Виды контрацепции

**Естественные методы**

Естественные методы планирования семьи (измерение ректальной температуры, календарный метод, оценка характера шеечной слизи) основаны на циклическом характере женской фертильности. Женщина должна постоянно отслеживать физиологические изменения, сопровождающие менструальный цикл, или вести учет дней в соответствии с правилами, установленными для каждого из методов.

**Прерванный половой акт**

Этот метод предохранения от нежелательной беременности крайне ненадежен. Это объясняется тем, что сперматозоиды у мужчин иногда находятся в уретре и выделяются еще до акта семяизвержения, поэтому нельзя исключать возможность оплодотворения яйцеклетками сперматозоида до начала семяизвержения. Кроме того, далеко не все мужчины могут контролировать ситуацию.

**Барьерные методы**

Эти методы удобны как временные, если начало использования другого метода отложено.

*Презервативы*. Контрацептивный эффект обеспечивается путем создания механического барьера, препятствующему попаданию сперматозоидов во влагалище. К тому же презервативы могут защитить от заболеваний, передающихся половым путем. Но к сожалению, использование презервативов часто заканчивается наступлением беременности по причине их низкого качества, неправильного хранения (температурный режим и тд.) или использование.

*Спермициды* (свечи, кремы, суппозитории, гели) содержат специальные химические вещества, которые нарушают целостность мембраны сперматозоидов, результатом чего является их гибель или нарушение способности к передвижению.

**Комбинированные гормональные контрацептивы**

Комбинированные гормональные контрацептивы (таблетки, пластыри, вагинальные кольца) содержат малые дозы двух гормонов - прогестина и эстрогена. Имеют высокую эффективность, поскольку предотвращают овуляцию (выход яйцеклетки из яичника), а значит - делают оплодотворение невозможным на протяжении их применения. Пока женщина кормит грудью, они не могут быть использованы поскольку эстрогеновый компонент, который входит в их состав, может влиять на количество и состав молока.

**Оральные контрацептивы, содержащие только прогестины (мини-пили)**

Это гормональные таблетки, содержащие минимальную дозу гормона-прогестина. Противозачаточный эффект основан на повышении вязкости слизи в цервикальном канале, что препятствует проникновению сперматозоидов в матку, и структурных изменениях в эндометрии, что делает невозможной имплантацию оплодотворенной яйцеклетки. Мини-пили можно применять в период грудного вскармливания-они не влияют ни на качество, ни на количество молока. Таблетки нужно принимать ежедневно в одно и то же время (допускается опоздание в приеме не более 3 часов).

**Внутриматочные средства контрацепции**

Данный способ контрацепции не влияет на грудное кормление и общее состояние здоровья малыша.

Медьсодержащие ВМК.

Медь, выделяемая ВМК, в полость матки после установки, вызывает так называемое асептическое воспаление, которое препятствует прикреплению оплодотворенной яйцеклетки. Необходимо помнить, что при применении этого метода менструации могут стать более болезненными и обильными, с более выраженными менструальными спазмами и болями, особенно в первый 3-6 месяцев после установки ВМК.

Гормонoвыделяющие внутриматочные системы(ВМС)

После введения в полость матки система выделяет ежедневно очень небольшое количество прогестина, схожего по действию с женским гормоном прогестероном. Выделяемый в полость матки женский гормон способствует сгущению шеечной слизи и истончению внутреннего стоя матки, предупреждая проникновение сперматозоидов в полость матки, и препятствуя тем самым оплодотворению яйцеклетки. Данный метод не оказывает негативного влияния на объем, количество молока и развитие ребенка, поскольку выделяемый внутриматочной системой прогестин действует локально, и практически не попадает в кровоток. После извлечения ВМС быстро восстанавливается способность к зачатию.

врач акушер-гинеколог Близнюк С.А.