

## КАК ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ ПОСЛЕ РОДОВ

Вопросы планирования семьи и применения методов контрацепции должны обсуждаться как можно раньше и целесообразно начать консультирование еще на этапе беременности. Именно в это время женщина наиболее восприимчива к информации и, как правило, располагает достаточным количеством времени. **Выбор метода контрацепции всегда остается за женщиной или семейной парой, но решение об использовании того или иного метода, должно быть принято после консультации сврачом. Пройдите консультацию врача в послеродовом периоде, это поможет вам подобрать надежный метод, подходящий именно Вам.**

Решение, когда и сколько рожать детей, может стать одним из главных решений в жизни. Помните, аборт, сделанный в ближайшие месяцы после родов, оказывает очень неблагоприятное влияние на здоровье. Каждая семья, вправе выбирать, сколько детей ей иметь и определять продолжительность перерыва между деторождениями. Исследования показали, что мать подвержена большему риску при вынашивании последующей беременности, если перерыв между беременностями составляет менее 2 лет. Фертильность (способность к зачатию) может восстановиться через 3 - 6 недель после родов у женщин, не кормящих грудью или практикующих смешанное вскармливание. Мы советуем начать половую жизнь через 6-8 недель после родов. Такой временной промежуток выбран неслучайно, это время необходимо, чтобы матка вернулась к своему прежнему состоянию.

### ВЫБОР МЕТОДА КОНТРАЦЕПЦИИ ЗАВИСИТ ОТ:

- Вашего возраста, того, когда произошли роды и сколько месяцев вашему ребенку,
- через какое время планируете беременность в будущем.
- Кормите ли вы грудью, как часто и делаете ли ночной перерыв,
- получает ли ваш ребенок что-то кроме грудного молока.
- Возобновилась ли менструация
- важна ли для вас защита от инфекций, передающихся половым путем.

### КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ?

В разные периоды жизни вы, скорее всего, будете пользоваться разными методами. Например, чаще всего метод контрацепции, который используют женщины до замужества, отличается от того, который применяют позже, например, после рождения ребенка. Сегодня доступен широкий выбор современных противозачаточных средств, но не все методы подходят для каждой женщины.

Спектр методов и средств предохранения от беременности достаточно широк. К современной контрацепции относятся гормональная, внутриматочная, хирургическая (стерилизация), барьерные и спермицидные средства, естественные методы, методы неотложной контрацепции.

Эффективность любого противозачаточного метода определяется индексом Перля, который отражает количество беременностей, наступивших у 100 женщин, применявших данный метод контрацепции в течение одного года. Чем меньше индекс Перля, тем выше надежность метода.

К наиболее эффективным методам контрацепции относятся метод лактационной аменореи, гормональная, внутриматочная и, конечно, стерилизация.

**Для правильного выбора и безопасности выбранного метода контрацепции, мы предлагаем Вам заполнить две таблицы и принести их на прием к врачу в женскую консультацию!**

### **МЕТОД ЛАКТАЦИОННОЙ АМЕНОРЕИ**

Если после родов прошло от 2 до 6 месяцев, лактация достаточная, кормление проводится по требованию, с перерывами не более 3 часов с обязательными ночными кормлениями, ребенок получает только грудное молоко, менструации нет, у полового партнера отсутствуют другие половые партнеры – возможно использовать метод лактационной аменореи. **Проконсультируйтесь с врачом по технике и частоте кормления грудью.**

- Метод лактационной аменореи может использоваться женщинами только в течение первых 6 месяцев после рождения ребенка.
- Метод эффективен только при исключительно грудном вскармливании и сохраняющейся аменорее.

Эффективность метода составляет 98% (2-3% вероятности забеременеть на протяжении первых 6 месяцев).

Эффективность метода уменьшается, если в рацион ребенка добавляется жидкость или дополнительное питание.

### **ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ**

Гормональная контрацепция — самый популярный метод предохранения от беременности. Это связано с ее высокой эффективностью, удобством использования, безопасностью, хорошей переносимостью.

В гормональных контрацептивах используются искусственные аналоги женских половых гормонов — эстрогенов и прогестерона, которые вырабатываются в яичнике. В зависимости от состава и способа применения различают следующие средства гормональной контрацепции:

- комбинированные оральные (таблетированные) контрацептивы, в состав которых входят аналоги двух женских гормонов — эстрогенов и прогестерона;
- Гестагенные оральные контрацептивы (мини-пили)
- инъекционные контрацептивы длительного действия,
- гормоновыделяющая внутриматочная система.

Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) — это высокоэффективное и обратимое средство предохранения от беременности. Индекс Перля современных КОК составляет 0,05—1,0 и зависит, главным образом, от соблюдения правил приема препарата. **Однако женщина, кормящая грудью ребенка, младше 6 месяцев, не может применять эти препараты, поскольку эстрогенный компонент препарата может повлиять на количество и качество грудного молока.**

**Гестагенные оральные контрацептивы (мини-пили)** содержат только аналоги прогестерона (экслютон, микролют, чарозетта и др.). Индекс Перля мини-пили несколько выше, чем КОК. При соблюдении правил приема они обладают высокой контрацептивной эффективностью. Максимальное контрацептивное действие мини-пили наступает через 3—4 часа после приема таблетки и прекращается через 24 часа. Поэтому для надежного предохранения от беременности очень важно соблюдать режим приема препарата. Примерно половина беременностей на фоне приема мини-пили наступает из-за нарушения режима приема таблеток. К преимуществам гестагенных оральных контрацептивов относится возможность применения в период грудного вскармливания. Они не влияют на

количество, качество грудного молока и состояние новорожденного. **Поэтому мини-пили особенно рекомендуются женщинам в период кормления ребенка грудью**, а также при наличии ряда заболеваний (гипертоническая болезнь, сахарный диабет). Этот препарат могут использовать курящие женщины старше 35 лет и женщины, которые не переносят эстрогенсодержащие препараты. Абсолютными противопоказаниями для применения мини-пили являются беременность и рак молочной железы. Кроме того, существует ряд относительных противопоказаний, которые требуют оценки риска применения препаратов в каждом конкретном случае.

**Инъекционный прогестагенный контрацептив (депо-провера).** Среди препаратов длительного действия наиболее широко применяется препарат депо-провера. Контрацептивы этой группы обладают высокой эффективностью: индекс Перля составляет менее 1,0. Контрацептивный эффект наступает через 24 часа после введения препарата. Данные контрацептивы не рекомендуют использовать в период кормления грудью.

Помимо этого, инъекционные контрацептивы имеют ряд недостатков, которые ограничивают их применение. К ним относятся:

- изменения менструального цикла;
- невозможность быстро приостановить действие препарата;
- увеличение массы тела;
- задержка восстановления способности к зачатию после последней инъекции препарата в среднем до полутора лет.

## **ВНУТРИМАТОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ**

Метод предохранения от беременности с помощью введенных в матку устройств, которые называются внутриматочными контрацептивами (ВМК) или внутриматочными средствами (ВМС). Этот метод широко распространен во всем мире, его используют более 80 миллионов женщин. Внутриматочная контрацепция является эффективным методом предохранения от беременности: индекс Перля составляет около 2. Существует два типа ВМК: нейтральные, состоящий только из пластмасс (в настоящее время не используются), и медикаментозные, содержащие медь или гормоны. Преимуществами внутриматочной контрацепции являются: высокая эффективность, длительность действия, простота использования, обратимость метода. В послеродовом периоде этот метод можно использовать, не опасаясь влияния на количество и качество грудного молока. При наличии противопоказаний (например, обильные, длительные и болезненные менструации, повышенный риск возникновения инфекций, передаваемых половым путем, эндометриоз и т.д.) вопрос о применении внутриматочной контрацепции нужно решать с врачом.

## **ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (СТЕРИЛИЗАЦИЯ)**

Хирургическая контрацепция включает методы женской и мужской стерилизации. При женской стерилизации блокируется проходимость маточных труб, в результате чего оплодотворение яйцеклетки становится невозможным. При мужской стерилизации (вазэктомии) блокируется проходимость семявыносящих протоков — это препятствует поступлению сперматозоидов в эякулят. Вазэктомия по сравнению с женской стерилизацией является более простым и безопасным методом. Эффективность данного метода контрацепции составляет практически 100%, однако его нужно применять весьма осознано, потому что изменения, вызываемые хирургическим путём, практически необратимы.

## **БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ**

Механизм действия – презервативов, колпачков и диафрагм – прост. Они препятствуют попаданию сперматозоидов во влагалище или полость матки. Достаточно доступные и удобные барьерные методы не имеют побочных эффектов (кроме редких случаев аллергии на латекс) и никак не отражаются на состоянии матери и ребенка. Помимо высокой степени эффективности защиты от нежелательной беременности, презервативы предохраняют также от всевозможных инфекций.

Тем не менее, многих от использования этого метода контрацепции отталкивает необходимость совершения каких-то манипуляций во время полового акта и снижение половых ощущений. Кроме того, презерватив может соскользнуть или порваться, что снижает его эффективность практически до нуля. При типичном применении эффективность метода составляет 85%, при идеальном 98%. Использование же диафрагмы требует, во-первых, обязательной консультации с врачом и, во-вторых, сочетания с химическими методами контрацепции (спермицидами). Также обратите внимание, что после родов вам скорее всего необходимо будет подобрать новый размер диафрагмы (колпачка), поскольку размеры шейки матки и влагалища у вас изменились, и дородовой размер может оказаться неподходящим. Эффективность при идеальном применении до 94%.

### **ХИМИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ (СПЕРМИЦИДЫ)**

Действие химических методов контрацепции (спермицидов) заключается в том, что они разрушают сперматозоиды и создают барьер перед шейкой матки. Спермициды в виде свечей, таблеток, крема и тампонов помимо защиты от нежелательной беременности могут давать также некоторую защиту от определенных инфекций передающихся половым путем (это не было доказано), а также создают дополнительную смазку.

Эти методы можно использовать при кормлении грудью, поскольку они никак не влияют на здоровье матери и ребенка, однако их недостатки заключаются в довольно низкой эффективности (около 70%, при сочетании с барьерными методами эффективность повышается до 95%), необходимости манипуляций, кратковременном эффекте и возможности раздражения слизистой влагалища и/или полового члена. Требуют доступности и правильного приема (например, растворяющиеся виды должны быть введены во влагалище не менее чем за 10 минут до эякуляции и не более чем за 1 час, женщина не должна подмываться сразу после полового контакта.).

### **ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕДОХРАНЕНИЯ**

К естественным методам предохранения относятся:

- оценка базальной температуры тела;
- оценка особенностей состояния шеечной слизи;
- календарный метод;
- симптотермальный метод;
- прерванное половое сношение;
- временная абстиненция (воздержание от половых контактов);
- метод лактационной аменореи (МЛА). (который мы обсудили ранее)

Принцип действия большинства естественных методов контрацепции заключается в периодическом воздержании или применении других способов предохранения от беременности во время тех дней менструального цикла, когда возможно наступление беременности. Они основываются на контроле физиологических проявлений, которые связаны с гормональными изменениями в течение менструального цикла. Эти проявления могут указать на начало или окончание фертильных дней — периода, в течение которого наиболее вероятно наступление беременности.

Естественные методы контрацепции относятся к низкоэффективным: индекс Перля составляет приблизительно 25.

**Эти методы не стоит использовать при нерегулярных менструациях, а также после родов, пока не восстановились регулярные циклы. У кормящей женщины практически невозможно точно определить «опасные» и «безопасные» дни.**

Даже если до родов вы пользовались естественным методом, то до наступления регулярного менструального цикла необходима дополнительная контрацепция.

Оценка состояния шеечной слизи позволяет предсказать время наступления овуляции, поскольку обычно овуляция наблюдается спустя день после появления обильной слизи. Беременность возможна за два дня до отхождения обильной слизи и в течение последующих четырех дней.

Симптомтермальный метод включает в себя контроль базальной температуры тела изменений цервикальной слизи и других признаков, связанных с менструальным циклом (например, овуляторных болей). При рассмотрении нескольких показателей можно установить как начало (изменение шеечной слизи, овуляторные боли), так и окончание периода, во время которого возможно наступление беременности (базальная температура).

Для того чтобы определить дату наступления овуляции, можно использовать специальную тест-систему (например «Клиаплан»). Тест выявляет пик содержания лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче, который предшествует выходу созревшей, способной к оплодотворению яйцеклетки из яичника. Овуляция происходит через 24—36 часов после пика ЛГ. Выделение ЛГ с мочой начинается немедленно, и этот пик улавливается тест-системой. Способ применения. Тест прост в использовании. За 17 дней до ожидаемой менструации необходимо ежедневно помещать полоску тест-системы под струю мочи. Появление двух полос означает, что овуляция наступит через 24—36 часов.

**Метод прерванного полового акта обладает низкой степенью надежности, требует от мужчины повышенного самоконтроля и напряжения, что может стать одной из причин возникновения различных заболеваний.**

**Следует подчеркнуть, что универсального способа предохранения от беременности не существует.** То, что подходит одной женщине или супружеской паре, может не подойти другим. Взвесьте всё и сделайте свой выбор. Не рискуйте, выбирая метод контрацепции самостоятельно или полагаясь на чужой опыт. **Помните, что подобрать оптимальный именно для вас вариант можно только совместно с опытным и квалифицированным врачом.**

## МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭКСТРЕННУЮ КОНТРАЦЕПЦИЮ?

Экстренная контрацепция необходима, поскольку ни один метод контрацепции не гарантирует 100% эффективность. Немногие люди пользуются зависящими от них методами абсолютно правильно при каждом половом контакте. Для экстренной контрацепции используют чисто прогестиновые препараты, содержащие левоноргестрел, комбинированные оральные контрацептивы и внутриматочные средства.

Таблетки, используемые в качестве экстренной контрацепции, блокируют овуляцию, они не прерывают уже наступившую беременность. Эффективность составляет 56-93%. Чем раньше приняты таблетки, тем выше их эффективность. Таблетки следует как можно скорее после незащищенного полового акта, максимальный срок 120 часов (в идеале, в течение 72 часов). Однако, чем дольше женщина откладывает прием таблеток, тем менее вероятно, что они предотвратят беременность. Женщины, кормящие грудью, при возникшей необходимости могут воспользоваться таблетками экстренной контрацепции. Нет данных о том, что они влияют на качество или количество грудного молока, хотя некоторые авторы рекомендуют кормить ребенка непосредственно перед приемом

таблеток, а затем в течение шести часов после приема сцеживать и не использовать это молоко.

Медь содержащие ВМС тоже можно использовать в качестве экстренной контрацепции, ВМС должно быть введено опытным специалистом в течение пяти дней после незащищенного полового акта. Если женщине необходима экстренная контрацепция, и она хочет использовать в последующем ВМС в качестве постоянного метода, немедленное введение может быть эффективной мерой и логичным выбором.

**Следует помнить, что использовать методы экстренной контрацепции рекомендуется лишь при необходимости, они не могут быть использованы регулярно. Пройдите консультацию врача, это поможет вам подобрать надежный метод, подходящий именно Вам.**