



Методы контрацепции: что вы должны знать



sexualwellbeing.ie



Содержание

Методы контрацепции: что вы должны знать 1

Категория А: Методы контрацепции, которые не зависят от того, помните ли вы о необходимости их применения или использования каждый раз во время секса

Контрацептивный имплантат 4

Медьсодержащая спираль (ВМС)
(Внутриматочное устройство, содержащее медь) 6

Гормональная спираль (ВГС) (Внутриматочная гормональная система) 8

Противозачаточная инъекция 10

Категория Б: Методы контрацепции, которые зависят от того, помните ли вы о необходимости их применения или использования каждый раз во время секса

Контрацептивный пластырь 13

Вагинальное кольцо 15

Комбинированные оральные контрацептивы
(таблетки) 17

Таблетки, содержащие только прогестаген
(мини-пили) 19

Наружные (мужские) презервативы 21

Внутренние (женские) презервативы 23

Диафрагма или колпачок 25

Экстренная контрацепция 27

Методы контрацепции: что вы должны знать

В этой брошюре мы описываем 11 видов методов контрацепции. Мы вам расскажем, что они собой представляют, механизм их действия и насколько они эффективны для предотвращения беременности, когда вы их используете:

- идеально правильно (т.е. вы используете эти методы последовательно и постоянно) - **идеальное использование** или
- как обычный среднестатистический человек (т.е. вы не всегда используете эти методы правильно) – **типичное использование**.

Мы также расскажем вам о преимуществах и недостатках каждого из перечисленных видов контрацепции.

Вам следует поговорить со своим врачом или получить консультацию в клинике планирования семьи по вопросам выбора наиболее подходящего для вас метода контрацепции.

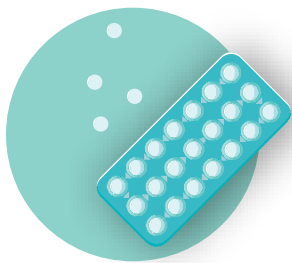
И наконец, мы расскажем вам об экстренной контрацепции.

Чтобы помочь вам решить, какое противозачаточное средство подойдёт вам лучше всего, мы разделили 11 различных методов контрацепции на две категории: А и Б.

Категория А— это методы контрацепции, которые не зависят от того, помните ли вы о необходимости их применения или использования каждый раз во время полового акта.



Категория Б— это методы контрацепции, которые зависят от того, помните ли вы о необходимости их регулярного применения или использования каждый раз во время полового акта.



Категория А:

Методы контрацепции, которые не зависят от того, помните ли вы о необходимости их регулярного применения или использования каждый раз во время полового акта

Если вы используете один из четырёх видов противозачаточных методов, описанных в этом разделе, вам не нужно помнить о необходимости их применения или использования каждый раз, когда вы занимаетесь сексом. Вы защищены от беременности в 99% случаев при использовании любого из четырёх перечисленных методов, если вы используете их идеально правильно (т.е. используете последовательно и постоянно). Если ваше использование является типичным, вы также будете иметь высокий уровень защиты.

К четырём видам контрацепции в этой категории относятся:

1. Контрацептивный имплантат
2. Медьсодержащая спираль (ВМС)
(Внутриматочное устройство, содержащее медь)
3. Гормональная спираль (ВГС)
(Внутриматочная гормональная система)
4. Противозачаточная инъекция



1 Контрацептивный имплантат

Что это такое?

Небольшой гибкий стержень, который вводится под кожу в области предплечья. Под кожей имплантат не видно, но вы можете его прощупать пальцами. Устанавливать имплантат подкожно и извлекать его может только специально обученный врач.

Как это работает?

После введения имплантат медленно высвобождает прогестаген, синтетическую форму гормона прогестерона. Механизм действия:

- подавляет овуляцию (выход яйцеклетки из яичников)
- сгущает слизь в области шейки матки, затрудняя таким образом проникновение сперматозоидов в полость матки

- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя таким образом оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

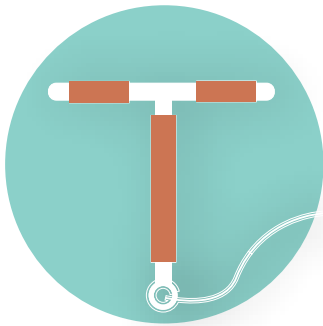
Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

Преимущества

- ✓ Действует до 3 лет.
- ✓ Может сделать месячные менее болезненными.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).
- ✗ Эффективность метода может быть снижена при приеме других лекарственных средств.



2 Медьсодержащая спираль (ВМС) (Внутриматочное устройство, содержащее медь)

Что это такое?

Небольшая Т-образная пластиковая рамочка с намотанной медной проволокой (катушкой). Внутриматочная спираль помещается в полость матки. Устанавливать и извлекать спираль может только специально обученный врач.

Как это работает?

Механизм действия:

- останавливает доступ в матку сперматозоидов, предотвращая их соединение с яйцеклеткой
- предотвращает прикрепление оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

Преимущества

- ✓ Может оставаться внутри от 5 до 10 лет.
- ✓ При установке после 40 лет, устройство может оставаться в полости матки до наступления менопаузы.
- ✓ Начинает действовать сразу после введения.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Ваши месячные могут быть более обильными или более длительными.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).



3 Гормональная спираль (ВГС) (Внутриматочная гормональная система)

Что это такое?

Небольшое пластиковое устройство Т-образной формы, Внутриматочная спираль помещается в полость матки. Устанавливать и извлекать спираль может только специально обученный врач.

Как это работает?

Внутриматочная система IUS содержит прогестаген, искусственную форму гормона прогестерона.

Механизм действия:

- останавливает проникновение сперматозоидов в яйцеклетку
- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

Преимущества

- ✓ Защищает вас в течение 3-6 лет в зависимости от типа используемого устройства. Но вы можете извлечь его раньше.
- ✓ При установке после 45 лет, устройство может оставаться в полости матки до наступления менопаузы.
- ✓ Месячные часто становятся более светлыми, короче и менее болезненными.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ У вас могут быть нерегулярные кровотечения или пятнистые выделения в первые 6 месяцев.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).



4 Противозачаточная инъекция

Что это такое?

Инъекция синтетической формы гормона прогестерона вводится в вашу руку или ягодицу.

Как это работает?

Прогестаген медленно всасывается из мышц в кровь в течение 12 недель. Механизм действия:

- подавляет овуляцию (выход яйцеклетки из яичников)
- сгущает слизь в области шейки матки, затрудняя таким образом проникновение сперматозоидов в полость матки
- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя таким образом оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

Типичное использование (не всегда правильное применение): **более 94%**

Преимущества

- ✓ Действует до 12 недель — вам не нужно думать о контрацепции в течение этого времени.
- ✓ Это удобно, если вы часто забываете принимать таблетку каждый день.
- ✓ Подходит для женщин старше 35 лет и курящим женщинам.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Не может быть выведен из организма, поэтому побочные эффекты могут продолжаться во время действия препарата и в течение некоторого времени после применения.
- ✗ Может потребоваться от 6 до 12 месяцев для нормализации менструального цикла и фертильности.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

Категория Б:

Методы контрацепции, которые зависят от того, помните ли вы о необходимости их регулярного применения или использования каждый раз во время секса

Если вы решите использовать один из семи методов контрацепции в этой категории, вы не должны забывать использовать или принимать его регулярно или каждый раз, когда вы занимаетесь сексом. Это означает, что при использовании следующих видов контрацепции ваш риск забеременеть выше, если вы не используете их идеально (правильно).

К семи видам контрацепции в этой категории относятся:

1. Контрацептивный пластырь
2. Вагинальное кольцо
3. Комбинированные оральные контрацептивы (таблетки)
4. Таблетки, содержащие только прогестаген (мини-пили)
5. Наружные (мужские) презервативы
6. Внутренние (женские) презервативы
7. Диафрагма со спермицидом (также известная как «колпачок»)



1 Контрацептивный пластырь

Что это такое?

Пластырь, похожий на маленький обычный пластырь размером 4 см x 5 см. Каждый пластырь действует в течение 1 недели; вы наклеиваете новый пластырь каждую неделю в течение 3 недель (21 дней) подряд без перерыва. Затем вам, возможно, будет сказано подождать несколько дней — до 7 дней - перед тем, как наклеивать новый пластырь. Подобного рода рекомендации будут зависеть от указаний вашего врача.

Как это работает?

Из пластыря в ваше тело высвобождаются синтетические гормоны — эстроген и прогестерон. Механизм действия:

- подавляет овуляцию (выход яйцеклетки из яичников)
- сгущает слизь в области шейки матки, затрудняя таким образом проникновение сперматозоидов в полость матки

- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя таким образом оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

Типичное использование (не всегда правильное применение): **более 91%**

Преимущества

- ✓ Вам, возможно, будет легче не забывать об использовании препарата, чем принимать таблетки каждый день.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Не рекомендуется, если вы курите и старше 35 лет.
- ✗ Эффективность метода может быть снижена при приеме других лекарственных средств.
- ✗ Метод может не подойти при грудном вскармливании. Проконсультируйтесь с врачом.
- ✗ Не подходит, если вы страдаете ожирением.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).



2 Вагинальное кольцо

Что это такое?

Это небольшое гибкое кольцо. Вы помещаете кольцо во влагалище и оставляете его там на 3 недели (21 день) без перерыва. Затем вам, возможно, будет сказано подождать несколько дней — до 7 дней, прежде чем вводить новое кольцо. Подобного рода рекомендации будут зависеть от указаний вашего врача.

Как это работает?

Вагинальное кольцо высвобождает синтетические гормоны — эстроген и прогестерон, которые всасываются из влагалища в кровь. Механизм действия:

- подавляет овуляцию (выход яйцеклетки из яичников)
- сгущает слизь в области шейки матки, затрудняя таким образом проникновение сперматозоидов в полость матки
- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя таким образом оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

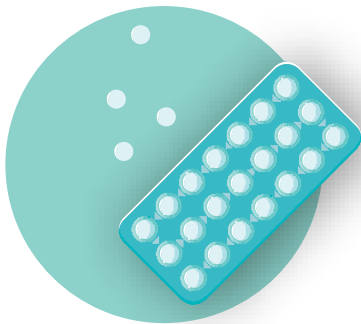
Типичное использование (не всегда правильное применение): **более 91%**

Преимущества

- ✓ Кольцо остается внутри, поэтому вам не нужно думать о контрацепции каждый день.
- ✓ Вы вводите кольцо сами.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Вы должны чувствовать себя комфортно при введении и извлечении кольца.
- ✗ Эффективность метода может быть снижена при приеме других лекарственных средств.
- ✗ Не подходит, если вы курите и старше 35 лет.
- ✗ Не подходит, если вы страдаете ожирением.
- ✗ Метод может не подойти при грудном вскармливании. Проконсультируйтесь с врачом.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).



3 Комбинированные оральные контрацептивы (таблетки)

Что это такое?

Это таблетка, которую нужно принимать ежедневно примерно в одно и то же время. Если вы этого не сделаете, вы можете забеременеть. Некоторые таблетки можно принимать постоянно без перерыва. Проконсультируйтесь с врачом.

Как это работает?

Комбинированная таблетка высвобождает синтетические гормоны — эстроген и прогестерон, которые всасываются в ваше тело. Механизм действия:

- подавляет овуляцию (выход яйцеклетки из яичников)
- сгущает слизь в области шейки матки, затрудняя таким образом проникновение сперматозоидов в полость матки
- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя таким образом оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

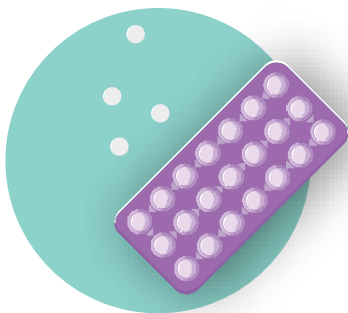
Типичное использование (не всегда правильное применение): **более 91%**

Преимущества

- ✓ Часто уменьшает объём кровотечений и боль во время менструации, а также может помочь при предменструальном симптоме.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Если вы пропустили приём таблетки, или у вас рвота или сильная диарея, действие препарата может оказаться менее эффективным.
- ✗ Не подходит, если вы курите и старше 35 лет.
- ✗ Не подходит, если вы страдаете ожирением.
- ✗ Метод может не подойти при грудном вскармливании. Проконсультируйтесь с врачом.
- ✗ Эффективность метода может быть снижена при приёме других лекарственных средств.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).



4 Таблетки, содержащие только прогестаген (мини-пили)

Что это такое?

Мини-пили — это таблетки, содержащие только прогестерон и в них нет эстрогена. Вам нужно принимать эти таблетки примерно в одно и то же время каждый день. Если вы этого не сделаете, вы можете забеременеть. Вы должны принимать таблетки постоянно **без** перерыва в 7 дней.

Как это работает?

Мини-пили высвобождают в ваше тело гормон прогестерон. Механизм действия:

- подавляет овуляцию (выход яйцеклетки из яичников)
- сгущает слизь в области шейки матки, затрудняя таким образом проникновение сперматозоидов в полость матки
- истончает слизистую оболочку матки, не позволяя таким образом оплодотворенной яйцеклетке прижиться (имплантироваться) в полости матки

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **более 99%**

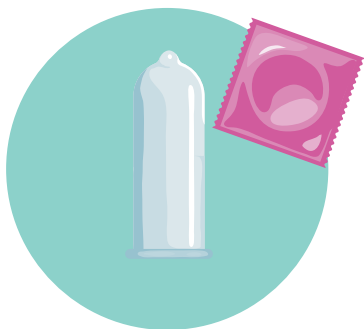
Типичное использование (не всегда правильное применение): **более 91%**

Преимущества

- ✓ Это противозачаточное средство могут использовать курящие женщины и женщины старше 35 лет.
- ✓ Может использоваться при грудном вскармливании.
- ✓ Не прерывает половой акт.

Недостатки

- ✗ Если вы пропустили приём таблетки, или у вас рвота или сильная диарея, действие препарата может оказаться менее эффективным.
- ✗ Может вызвать нерегулярный менструальный цикл.
- ✗ Эффективность метода может быть снижена при приёме других лекарственных средств.
- ✗ Не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).



5 Наружные (мужские) презервативы

Что это такое?

Барьерный метод, накладываемый на эрегированный (жесткий) пенис. Помогает предотвратить заражение или передачу инфекции, передающейся половым путем (ИППП), включая ВИЧ, и помогает предотвратить беременность.

Как это работает?

Презерватив надевается на эрегированный половой член перед сексом. Презерватив предотвращает попадание спермы в полость матки во время полового акта.

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **98%**

Типичное использование (не всегда правильное применение): **82%**

Преимущества

- ✓ Презервативы защищают вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП), включая ВИЧ.
- ✓ Это удобно, если вы хотите избежать приёма гормональных контрацептивов.
- ✓ Вовлекают обоих партнеров в принятие на себя ответственности.

Недостатки

- ✗ Презервативы могут соскользнуть или порваться при неправильном использовании и при неправильном выборе размера или форма.
- ✗ Презервативы могут быть повреждены при грубом обращении или при использовании совместно со смазкой на масляной основе, например вазелином.



6 Внутренние (женские) презервативы

Что это такое?

Внутренний презерватив представляет собой тонкий мешочек.

Он выглядит так же, как внешний мужской презерватив.

Как это работает?

Вы осторожно помещаете внутрь влагалища внутренний презерватив, который создаёт барьер, не позволяющий сперматозоидам проникнуть в полость вашей матки во время секса.

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **95%**

Типичное использование (не всегда правильное применение): **79%**

Преимущества

- ✓ Презервативы защищают вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).
- ✓ Это удобно, если вы хотите избежать приёма гормональных контрацептивов.
- ✓ Вы можете ввести презерватив непосредственно перед половым актом.

Недостатки

- ✗ Вам нужно потренироваться вводить внутренний презерватив, чтобы он работал правильно.
- ✗ Вам может показаться, что внутренние презервативы трудно приобрести, так как они не так широко доступны, как мужские (наружные) презервативы.



7 Диафрагма или колпачок

Что это такое?

Диафрагма или колпачок — это мягкое силиконовое устройство, которое вводится во влагалище, чтобы закрыть шейку матки. Врач осмотрит вас и посоветует вам правильный размер диафрагмы. Вы можете использовать спермицид, чтобы закрыть диафрагму. Это значительно повышает контрацептивный эффект.

Как это работает?

Диафрагма закрывает шейку матки, предотвращая проникновение сперматозоидов в яйцеклетку. Спермицид — это гель, который убивает сперматозоиды. Спермицид наиболее эффективен для защиты от беременности при совместном использовании вместе с другим противозачаточным средством, например, диафрагмой.

Насколько это эффективно?

Идеальное использование (правильное применение): **от 92% до 96%**

Типичное использование (не всегда правильное применение): **от 71% до 88%**

Преимущества

- ✓ Вы можете вставить диафрагму внутрь в любое время до начала полового акта.
- ✓ Вы можете использовать диафрагму повторно после тщательного промывания водой.
- ✓ Это удобно, если вы хотите избежать приёма гормональных контрацептивов.

Недостатки

- ✗ Вы должны проходить осмотр по крайней мере раз в год, чтобы убедиться, что диафрагма по-прежнему подходит.
- ✗ Вам может понадобиться диафрагма другого размера, если вы прибавили в весе или похудели более чем на три килограмма.
- ✗ После полового акта диафрагма должна оставаться внутри как минимум ещё 6 часов, но не оставляйте её в своем теле дольше чем на 24 часа.
- ✗ Диафрагма не защищает вас от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).
- ✗ Если вы занимаетесь сексом снова, вы должны использовать дополнительные спермициды.

Экстренная контрацепция

Экстренная контрацепция (ЭКП) — это резервная контрацепция. Вы можете использовать экстренную контрацепцию для предупреждения незапланированной беременности после полового акта без использования контрацептивных средств, или если применяемый вами противозачаточный метод не сработал (например, презерватив соскользнул или вы пропустили приём таблетки).

Вы можете использовать экстренную контрацепцию в течение 5 дней после незащищенного полового акта.

Вы можете выбрать один из двух вариантов экстренной контрацепции:

1. Таблетки экстренной контрацепции (ТЭК)
2. Медьсодержащая спираль (также известная как «посткоитальная внутриматочная спираль» (ВМС))

Давайте рассмотрим каждый из вариантов по отдельности.

1. Таблетки экстренной контрацепции (ТЭК)

Существует два различных типа ТЭК. 3-дневные и 5-дневные таблетки.

3-дневные таблетки.

- 3-дневные таблетки называются левоноргестрел.
- Максимально допустимый интервал между незащищённым половым актом и приёмом таблетки — 72 часа (3 дня).
- Важно помнить, что чем раньше принята таблетка, тем выше её эффективность.
- Эффективность составляет 99%.

5-дневные таблетки

- 5-дневные таблетки называются улипристал ацетат.
- Максимально допустимый интервал между незащищённым половым актом и приёмом таблетки — 120 часа (5 дней).
- Важно помнить, что чем раньше принята таблетка, тем выше её эффективность.
- Эффективность составляет 99.5%.

Вам не нужен рецепт на ТЭК. Вы можете приобрести ТЭК непосредственно в вашей аптеке. Если у вас есть медицинская карта, вы можете получить ТЭК в аптеке бесплатно.

2. Медьсодержащая спираль (известная также как «посткоитальная внутриматочная спираль» (ВМС))

Медьсодержащая спираль может быть установлена в качестве экстренной контрацепции в клинике планирования семьи или квалифицированным врачом.

- Спираль можно установить в течение 5 дней после полового акта (120 часов).
- Эффективность составляет 99%.

Вы также можете выбрать для себя посткоитальную внутриматочную медьсодержащую спираль (ВМС) в качестве постоянного метода контрацепции. Более подробную информацию см. на стр. 6.

Получите совет относительно выбора подходящего для вас метода экстренной контрацепции.

Вам следует поговорить со своим врачом или фармацевтом о том, какой метод контрацепции подходит вам лучше всего.

Очень **важно**, чтобы вы выбрали правильный метод экстренной контрацепции в зависимости от вашей ситуации. Это будет зависеть от таких факторов, как:

- когда у вас была последняя менструация
- сколько времени прошло с тех пор, как у вас был незащищенный секс
- дата, когда ваш метод контрацепции не сработал

Помните, что экстренная контрацепция не защищает вас от инфекций, передающихся половым путём (ИППП).

Методы контрацепции: что вы должны знать

Информация, содержащаяся в этой брошюре, была подготовлена в рамках Программы сексуального здоровья и кризисной беременности (SHCPP) отделом HSE «Здоровье и благополучие». Организаторы Программы SHCPP хотели бы выразить благодарность доктору Дейрдре Ланди, эксперту по женскому здоровью, за её время, потраченное на подготовку данной брошюры.

Сентябрь 2021 г.

Отказ от ответственности

Отдел HSE SHCPP приложил все усилия, чтобы информация в этой брошюре была полной и точной перед её отправкой в печать.

Информация не заменяет консультации специалиста здравоохранения, диагностику или лечение.

Если у вас есть вопросы, опасения или вам нужна дополнительная информация, обратитесь к своему врачу, фармацевту (специалисту вашей аптеки) или в местную клинику планирования семьи.

**Вы можете бесплатно заказать копии
этой брошюры на веб-сайте:
healthpromotion.ie.**

**Переведённые копии этого источника,
вы также можете найти на**



Для получения дополнительной
информации, пожалуйста,
посетите



sexualwellbeing.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service