза и Джакомо** уже много лет являются стабильной парой. У них уже есть двое детей – 11 и 15 лет. Они считают свою семью полноценной и не хотят заводить больше детей.

**А Алида**, наоборот, очень хотела бы ребенка. У нее стабильный брак и хорошее материальное положение, но опухоль, которая обнаружилась у нее пару лет тому назад, поселила в ней сильный страх перед беременностью.

## как выбрать метод контрацепции

Сегодня в Италии имеются различные методы контрацепции, основанные на разных принципах: барьерные методы, гормональные препараты, обратимые, а также необратимые методы, то есть те, которые навсегда лишают возможности иметь детей. Для того, чтобы выбрать подходящий метод контрацепции, каждый человек должен иметь представление о существующих контрацептивах, о правилах их использования, о возможном риске для здоровья и их эффективности по предотвращению беременности. Сведения об этом следует получать от квалифицированного медицинского персонала. То, о чем рассказывают интернет-сайты, а также друзья и знакомые, может быть неточным или ошибочным. Фельдшеры-акушеры, а также врачи семейных консультаций, центров для молодежи, центров для взрослеющей молодежи и центров для женщин-иммигранток и их детей являются теми людьми, которые готовы помочь женщинам и парам в выборе наиболее подходящего метода контрацепции, исходя из индивидуальных характеристик, предпочтений и требований.

## Эффективность метода контрацепции

определяется его способностью предотвращать беременность. При выборе метода следует учитывать возможные ошибки пользования (забычивость, сроки годности... ). Нижеприведенная схема иллюстрирует эффективность различных контрацептивов, в действительности проверенную на человеческом опыте, с учетом наиболее часто встречающихся ошибок при их использовании. Указанная эффективность может повышаться при внимательном отношении к инструкциям по применению каждого отдельного контрацептива.



(Источник: Центр по борьбе с заболеваемостью. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ СЕМЕЙНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ - Center for Disease Control. EFFECTIVENESS OF FAMILY PLANNING METHODS).

**защита от  
заболеваний,  
передающихся  
половым  
путем**

**👍 Единственной защитой от заболеваний, передающихся половым путем (например, ВИЧ, гепатит, гонорея, герпес, сифилис, хламидия и т.п.) является правильное использование мужского или женского презерватива во время сексуальных отношений. Другие методы контрацепции не обеспечивают защиты от заболеваний, передающихся половым путем. Для максимальной эффективности можно использовать двойную защиту (гормональную/механическую + презерватив).**

## **выбор контрацептива – это еще и повод проверить свое здоровье**

Момент выбора метода контрацепции во время беседы с фельдшером-акушером, врачом из семейной консультации (гинекологом или андрологом) или же своим семейным врачом, может являться поводом для проверки своего здоровья. В этот момент можно задуматься над необходимостью провести некоторые важные обследования (осмотр у гинеколога, маммолога, андролога, а также скрининг-тесты на наличие опухолей в шейке матки, такие как ПАП-тест и ВПЧ-тест).

Во время этих бесед можно свободно прояснить сомнения и проблемы, связанные с мужской и женской сексуальностью. При полной конфиденциальности с медработниками можно обсудить такие проблемы, как отсутствие полового влечения, преждевременное семяизвержение, сложность достижения полового возбуждения и/или отсутствие оргазма. Пользуясь случаем, можно также получить информацию по вопросам фертильности, семейного планирования, защиты от заболеваний, передающихся половым путем, а также зависимости репродуктивного здоровья от образа жизни (питание, движение, употребление наркотиков, алкоголя и табака).



## Бесплатная контрацепция при семейных консультациях в Эмилии-Романье

В области Эмилия-Романья мужчины и женщины могут посещать семейные консультации, где имеется возможность получить советы и разъяснения, пройти обследование и совместно с врачом-гинекологом или фельдшером-акушером выбрать наиболее подходящий собственным потребностям метод контрацепции. Кроме того, с 1 января 2018 года в семейных консультациях территориальных учреждений здравоохранения (AUSL) или в центрах молодежи могут бесплатно получить один из методов контрацепции (включая экстренную контрацепцию), а также консультацию врача или фельдшера-акушера:

- все женщины и мужчины в возрасте до 26 лет,
- все женщины в возрасте от 26 до 45 лет, освобожденные по безработице от уплаты медицинского сбора (E02), а также работники, затронутые экономическим кризисом (E99), в течение 1 года после родов,
- все женщины в возрасте от 26 до 45 лет, освобожденные по безработице от уплаты медицинского сбора (E02), а также работники, затронутые экономическим кризисом (E99), в течение 2 лет после добровольного прерывания беременности.

Для бесплатного получения средства контрацепции и консультации от врача или фельдшера-акушера необходимо быть зарегистрированными при Государственной службе здравоохранения Италии и быть резидентами в Эмилии-Романье, соответственно, обслуживаться семейным врачом, либо иметь карточку STP (*Stranieri Temporaneamente Presenti* - Временно присутствующие иностранцы) или PSU (*Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari* - Вид на жительство по гуманитарным причинам).

Все методы контрацепции, перечисленные в данной брошюре, предоставляются бесплатно, за исключением периодической инъекции, диафрагмы, а также естественного метода определения фертильного периода с использованием компьютера.

# как мы устроены

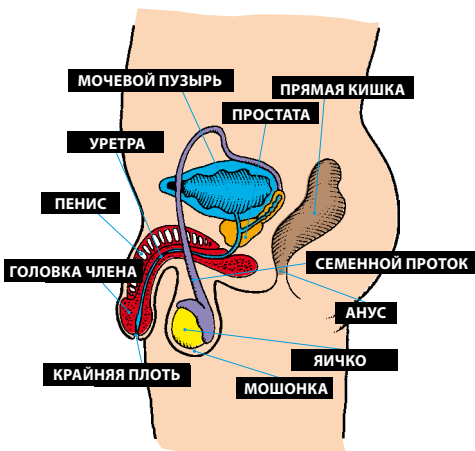
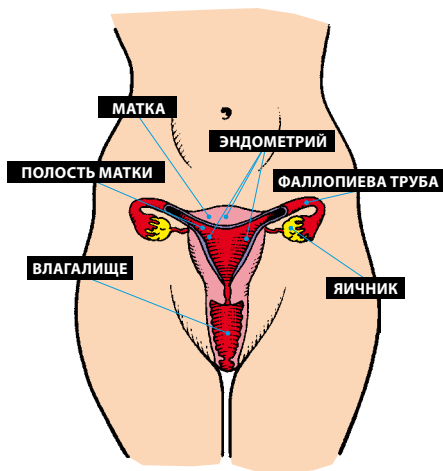
## женщины

Приход первой менструации - это признак начала производства зрелых яйцеклеток в яичнике. После каждой менструации (с 1 по 5 день цикла из 28 дней) следуют три фазы. Первая фаза называется предовуляционной или «фолликулярной» (с 6 по 11 день 28-дневного цикла): в яичнике имеется зрелая яйцеклетка. Обычно каждый яичник выдает зрелую яйцеклетку попеременно, примерно раз в два месяца. Вторая фаза называется овуляцией (с 12 по 15 день 28-дневного цикла): зрелая яйцеклетка выходит из яичника и входит в фаллопиевы трубы, где она может быть оплодотворена в случае незащищенного полового акта. Яйцеклетка живет около суток. В это время матка готовится принять возможную оплодотворенную яйцеклетку. Третья фаза называется послеовуляционной (с 16 по 28 день 28-дневного цикла): при ненаступлении зачатия зрелая яйцеклетка вырождается. Матка готовится к отпадению своей

внутренней оболочки (эндометрия), которая будет удалена менструальным кровотечением. Если яйцеклетка оплодотворена, фолликул яичника превращается в желтое тело, предназначенное для выработки прогестерона – гормона, обеспечивающего поддержку беременности на ее начальных стадиях. Зачатие происходит в случае незащищенного полового акта. Длительность фаз менструального цикла может сильно различаться как у разных женщин, так и у одной и той же женщины. Для определения собственного менструального цикла необходимо отмечать на календаре день начала каждой менструации.

## мужчины

Когда мальчик входит в пубертатный период, его яички начинают вырабатывать сперматозоиды и продолжают делать это в течение всей жизни. Во время полового акта мужчина эякулирует сперматозоиды, находящиеся в сперме, во влагалище женщины. Обычно сперматозоид сохраняет жизнеспособность от 24 до 120 часов.





# менструальный цикл

## (для цикла длиной 28 дней)

**1** неделя цикла

### 1-5 день менструации

Если яйцеклетка не оплодотворяется, тело отторгает ее вместе с внутренней оболочкой матки, которая была готова принять ее (эндометрий). Этим объясняется потеря крови, то есть менструация.



**2** неделя цикла  
6-11 день

### предовуляционная фаза

Каждый месяц в яичнике созревает яйцеклетка. Обычно яйцеклетка вызревает попеременно в каждом из яичников.



**3** неделя цикла  
12-15 день

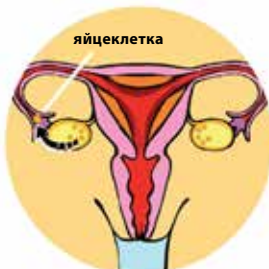
**фаза овуляции**  
Вызревшая яйцеклетка выходит из яичника и входит в фаллопиеву трубу. Это называется овуляция. Яйцеклетка живет около суток. В этот период женщина максимально фертильна. После овуляции матка готовится к возможному приему оплодотворенной яйцеклетки. Стенки матки становятся толще, обретают губчатость и наполняются кровью, образуя своего рода гнездо для приема яйцеклетки.



**4** неделя цикла  
16-28 день

### Послеовуляционная фаза

Если зачатие не происходит через сутки, зрелая яйцеклетка деградирует. Матка готовится к отторжению своей внутренней оболочки, то есть, к новой менструации. После нее цикл возобновляется.



# ТИПОЛОГИЯ МЕТОДОВ КОНТРАЦЕПЦИИ

## барьерные методы контрацепции

К этим методам относятся: мужской презерватив, женский презерватив и диафрагма. Эти методы называются барьерными, потому что они действуют именно как барьер, то есть, препятствуют попаданию спермы в матку женщины. Для повышения их эффективности они могут использоваться совместно со спермицидными кремами.

## гормональная контрацепция

Эти методы основаны на приеме женщиной гормональных препаратов. Формы приема препаратов могут быть различными: в виде таблеток, пластыря, наклеиваемого на кожу, кольца, вставляемого во влагалище или в виде подкожного импланта.

## спирали

Речь идет о небольших приспособлениях, которые вставляются в матку. Существует два типа спиралей. К первому типу относятся спирали с гормональным компонентом, поступающим в матку. Ко второму типу относятся спирали, содержащие медь. Они могут использоваться как женщинами, у которых уже есть дети, так и теми, у которых нет детей.

## естественные методы контрацепции

Естественные методы контрацепции основаны на воздержании от половых сношений в дни, когда женщина фертильна. Эти дни распознаются по субъективным признаками и измерениям.

## экстренная контрацепция

Речь идет о методе разового использования, применяемого для уменьшения риска беременности после незащищенного или «рискованного» полового акта.

## необратимые методы

К необратимым методам относится мужская (вазэктомия) и женская стерилизация (трубная окклюзия или «перевязывание» труб). Речь идет о хирургических вмешательствах, которые практически сводят к нулю возможность беременности (около 1-5 на 1000).

# мужской презерватив

**защищает от болезней, передающихся половым путем**  
в связи с этим его необходимо использовать также при оральном и анальном сексе. Для улучшения контрацептивного эффекта презерватив может использоваться совместно с гормональными или механическими контрацептивами.

## что это такое

Презерватив или кондом – это тончайшая мембрана из латексного каучука или гипоаллергенного материала без латекса, которая надевается на половой член. Он перехватывает сперму и не допускает ее проникновение во влагалище.

## эффективность

При правильном использовании (см. раздел «как пользоваться») беременность наступает только у 2 женщин на 100 в год. Тем не менее, с учетом наиболее распространенных ошибок в использовании презерватива, фактически 18 женщинам из 100 может грозить беременность. Эффективность защиты презерватива увеличивается при использовании спермицидов (гели, пены, свечи). Это единственный контрацептивный метод, который защищает обоих партнеров от риска инфекций, передающихся половым путем в процессе вагинальных, анальных и оральных контактов. Он обеспечивает хорошую защиту от ВИЧ и иных инфекций, передающихся через генитальные биологические жидкости (трихомониаз, гонорея, хламидия). Что касается других инфекций, таких как кондиломы, генитальный герпес и сифилис, защита обеспечивается в том случае, когда области слизистой или пораженные участки кожи закрыты.

## как пользоваться

Для использования презерватива не нужны ни рецепты врачей, ни медицинские обследования. Презерватив можно купить в аптеках, табачных лавках, супермаркетах и торговых автоматах. Спермицидные препараты также свободно продаются в аптеках.

Правильное использование презерватива предполагает, что он надевается до начала полового акта и пенетрации (из-за возможности протечек, содержащих живые сперматозоиды, случающихся до наступления эякуляции) и снимается после его окончания. Во избежание случайного соскальзывания презерватива и пролития семенной жидкости со вступлением ее в контакт с женскими гениталиями необходимо, чтобы презерватив крепко держался на основании полового члена



в момент его извлечения из влагалища. Презерватив следует менять при каждом половом контакте. Перед использованием презерватива следует проверить его срок годности. Упаковку следует хранить вдали от источников тепла (не в ящике приборной панели и не в бумажнике) и предметов, способных повредить защитную оболочку (например, ключи, маникюрные ножницы и т.п.). Презерватив следует использовать с осторожностью (его легко повредить зубами, ногтями, ювелирными украшениями).

Предпочтительно использовать презервативы со смазкой; при отсутствии таковой следует нанести гель на водной основе снаружи и внутри для предотвращения разрыва (лубриканты на масляной основе – кремы, вазелин, сливочное или растительное масло - могут способствовать разрыву).

## преимущества

Не представляет рисков для здоровья, не требует врачебного вмешательства, прост в использовании. Позволяет мужчине эффективно участвовать в контрацепции.

Является полезной альтернативой другим методам, в том числе для устоявшихся пар, например, в период грудного вскармливания.

## недостатки

- В случае неправильного использования или производственных дефектов существует риск разрыва или соскальзывания презерватива во время полового акта.
- Кроме того, презерватив может вызывать дискомфорт «физического барьера» между партнерами. Во избежание подобного явления, презерватив следует без спешки примерить несколько раз на половой член до начала полового акта.

## цена

Цена варьируется в зависимости от типа и точки продажи. В целом она составляет от 1 до 1,7 евро за штуку.

# женский презерватив

**защищает  
от болезней,  
передающихся  
половым  
путем**

**Для улучшения  
контрацептивного  
эффекта презерватив  
может использоваться  
совместно с гормональными  
или механическими  
контрацептивами.**

## что это такое

Женский презерватив – это мягкая и прочная прозрачная оболочка из полиуретана порядка 17 см в длину, которая вставляется во влагалище перед половым актом. Он защищает как от беременности (собирает сперму и не дает ей проникнуть во влагалище), так и от заболеваний, передающихся половым путем. На обоих концах презерватива имеется гибкое кольцо: внутренне кольцо служит для удобства введения во влагалище и удержания дна презерватива напротив шейки матки. Внешнее мягкое кольцо должно оставаться снаружи влагалища во время полового акта: оно покрывает собой зону вокруг входа влагалища, образуя барьер между пенисом и, собственно, влагалищем, а также шейкой матки и наружными гениталиями. Презерватив обработан силиконовой смазкой.

## эффективность

С учетом типичных ошибок в использовании презерватива, примерно 21 женщина из 100 остаются беременными. Защитные свойства презерватива улучшаются при использовании его должным образом (5 беременностей на 100 женщин в год).

## как пользоваться

Использование презерватива не требует рецепта или осмотра врача. Женский презерватив можно купить или заказать в аптеке. Его не следует использовать совместно с мужским презервативом, так как при этом существует риск разрыва. Презерватив является изделием однократного пользования. Необязательно извлекать его сразу после полового акта. При извлечении нужно повернуть внешнее кольцо, что позволяет избежать пролива семенной жидкости. Для этого метода контрацепции нужны определенные навыки. Вследствие этого, перед первым половым актом с его использованием рекомендуется потренироваться во введении и извлечении.



## преимущества

При правильном использовании женский презерватив является столь же эффективным, как и другие барьерные методы. Презерватив можно вводить за несколько часов до полового акта, чтобы не нарушить спонтанность сексуальных отношений.

Презерватив не представляет риска для здоровья, не требует рецепта врача и позволяет женщине самой управлять своей сексуальностью.

Презерватив покрыт силиконовой смазкой, не обладающей спермицидным эффектом. Материал, из которого он изготовлен, прочнее латекса, используемого для производства большинства мужских презервативов, и не вызывает аллергических реакций.

При правильном использовании презерватив защищает от инфекций наружные гениталии женщины.

## недостатки

- Он менее распространен, чем мужской презерватив, и требует минимальных навыков обращения. При отсутствии опыта в его применении этот метод контрацепции не может считаться абсолютно надежным.
- В качестве нежелательного эффекта у некоторых женщин появляются легкие раздражения.

## цена

Цена презерватива в среднем составляет 2,5 евро за штуку.

# диафрагма

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

## что это такое

Диафрагма – это своего рода силиконовый диск/колпачок, который вставляется во влагалище перед половым сношением таким образом, чтобы закрыть шейку матки и предотвратить попадание спермы в матку. Ее следует использовать вместе со спермицидным кремом. Диафрагма – изделие многоразового применения.

## эффективность

При правильном использовании вместе со спермицидным кремом диафрагма дает 5 нежелательных беременностей на 100 женщин. Однако, с учетом самых распространенных типичных ошибок, из 100 женщин нежелательная беременность может грозить 21.

## как пользоваться

Диафрагма вводится до полового сношения, а извлекается не ранее чем через 6 часов после него. После извлечения ее следует тщательно промыть водой с мылом. После применения следует убедиться в ее целостности. Диафрагма прописывается врачом или фельдшером-акушером после осмотра, поскольку требуется определить наиболее подходящий для женщины размер. Врач или фельдшер-акушер должны показать, как правильно устанавливается и извлекается диафрагма.

## преимущества

Она не представляет опасности для здоровья, а после получения навыков пользоваться ею легко. Диафрагма может использоваться многократно и может устанавливаться за несколько часов до полового акта. Важно помнить о необходимости совместного с ней применения спермицидных кремов, которые следует наносить не ранее чем за 2-3 часа до полового контакта.



## недостатки

- Она не обеспечивает защиту от заболеваний, передающихся половым путем.
- В случае набора или потери веса, а также после беременности или добровольного прерывания беременности, необходимо провести медико-акушерский осмотр с целью установления, подходит ли прежний размер диафрагмы или его следует изменить.

## цена

Цена варьируется в зависимости от типа и точки продажи. В целом она составляет от 40 до 70 евро за штуку. Одна диафрагма может применяться многократно; для некоторых моделей рекомендуемый период использования составляет максимум два года (что соответствует ежемесячной стоимости порядка 1,5 евро). Цена спермицидного крема варьируется в пределах от 13 до 18 евро за упаковку, рассчитанную на 10-15 нанесений.



# Таблетка

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

## что это такое

Это - общее название пероральных гормональных контрацептивов. Она представляет собой комбинацию (комбинированная таблетка) двух женских гормонов – эстрогенов и прогестерона. Таблетка предохраняет от беременности, блокируя овуляцию и видоизменяя локальную функцию слизистой оболочки матки и труб. Прием одной таблетки в день прерывает нормальный менструальный цикл (описанный на странице 9). При прерывании приема обычно наблюдаются влагалищные выделения, схожие с менструацией, обусловленные кратковременным отсутствием гормонов, однако некоторые виды таблеток такого эффекта не дают.

## эффективность

Таблетка является эффективным контрацептивом, вследствие чего при ее приеме беременность наступает менее чем у одной женщины из 100. Однако, с учетом наиболее распространенных ошибок, фактически беременность может наступить у 9 женщин из 100. Помимо применения в качестве контрацептива, таблетка успешно используется при лечении многочисленных женских дисфункций и/или патологий.

## как пользоваться

В зависимости от различных составов, таблетки принимаются один раз в день в течение 21 или 28 дней подряд. Таблетка должна выписываться врачом семейной консультации, семейным или иным доверенным врачом, который должен изучить историю болезней, проверить артериальное давление, а в случае необходимости – иные параметры здоровья.

В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья.

В случае аборта, при отсутствии противопоказаний, таблетка может приниматься непосредственно со дня хирургического вмешательства. При медикаментозном аборте таблетка может приниматься со дня приема второго препарата, изгоняющего плод.



## преимущества

Эффективность таблетки зависит от правильности ее приема. Помимо оказания контрацептивного эффекта, таблетка устраняет некоторые женские дисфункции, уменьшает боль и менструальные выделения, предотвращает рак яичника и эндометрия. Некоторые типы таблеток помогают при угревой сыпи и избыточном оволосении.

## недостатки

- Необходим рецепт врача.
- Для обеспечения максимальной эффективности таблетку следует принимать регулярно на ежедневной основе. Во избежание пропуска приема, необходимо составить себе четкий свод правил. При пропуске по забывчивости одной или нескольких таблеток, следует руководствоваться инструкцией, имеющейся в упаковке.
- Контрацептивные свойства таблетки могут снижаться при приеме других препаратов, а также после случаев рвоты и поноса.
- Таблетка может безопасно применяться большинством женщин, однако она противопоказана при некоторых состояниях и патологиях (например, при хроническом повышенном давлении, тромбоэмболических заболеваниях, курении).
- Серьезные проблемы весьма редки и, как правило, связаны с проблемами закупорки сосудов (тромбоэмболия). В редких случаях может вызывать определенные расстройства и нарушения, такие как набор веса, боли и отечности в ногах, легкие кровопотери, головные боли, смену настроения, снижение полового влечения. Эти расстройства могут вызвать желание прекратить прием. В этом случае рекомендуется получить консультацию фельдшера-акушера или врача-гинеколога, потому что зачастую такие проблемы можно устранить путем замены таблеток одного состава на таблетки другого состава без прерывания контрацептивного предохранения.

## цена

Цена одной упаковки таблеток на 28 дней зависит от их состава. В среднем она варьируется от 5 до 17 евро.

# чисто прогестиновая таблетка

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

## что это такое

Это - общее название пероральных контрацептивов, содержащих только один гормон - прогестин. Ее следует принимать каждый день без пропусков. Предотвращение беременности достигается воздействием на цервикальную слизь, что препятствует подъему сперматозоидов в трубы, блокировкой овуляции и видоизменением слизистой оболочки матки. Прием одной таблетки в день прерывает нормальный менструальный цикл (описанный на странице 9).

## эффективность

Ее эффективность схожа с эффективностью комбинированной таблетки.

## как пользоваться

Прием осуществляется по 1 таблетке в день без перерыва. По окончании упаковки из 28 таблеток, необходимо без дня перерыва сразу же начать прием из новой упаковки.

Таблетка должна выписываться врачом семейной консультации, семейным или иным доверенным врачом, который должен изучить историю болезней, а в случае необходимости – произвести определенные проверки состояния здоровья. В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья.

В случае аборта, при отсутствии противопоказаний, таблетка может приниматься непосредственно со дня хирургического вмешательства. При медикаментозном аборте таблетка может приниматься со дня приема второго препарата, изгоняющего плод.



## преимущества

Эффективность таблетки зависит от правильности ее приема.

Она подходит в качестве контрацептива для женщин, которые имеют противопоказания к эстрогенам и, вследствие этого, не могут принимать комбинированную таблетку. Она может применяться женщинами во время грудного вскармливания, в том числе в течение полугода после родов, так как не уменьшает количество продуцируемого молока и не оказывает нежелательного воздействия на младенца.

## недостатки

- Необходим рецепт врача.
- Для обеспечения ее эффективности необходим регулярный прием. Вследствие этого необходимо выработать четкую привычку ежедневного приема в одно и то же время и не допускать задержки более 12 часов от обычного расписания.
- Контрацептивные свойства таблетки могут снижаться при приеме других препаратов, а также после случаев рвоты и поноса.
- Она может безопасно использоваться большей частью женщин. Противопоказания к ней связываются лишь с отдельными состояниями или тяжелыми патологиями.
- Среди наиболее распространенных побочных явлений присутствуют такие, как нерегулярность менструаций (отсутствующие или скудные, либо частые и нерегулярные), чувство отечности, набор веса и угревая сыпь.

## цена

Цена одной упаковки таблеток на 28 дней зависит от их состава. В среднем она варьируется от 8 до 16 евро.

# пластырь

**не защищает  
от болезней,  
передающихся  
половым  
путем;** для защиты  
от них необходимо  
использовать также  
презерватив



## что это такое

Пластырь длиной в несколько сантиметров содержит те же женские гормоны, что присутствуют в таблетке (эстрогены и прогестерон). Каждый день они медленно выделяются из пластыря, впитываются в кожу женщины, и, блокируя овуляцию, оказывают то же воздействие, что и таблетка.

## эффективность

Пластырь обладает высокой эффективностью, сравнимой с эффективностью таблетки. В среднем, при его применении, беременность наступает у 9 женщин из 100. Правильное, с соблюдением всех предписаний, использование пластыря повышает его надежность.

## как пользоваться

Пластырь можно наклеивать на разные части тела (ягодицы, спина, живот, верхняя часть рук...); его необходимо менять раз в неделю в течение трех недель, на четвертую неделю делается перерыв, после чего процесс возобновляется. Пластырь выписывается врачом семейной консультации, семейным или иным доверенным врачом, который должен изучить историю болезней, а в случае необходимости - провести определенные проверки состояния здоровья. В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья. В случае аборта, при отсутствии противопоказаний, пластырь может наклеиваться непосредственно в день хирургического вмешательства. При медикаментозном аборте пластырь может наклеиваться в день приема второго препарата, изгоняющего плод.

## преимущества

При соблюдении правил применения обеспечивает очень высокую надежность.

Пластырь обладает теми же преимуществами, что и комбинированная таблетка (улучшает регулярность менструаций, уменьшает боль и менструальные выделения, предотвращает рак

яичника и эндометрия). По сравнению с таблеткой он проще в использовании: необходимость его замены только один раз в неделю снижает риск забывчивости. В случае рвоты или диареи доза гормонов в организме не снижается, и надежность предохранения остается прежней.

## недостатки

- Необходим рецепт врача.
- Для обеспечения надежного предохранения пластырь требует аккуратного обращения; в частности, необходимо следить за тем, чтобы он плотно прилегал к коже (он обладает водостойкостью, но может частично отклеиваться после долгого пребывания в жарких и сырых помещениях, например, в сауне).
- Контрацептивное действие может снижаться при одновременном приеме иных лекарственных препаратов.
- Эффективность пластыря снижается, если вес женщины превышает 90 кг.
- Пластырь может безопасно применяться большинством женщин, однако он противопоказан при некоторых состояниях и патологиях (например, при хроническом повышенном давлении, тромбозмобилических заболеваниях, курении женщин старше 35 лет).
- У некоторых женщин могут возникать локальные аллергические реакции с покраснением кожи и зудом.
- Серьезные проблемы весьма редки и, как правило, связаны с проблемами закупорки сосудов (тромбозмобилия). В редких случаях может вызывать определенные расстройства и нарушения, такие как набор веса, боли и отечности в ногах, легкие кровопотери, головные боли, смену настроения, снижение полового влечения. Перечисленные неудобства могут вызвать желание прекратить использование пластыря. В этом случае рекомендуется получить консультацию фельдшера-акушера или врача-гинеколога, потому что зачастую такие проблемы можно устранить путем замены метода контрацепции.

## цена

Цена пластыря в среднем составляет 16 евро на 28 дней.

# влагалищное кольцо

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

## что это такое

Это тонкое, прозрачное, гибкое кольцо, которое вставляется во влагалище и содержит те же женские гормоны, что и эстроген-прогестероновая таблетка. Кольцо вставляется во влагалище на три недели, а после недельного перерыва требует замены.

Влагалищное кольцо постепенно выделяет женские гормоны – эстроген и прогестерон, блокируя, тем самым, овуляцию, как это делают таблетка и пластырь.

## эффективность

Кольцо обладает высокой эффективностью, сравнимой с пероральной таблеткой. С учетом наиболее распространенных ошибок применения, фактически беременность грозит 9 женщинам из 100. Соблюдение правил применения (с соблюдением всех предписаний) повышает его надежность.

## как пользоваться

Кольцо вставляется во влагалище на 21 день. По истечении данного срока кольцо извлекается, а через 7 дней устанавливается новое. Кольцо выписывается врачом семейной консультации, семейным или иным доверенным врачом, который должен изучить историю болезней, а в случае необходимости - провести определенные проверки состояния здоровья. В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья. В случае аборта, при отсутствии противопоказаний, кольцо может устанавливаться непосредственно в день хирургического вмешательства. При медикаментозном аборте кольцо может устанавливаться в день приема второго препарата, изгоняющего плод.



## преимущества

При соблюдении правил применения обеспечивает очень высокую надежность. Помимо оказания контрацептивного эффекта, влагалищное кольцо улучшает регулярность менструаций, уменьшает боль и менструальные выделения, воздействует на угревую сыпь, предотвращает рак яичника и эндометрия. Способ применения очень прост, потому что предусматривает одну установку и одно извлечение в месяц, следовательно, это легко запоминается. В случае рвоты или диареи доза гормонов в организме не снижается, и надежность предохранения остается прежней.

## недостатки

- Необходим рецепт врача.
- Для обеспечения максимальной эффективности важно соблюдать график установки и извлечения кольца.
- Контрацептивное действие может снижаться при одновременном приеме иных лекарственных препаратов.
- Кольцо может безопасно применяться большинством женщин, однако оно противопоказано при некоторых состояниях и патологиях (например, при хроническом повышенном давлении, тромбоэмболических заболеваниях, курении).
- Серьезные проблемы встречаются крайне редко и, как правило, они связаны с проблемами закупорки сосудов (тромбоэмболия). В редких случаях может вызывать определенные расстройства и нарушения, такие как набор веса, боли и отечности в ногах, легкие кровопотери, головные боли, смену настроения, снижение полового влечения. Эти расстройства могут вызвать желание прекратить использование кольца. В этом случае рекомендуется получить консультацию фельдшера-акушера или врача-гинеколога, так как зачастую такие проблемы решаются путем замены метода контрацепции.

## цена

Цена кольца в среднем составляет 19-20 евро на 28 дней.



## периодические инъекции

**Не защищают от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

### что это такое

Внутримышечная инъекция, содержащая прогестиновый гормон (медроксипрогестерона ацетат), повторяемая раз в три месяца. Предотвращение беременности достигается воздействием на цервикальную слизь, что препятствует подъему сперматозоидов в трубы, блокировкой овуляции и видоизменением слизистой оболочки матки.

### эффективность

Обладает высокой эффективностью. На 1000 женщин, применяющих ее, в год сталкиваются с беременностью 6.

### как пользоваться

Инъекция выписывается врачом семейной консультации, семейным или иным доверенным врачом, который должен изучить историю болезней женщины, а в случае необходимости - провести определенные проверки состояния здоровья. Инъекция делается в руку или ягодицу раз в три месяца.

### преимущества

Она может применяться женщинами во время грудного вскармливания (начиная с шести недель после родов) или женщинами, которые не могут применять комбинированные гормональные контрацептивы (например, страдающими гипертонией или курящими женщинами старше 35 лет), либо женщинами, которые не желают пользоваться контрацептивами ежедневного приема, а также внутриматочными и подкожными контрацептивами длительного действия. Ее эффективность в меньшей степени подвержена снижению при приеме других препаратов.



## недостатки

- При приостановке инъекций возобновление овуляции и восстановление фертильности могут наступить не сразу.
- Инъекция может вызывать побочные эффекты в виде кратковременных болевых ощущений в месте укола, сбоя менструального цикла, набора веса, ощущения отечности, резкой смены настроения, а также головных болей, что может длиться в течение нескольких месяцев после ее приостановки.
- Инъекция не рекомендуется женщинам моложе 18 и старше 45 лет, а также женщинам, подверженным остеопорозу.
- В Италии данный препарат не зарегистрирован в качестве противозачаточного средства, что может вызвать сложности в получении рецепта от врача, а также обусловить необходимость подписи об информированном согласии. Вследствие этого, инъекция является контрацептивом альтернативного выбора, когда иные методы не применимы.

## цена

Стоимость инъекции варьируется в районе 5 евро на 3 месяца (порядка 1,5 евро в месяц).

# ПОДКОЖНЫЙ ИМПЛАНТ

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Представляет собой тонкую пластмассовую палочку диаметром 2 мм и длиной 4 см, которая постепенно выпускает гормон прогестиновой группы, и которая устанавливается под кожу на внутренней стороне руки.

Предотвращает беременность посредством блокировки овуляции, видоизменения цервикальной слизи, недопущения сперматозоидов и видоизменения слизистой оболочки матки.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Является одним из самых эффективных методов, практически не допускающим ошибок в применении. При использовании данного метода на 100 женщин в год беременность наступает у менее, чем 1. Срок действия импланта составляет 3 года для женщин нормального веса. Для женщин с избыточным весом его срок действия уменьшается.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Имплант выписывается и устанавливается гинекологом, который должен изучить историю болезней, а в случае необходимости - провести определенные проверки состояния здоровья. Имеется возможность обращаться непосредственно в семейную консультацию. После установки импланта необходимо контролировать, что он всегда воспринимается на ощупь, и что в месте его установки нет телесных повреждений и изменений. В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья.



## преимущества

У него мало противопоказаний (они схожи с теми, которые свойственны прогестиновой таблетке), и он может выписываться тем женщинам, которые не могут пользоваться комбинированными гормональными контрацептивами (таблетка, кольцо, пластырь) или хотят иметь высочайшую степень защиты от беременности.

Это метод долгосрочного применения, подходящий также тем женщинам, которые боятся забывчивости при приеме иных контрацептивов. Он может применяться во время грудного вскармливания.

## недостатки

- Для установки импланта необходим рецепт врача. Установка и удаление должны осуществляться квалифицированным медицинским персоналом.
- Контрацептивное действие может снижаться при одновременном приеме иных лекарственных препаратов.
- Может безопасно применяться большинством женщин. Противопоказан только при определенных состояниях и патологиях.
- Наиболее частыми побочными эффектами являются: сбой менструального цикла (отсутствующие или скудные выделения, либо частые и нерегулярные), ощущение отечности, набор веса, угревая сыпь, головные боли, частные смены настроения. Женщина не может самостоятельно управляться с имплантом: для его выписки, установки и удаления необходимо обращаться к гинекологу.

## цена

Первичные расходы на имплант составляют 195 евро, к которым следует добавить стоимость его подкожной установки. С учетом длительности пользования, ежемесячный расход составляет порядка 5 евро.

# медикаментозная спираль (внутриматочная гормональная система)

**не защищает от болезней, передающихся половым путем;** для защиты от них необходимо использовать также презерватив

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Представляет собой небольшое медицинское устройство Т-образной формы из гибкого пластика, размером 3.0-3.5 сантиметров в длину и толщиной несколько миллиметров. Она вставляется в матку и постепенно локально выделяет гормон (прогестерон).

Предотвращает беременность посредством воздействия на цервикальную слизь, что создает препятствия к проникновению сперматозоидов в трубы, а также путем видоизменения слизистой оболочки матки.

Может использоваться как женщинами, у которых уже есть дети, так и теми, у которых нет детей.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Является очень эффективным средством: на 100 женщин, которые его используют, в год случается менее 1 беременности. Ее действие сохраняется от 3 до 5 лет, в зависимости от используемой модели.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Спираль выписывается и устанавливается гинекологом, который изучает историю болезней, проводит предварительный осмотр и, при необходимости, производит иные проверки состояния здоровья. Имеется возможность обращаться непосредственно в семейную консультацию.

В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья.

## Преимущества

Имеет немногочисленные противопоказания и подходит женщинам, которые не могут применять гормональные комбинированные контрацептивы (таблетка, пластырь, кольцо).

Является методом пролонгированного действия и обеспечивает контрацептивную защиту очень высокой степени.



Ее эффективность не снижается при приеме других препаратов.

Спираль, рассчитанная на 5 лет, показана также для лечения чрезмерно обильных менструаций и некоторых поражений эндометрия, имеющих характер предраковых заболеваний.

## **недостатки**

- Женщина не может самостоятельно управляться с этим средством: для его выписки и установки необходимо обращаться к гинекологу. Кроме того, через 4-6 недель после установки рекомендуется пройти осмотр, который необходим также позже, в случае появления каких-либо расстройств.
- Среди наиболее частых побочных эффектов имеются такие как нерегулярность менструального цикла (отсутствующие или скудные месячные, либо частые и нерегулярные), особенно в первые месяцы после установки.

## **цена**

Расходы на медикаментозную спираль (внутриматочную гормональную систему) варьируются в зависимости от ее срока действия. Цена на спираль, рассчитанную на 3 года, составляет около 195 евро, а на рассчитанную на 5 лет – 250 евро. К этому надо прибавить стоимость врачебного осмотра и установки. С учетом длительного срока действия (3-5 лет), стоимость этого метода составляет 4-6 евро в месяц.

# спираль с медью (ВМК)

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

## что это такое

Представляет собой небольшое медицинское устройство различных форм из гибкого пластика и меди, размером 3.0-3.5 сантиметров в длину и толщиной несколько миллиметров, которое, будучи установленным в матку, предотвращает беременность с высокой эффективностью. Этот вид спирали предохраняет от беременности за счет выделения частиц меди, которые, попадая в матку, препятствуют прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки.

Может использоваться как женщинами, у которых уже есть дети, так и теми, у которых нет детей.

## эффективность

Является очень эффективным средством: на 100 женщин, которые его используют, в год случается менее 1 беременности. Противозачаточный эффект сохраняется в течение пяти лет и более, в зависимости от типа спирали.

## как пользоваться

Спираль выписывается и устанавливается гинекологом, который изучает историю болезней, проводит предварительный осмотр и, при необходимости, производит иные проверки состояния здоровья. Имеется возможность обращаться непосредственно в семейную консультацию.

В последующем рекомендуется проходить периодические медицинские осмотры для выявления возможных клинических изменений состояния здоровья.

## преимущества

Имеет немногочисленные противопоказания и может использоваться женщинами, которым противопоказано применение гормональных комбинированных контрацептивов (таблетка, пластырь, кольцо) или однокомпонентных контрацептивов (медикаментозная спираль, подкожный имплант, прогестинная таблетка). Это - метод продолжительного



действия, подходящий, в том числе, для женщин, опасющихся забывчивости при приеме контрацептива, а также для тех, кому требуется очень высокая степень надежности предохранения.

## **недостатки**

- Иногда спирали с медью могут увеличивать длительность и обильность менструальных выделений; кроме того, они могут увеличивать болезненность ощущений при менструации.
- Поскольку спираль содержит металл, женщинам, носящим ее, противопоказаны обследования магнитно-резонансного типа.
- Женщина не может самостоятельно управляться с этим средством: для его выписки и установки необходимо обращаться к гинекологу. Кроме того, через 4-6 недель после установки рекомендуется пройти осмотр, который необходим также позже, в случае появления каких-либо расстройств.
- Спираль не защищает от возможных внематочных беременностей.

## **цена**

Цена спирали ВМК составляет порядка 40-70 евро. К этому надо прибавить стоимость врачебного осмотра и установки. С учетом длительного срока действия (5 лет) стоимость этого метода составляет около 2 евро в месяц.



# естественные методы контрацепции

**они не защищают от заболеваний, передающихся половым путем. Для защиты от них необходимо также использование презерватива**

Естественные методы контрацепции основаны на воздержании от половых сношений в дни, когда женщина фертильна. Эти дни распознаются по субъективным признакам и измерениям.

Необходимо научиться правильно пользоваться этими методами. Специалисты из семейных консультаций могут дать всю необходимую информацию и прояснить возможные сомнения. Эти же методы могут применяться парами, которые **стремятся зачать ребенка, но применяться противоположным способом** – для вычисления дней фертильности, в которые стоит интенсифицировать половые контакты.

Ниже кратко приводятся сведения о естественных методах контрацепции.

## 1. Метод базальной температуры

Он основан на наблюдении за изменениями температуры тела женщины, происходящими в течение месячного цикла. Ежедневный замер термометром температуры при пробуждении позволяет женщине вычислить в своем цикле наиболее благоприятный для зачатия период.

## 2. Метод Огино - Кнауца

(календарный метод или метод подсчета дней)

Это - статистический метод, основанный на выявлении фертильных дней с учетом длительности предыдущих 12 менструальных циклов, отмечаемых женщиной в календаре.

## 3. Метод цервикальной слизи (метод Биллинга)

Он заключается в ежедневном наблюдении за видом и консистенцией влагалищных выделений и оценке субъективных ощущений, имеющих в районе внешних половых органов. На основании выявленных изменений вычисляются фертильные дни.

## 4. Симптоматермальный метод

При этом методе измерение температуры тела совмещается с наблюдением за характеристиками влагалищных выделений и с другими признаками, сопровождающими овуляцию – изменениями в шейке матки и набуханием молочных желез.



## 5. Компьютерный метод определения фертильного периода

Речь идет о небольшом компьютере, способном запоминать информацию об индивидуальных характеристиках менструаций и замерять в утренней моче посредством тест-полосок два гормона. Этот метод может использоваться только женщинами, длительность цикла которых составляет 25/35 дней.

### эффективность

Оценивая эффективность естественных методов контрацепции, можно сказать, что в год на 100 пар у 24 женщин наступает беременность. При правильном применении надежность этих методов возрастает, и количество беременностей составляет от 5 до 9 на 100 пар. Однако, в любом случае, эти методы остаются менее эффективными, чем другие.

### преимущества

Эти методы не требуют контрольных медицинских осмотров или употребления фармацевтических препаратов. Они хорошо воспринимаются многими религиями. Они дают возможность познакомиться со своим телом и создают доверительные отношения внутри пары.

### недостатки

- Они основаны на согласии партнеров, но у некоторых пар необходимость воздержания от вагинальных контактов в период фертильности может вызывать стресс.
- Некоторые условия (наличие инфекций, применение спринцеваний, гелей или вагинальных спермицидов) изменяют температуру тела или характеристики цервикальной слизи, в результате чего оценка параметров может быть ненадежной.
- Для повышения надежности рекомендуется улучшить свои познания в этом вопросе посредством консультаций с квалифицированными специалистами.

### цена

Эти методы не требуют никаких расходов, за исключением метода компьютерного определения фертильного периода, который подразумевает покупку устройства (около 100 евро) и месячного комплекта тест-полосок (около 10-15 евро), а также термометра для замера базальной температуры.

# прерванный половой акт

**не защищает от болезней, передающихся половым путем;** для защиты от них необходимо использовать также презерватив

**Из-за низкой эффективности медики вообще не считают это методом контрацепции, несмотря на то, что по эпидемиологическим оценкам он является самым распространенным**

## что это такое

Сущность прерванного полового акта состоит в прекращении мужчиной полового сношения до наступления эякуляции (выхода спермы). Если сношение предполагается повторить, то до его начала мужчина должен помочиться и обмыть гениталии.

## эффективность

Речь идет о малонадежном способе: в его основе лежит мужское поведение, а мужчина не всегда способен распознать момент, когда требуется извлечь половой член из влагалища перед эякуляцией. Кроме того, сперматозоиды могут содержаться в жидкости, изливающейся до эякуляции.

Согласно оценкам, на 100 пар, практикующих этот метод, в год беременность наступает у 22.

## преимущества

Это метод спонтанного применения. Он не требует расходов.

## недостатки

- У него низкая эффективность в предохранении от беременности.
- Внезапное прерывание полового акта может негативно сказаться на получении удовольствия обоими партнерами.



## МЛА (метод лактационной аменореи)

**не защищает от болезней, передающихся половым путем; для защиты от них необходимо использовать также презерватив**

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Это - метод контрацепции, основанный на отсутствии менструации в течение исключительного грудного вскармливания ребенка. Вскармливание ребенка исключительно грудью (то есть, когда младенец питается только материнским молоком) в течение первых шести месяцев со дня рождения – самый лучший выбор для здоровья ребенка и одновременно – метод контрацепции, так как такое вскармливание приостанавливает овуляцию.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ

При правильном применении метод МЛА более эффективен в предохранении от беременности, чем презерватив. Правильное применение предполагает, что: ребенку менее 6 месяцев, он питается исключительно материнским молоком (каждые 4 часа днем и каждые 6 часов ночью), а у женщины, начиная с 9 недели после родов, не проявлялись кровопотери длительностью более 1 дня. В обычной жизни, при несоблюдении всех этих предписаний, это метод не является эффективным.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

МЛА означает необходимость кормить ребенка грудью всегда, когда он голоден – днем и ночью. Если в течение дня интервалы между кормлениями составляют более 4 часов, а в течение ночи – более 6 часов, необходимо применять дополнительный метод контрацепции. В случае, когда ребенок начинает употреблять иную пищу, кроме материнского молока, когда наблюдается возврат менструаций или когда ребенку становится больше 6 месяцев, следует прибегнуть к другому методу контрацепции.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

Метод не требует расходов и способствует продлению грудного вскармливания при всей той пользе, которую оно приносит здоровью ребенка и матери.

### НЕДОСТАТКИ

- Мать может оказаться неготовой соблюдать такой порядок кормления.



# экстренная контрацепция

## не защищает от заболеваний, передающихся половым путем

После контакта, при котором существует риск заболевания, передающегося половым путем, рекомендуется обратиться к семейному врачу или в семейную консультацию для проведения возможных анализов и проверок



## что это такое

Экстренная контрацепция – это метод разового применения, используемый для снижения риска наступления беременности в результате незащищенного или «рискованного» полового контакта, то есть когда:

- не был использован ни один метод контрацепции;
- презерватив порвался, соскочил или был использован неправильно;
- прерванный половой акт не получился, то есть партнер не сумел излить сперму за пределами влагалища;
- при использовании естественного метода контрацепции обнаружилась ошибка в расчетах или воздержание во время фертильных дней было нарушено;
- произошла ошибка при использовании какого-либо метода контрацепции (например, по забывчивости, было пропущен прием таблетки, не была своевременно сделана инъекция или не вставлено кольцо, и т.п.).

В этом случае имеются два метода, которые необходимо применить как можно быстрее:

- установка медьсодержащей спирали (ВМК) не позже 5 дней после контакта или овуляции;
- пероральная контрацепция в виде дозы препарата:
  - улипристала ацетат, который следует употребить не позже 5 дней (120 часов) после незащищенного контакта.
  - левоноргестрел, который следует употребить не позже трех дней (72 часов) после незащищенного контакта.

В том случае, если женщина уже успела забеременеть, таблетка экстренной контрацепции бесполезна и не может вызвать аборта.

## как пользоваться

Для приема таблеток экстренной контрацепции с улипристалом или левоноргестрелом:

- не требуется рецепта врача для женщин старше 18 лет, а препарат можно приобрести непосредственно в аптеках;



- требуется рецепт врача для женщин до 18 лет: в этом случае следует обращаться в семейную консультацию, центры для молодежи, к врачам общей практики, в гинекологическую Скорую помощь, к дежурным врачам медицинских учреждений (*guardia medica*).

#### Для установки медьсодержащей спирали (ВМК):

- требуется рецепт врача и предварительный гинекологический осмотр. Она устанавливается врачом в амбулаторных условиях. Можно обращаться непосредственно в семейные консультации и центры для молодежи.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Таблетка экстренной контрацепции действует методом подавления или задержки овуляции, а ее эффективность обычно оценивается на 60-80%. Действие спирали основано, в основном, на недопущении прикрепления оплодотворенной яйцеклетки к матке, что и является очень эффективным способом предохранения (95-99%).

## ПРЕИМУЩЕСТВА

Пероральные средства экстренной контрацепции просты в применении и не вызывают серьезных побочных эффектов.

Спираль - это единственный эффективный метод на период после овуляции. Она обеспечивает как немедленное, так и длительное предохранение, в том числе после ей экстренной установки.

## НЕДОСТАТКИ

- Таблетка экстренной контрацепции не работает в процессе овуляции или при ее наступлении.
- Ее эффективность может уменьшаться при приеме других препаратов в предшествующие или последующие дни.
- Иногда она может не сработать, вследствие чего при задержке менструации более чем на 7 дней рекомендуется сделать тест на беременность.
- Экстренная контрацепция не предохраняет от беременности, если женщина имела или будет иметь другие незащищенные контакты в течение месяца. Вследствие этого во время консультации со специалистом необходимо запланировать начало долговременной контрацепции, определить ее порядок и сроки.

## ЦЕНА

Цена таблетки варьируется от 11 до 27 евро.

Цена спирали составляет от 40 до 70 евро.

# необратимые методы

**они не защищают от заболеваний, передающихся половым путем. Для защиты от них необходимо также использование презерватива**

Все методы контрацепции, о которых говорится выше, являются обратимыми, так как при прекращении их применения контрацептивное действие прекращается. Единственным необратимым контрацептивным методом является стерилизация.

## **мужская стерилизация** **вазэктомия**

Она заключается в перевязке или удалении фрагмента семявыносящих протоков (семяпроводов), которые выносят сперматозоиды из яичек, где они производятся, в половой член, откуда они изливаются во влагалище. Речь идет о хирургической операции, проводимой под наркозом и предусматривающей перекрытие и разделение обоих протоков. Это - **высокоэффективный метод** (возможность наступления беременности составляет порядка 1 случая на 1000), но перед началом его применения необходимо выждать несколько месяцев для полного исчезновения сперматозоидов. Отсутствие сперматозоидов должно быть подтверждено соответствующим анализом мужского семени. Это хирургическое вмешательство не сказывается на функции и на сексуальном удовольствии мужчины. Иногда оно может приводить к локальным осложнениям, вызванным непосредственно хирургическим вмешательством.

## **женская стерилизация** **закупоривание или** **иссечение маточных труб**

Речь идет о закупоривании или иссечении фаллопиевых труб, где ооциты, которые вырабатывают яичники, оплодотворяются сперматозоидами и оттуда поступают в матку. Это - хирургическая операция, предусматривающая перевязку или иссечение обеих труб, либо закупоривание их специальным вставками. Она может проводиться в виде операции на брюшной полости (лапаротомия или лапароскопия), через влагалище (гистероскопия), либо во время кесарева сечения.

Это - **высокоэффективный метод** (возможность наступления беременности составляет 5 случаев на 1000), активизируется, начиная со следующей менструации. Изредка могут возникать локальные осложнения, вызванные непосредственно хирургическим вмешательством.



**CONOSCERE PER SCEGLIERE**

более подробную информацию можно получить по адресу:  
**salute.regione.emilia-romagna.it**