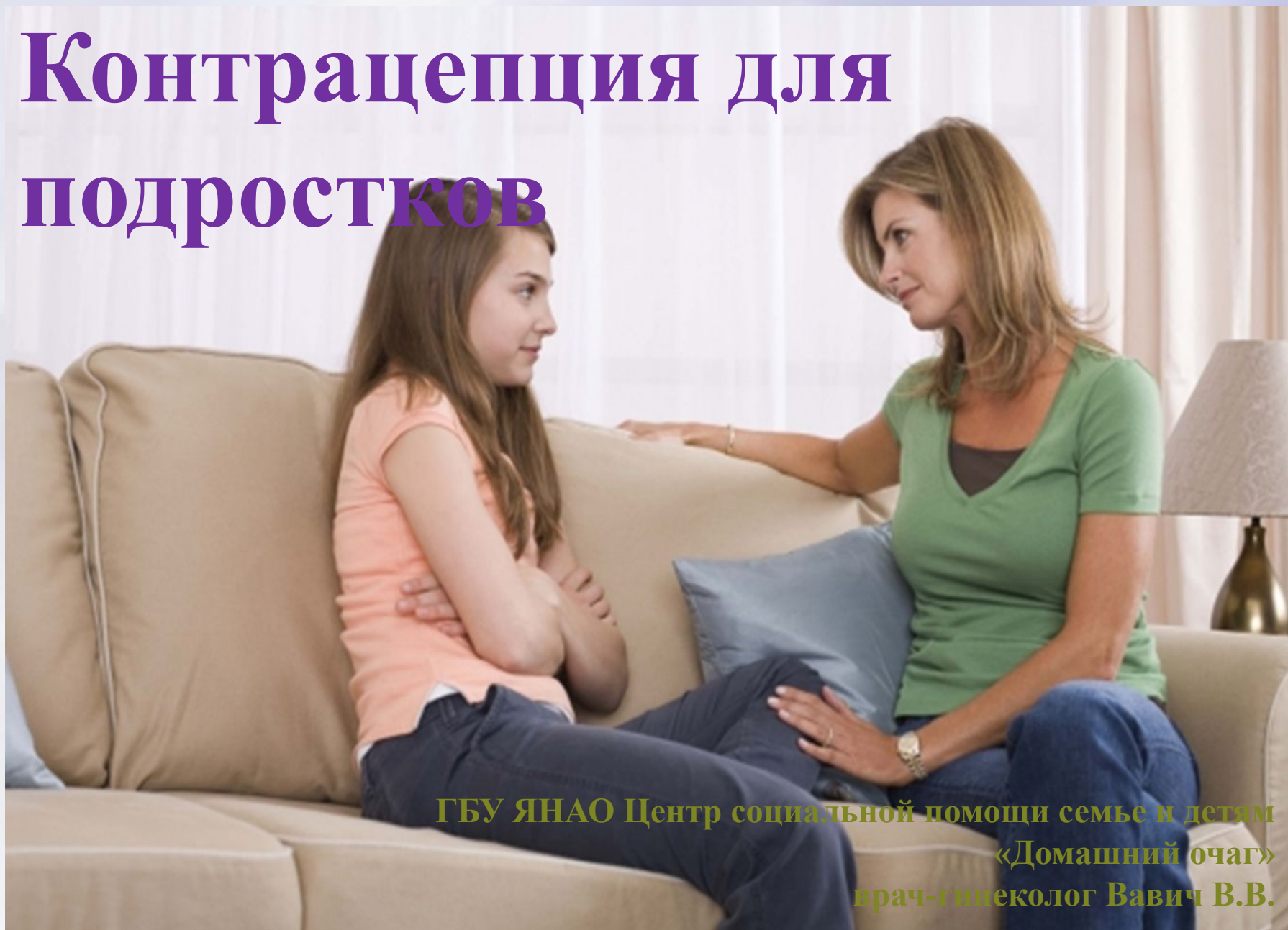


Контрацепция для подростков



ГБУ ЯНАО Центр социальной помощи семье и детям
«Домашний очаг»
врач-гинеколог Вавич В.В.

**Чтобы избежать нежелательной
беременности,
нужно соблюдать,
по крайней мере, два условия:**

1. Сделать грамотный выбор.
2. Грамотно следовать рекомендациям.



Девушкам-подросткам могут быть рекомендованы следующие методы контрацепции:

- барьерные (механические);
- спермицидные (химические);
- гормональные;
- экстренная контрацепция.

Барьерные методы контрацепции

- презервативы
- влагалищные диафрагмы
- шейные колпачки
- контрацептивные губки

Барьерные методы защиты

Контрацептив номер один!

Многие специалисты настойчиво рекомендуют мужской кондом в качестве «молодежного контрацептива номер один». Особенно тем подросткам, которые ведут нерегулярную половую жизнь, имеют незапланированные сексуальные контакты.



Доводы в пользу этого метода защиты обычно следующие:

- при соблюдении всех правил презерватив надежно защищает от беременности;**
- защищает от инфекций, передающихся половым путем (особенно, если имеется связь с несколькими партнерами);**
- это единственное средство, не имеющее противопоказаний и побочных эффектов;**
- презервативы недороги, просты в применении, не требуют особых усилий памяти (в отличие от таблеток, про которые нельзя забывать), а также консультаций врача (в отличие от таблеток и ВМС).**

В начале половой жизни партнеры обмениваются своими микробами, и в ответ на попадание чужих микробов развивается воспалительная реакция.

Именно поэтому начинать половую жизнь желательно с презервативом.

Презерватив выступает не только как противозачаточное средство (эффективность 99%), в большей степени и как средство сохранения здоровья, прежде всего для профилактики заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), ВИЧ-инфекции и СПИДа.

«Контрацептивом №1» кондом может быть лишь при условии правильного использования.

Приобретать желательно изделия известных марок: **Durex** (Великобритания), **LifeStiles** (США), **Sico** (Германия), **Vizit** (Германия), **Innotex** (Франция), **Musculan** (Германия). При покупке проверить срок годности изделий, целостность упаковки.

Надевать презерватив всегда следует **ДО, а не во время полового акта**, зажимать перед надеванием кончик, чтобы оставалось свободное пространство, снимать осторожно.

Гарантию качества можно получить, лишь покупая контрацептивы **в аптеках либо в специализированных магазинах**, которые работают с официальными поставщиками.

Как повысить надежность презерватива?

- покупать дорогие презервативы известных торговых марок;
- соблюдать правила использования;
- сочетать с другими методами контрацепции.

Наиболее надежным принято называть **«двойной голландский метод предохранения»**, когда одновременно с презервативом используются оральные контрацептивы.

ОЧЕНЬ ВАЖНО, чтобы презервативы всегда были под рукой. Даже если применяются другие методы контрацепции!

Спермициды

Спермициды как таковые обладают меньшей контрацептивной защитой по сравнению с другими современными методами.

Поэтому если речь идет о регулярной или достаточно частой половой жизни, в чистом виде только этот **метод не рекомендуется использовать.**

Влагалищные шарики, палочки, капсулы с никотиновой кислотой, хинином, госсиполом и другие не всегда удобны в применении; встречается индивидуальная непереносимость.

У довольно мягкой химической контрацепции есть и свои подводные камни. **Кремы Фарматекс, Патентекс-Овал, Стерилин, Ноноксинол** и их собратья **недостаточно хорошо предохраняют от нежелательной беременности**, особенно ближе к середине менструального цикла и во время овуляции. Эти кремы теряют свою активность при контакте с мылом и вообще действуют недолго. При повторной близости нужно наносить новую порцию средства.

Гормональные противозачаточные таблетки - «Секс-фавориты»

Основные условия для назначения комбинированных препаратов подросткам:

- с момента появления менструации прошло не менее 2 лет
- отсутствие противопоказаний для применения (необходимо пройти тестирование);
- хорошая переносимость стероидных гормонов;
- регулярность половой жизни.



С помощью гормональных препаратов можно **отсрочить наступление очередной менструальноподобной реакции** путем пропуска семидневного перерыва (но не более 3 циклов подряд).

Это особенно важно при необходимости напряженной деятельности (в период экзаменов, соревнований), а также в случае каникул или отпуска.



Микродозированные оральные контрацептивы

(с минимальным содержанием гормонов) считаются наиболее подходящими для подростков, а также для молодых нерожавших женщин (**Мерсилон, Новинет, Логест, Линдинет 20, Минизистон, Джес, Димия, Клайра**).

Начинать приём в 1-й день от начала менструации.

Иметь под рукой правило «пропущенных таблеток»!



Среди **микродозированных препаратов**
наиболее выражены

антиандрогенный эффект (рекомендуется при акне, себорее, избыточном оволосении по мужскому типу, при синдроме поликистозных яичников) и

антиминералокортикоидный эффект (препятствуют задержке жидкости в организме и не сопровождаются прибавкой массы тела):

Джес, Димия

Низкодозированные оральные контрацептивы

Марвелон, Ригевидон, Фемоден, Регулон, Линдинет 30, Силест, Диане-35, Жанин, Силует, Ярина, Мидиана, Белара, Зоэли.

Среди низкодозированных КОК наиболее выражен

- антиандрогенный эффект: **Диане-35, Жанин, Силует, Белара;**
- антиандрогенный и минералокортикоидный эффект: **Ярина, Мидиана.**



Оральные контрацептивы не имеют статуса «идеального средства» уже потому, что не защищают партнеров от болезней, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции.



Побочные эффекты КОК

- Головная боль, головокружение, тошнота, рвота, напряжение и боль в молочных железах, изменение либидо, нервозность, межменструальные кровянистые выделения, прибавка массы тела, тромбофлебит и др.

Побочные эффекты обычно наблюдаются в течение первых 1-3-х месяцев от начала приёма препарата.

Для улучшения адаптации рекомендуется приём **Магне-В6** по 1 таблетке 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

Если побочные эффекты сохраняются дольше 3-4 месяцев, то препарат необходимо заменить или отменить.

Серьёзные осложнения при приёме КОК (крайне редко)

- **Односторонние болевые ощущения и отёк икроножной области**
- **Острые болевые ощущения в области грудины**
- **Боли в мезогастральной области**
- **Сильные длительные головные боли по типу мигрени**
- **Затруднение дыхания**
- **Коллаптоидные состояния**
- **Выпадения поля зрения**
- **Обильные высыпания на коже**
- **Затруднение речи**
- **Желтуха**
- **Повышение артериального давления**

Требуют срочной отмены КОК и обращения к врачу!

Прогестагенсодержащие таблетки (мини-пили)

менее эффективны, но практически безвредны для подросткового организма, так как содержат минимальные дозы гестагенов и не содержат эстрогенов.

К этой группе препаратов относятся **Экслютон** и **Чарозетта**. Эти таблетки можно принимать тем, у кого существуют какие-либо противопоказания к приему КОК: нарушение свертываемости крови, сахарный диабет, артериальная гипертензия, заболевания печени, лактация и т.д.

Экстренная контрацепция

Если очень и очень срочно...

Первое половое сношение, изнасилование, разрыв кондома, прерванный половой акт – все это случаи «посткоитальной» или «срочной» контрацепции».

Необходимость в ней чаще всего возникает именно у подростков и молодых людей, часто вступающих в незапланированные, а значит, «незащищенные» сексуальные контакты без использования контрацептивных средств.

Экстренная контрацепция

Метод Юзпе (Yuzpe)

Применительно к подросткам предпочтения часто отдаются методу Юзпе (Yuzpe), имеющему высокий показатель надежности. Однако этот метод контрацепции является «пожарным» и **в течение года не рекомендуется использовать его более 1 раза.**

ОЧЕНЬ ВАЖНО: препараты «экстренной контрацепции» - это препараты с **высокими дозами эстрогенов** (этинилэстрадиола) или **прогестагенов**. Их назначение не всегда возможно из-за большого числа осложнений и побочных эффектов (тошнота, рвота, головокружение, головная боль). Следовательно, они не могут быть постоянными средствами контрацепции .

Противопоказания: беременность, тромбозы в анамнезе, тяжелые заболевания печени, кровотечения неясной этиологии, рак молочных желез и эндометрия.

Экстренная контрацепция

Метод Юзпе (Yuzpe)

(двукратный прием 100мкг этингилэстрадиола и 0,5 мг левоноргестрела):

- **первую дозу (3 таблетки Ригевидон, Фемоден, Марвелон, Регулон, Силест, Силует, Ярина, Жанин, Мидиана, Белара, Зоэли) необходимо принять в течение 72 часов после незащищенного полового акта,**
- **вторую дозу (ещё 3 таблетки) – через 12 часов.**

Экстренная контрацепция

Метод Юзпе (Yuzpe)

После использования данного метода до наступления следующей менструации следует регулярно пользоваться каким-либо дополнительным методом контрацепции (т.е. не защищает от беременности при повторных половых контактах в этом менструальном цикле).

Экстренная контрацепция

Препараты левоноргестрела

Постинор -1 таблетка принимается в пределах 48 часов после полового акта.

Вторая таблетка принимается через 12 часов после первой дозы.

Эскапел , Агеста (Мифепристон, Гинепристон)— однократно одномоментно в пределах 72 часов после незащищенного или неадекватно защищенного полового контакта (ВОЗ доказана высокая эффективность и переносимость).



Экстренная контрацепция

Препараты левоноргестрела

После использования данного метода до наступления следующей менструации следует регулярно пользоваться каким-либо дополнительным методом контрацепции

(т.е. не защищает от беременности при повторных половых контактах в этом менструальном цикле).

Напоминаем!

Экстренная контрацепция – это разовая контрацепция! Не рекомендуется для регулярного использования!



Рилизинг-системы

- эстроген-гестагенные препараты продленного действия с отсутствием эффекта первичного прохождения через печень, что снижает вероятность системного действия на организм и риск развития побочных эффектов.

Виды рилизинг-систем:

- **Внутривагинальная рилизинг-система Нова-Ринг**
- **Трансдермальная контрацептивная система Евра**

Рилизинг-системы

Кольцо НоваРинг



НоваРинг – это гибкое контрацептивное кольцо (диаметр 54мм, толщина оболочки 4мм).

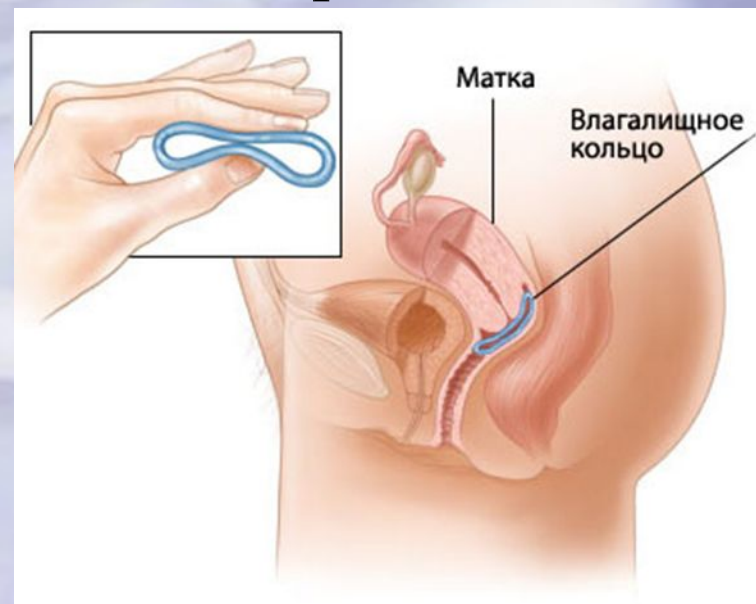
При введении во влагалище оно подстраивается под индивидуальные контуры тела женщины и занимает оптимальное положение. Колечко мягкое, оно не нарушает сексуальную гармонию и не снижает чувствительности партнеров.

НоваРинг не мешает заниматься спортом, активно двигаться, плавать, бегать.

Рилизинг-системы

Кольцо НоваРинг

- Легко вводится и извлекается самой женщиной
- Каждое кольцо предназначено для применения в течение **1 менструального цикла, включающего 3 недели его применения и 1 недели перерыва**
- Нет необходимости ежедневного самоконтроля за приёмом таблеток
- Не вызывает прибавки массы тела



Рилизинг-системы

Пластырь Евра

- Тонкий пластырь, площадь 20кв.см
- Место прикрепления к коже: живот, наружная поверхность плеча, ягодицы или туловище
- **Пластырь используется в течение одной недели (7 дней), затем меняется в тот же день недели трижды каждую неделю (3 пластыря на цикл). В течение 7-дневного перерыва наступает менструальноподобная**

реакция

Недостатки:

может отклеиться, его
можно смыть, местные
реакции



Другие методы

- **Альтернативный секс (прерванное половое сношение)** – по сути, это **не метод контрацепции**, поскольку сперматозоиды содержатся в смазке, выделяющейся в процессе полового акта, и попадают в матку в огромном количестве спустя 90 секунд. **Поэтому зачатие возможно и без эякуляции.**

Кроме того, прерывание полового акта вредно для здоровья мужчины и для нервной системы обоих партнеров, напряженно ожидающих признаки приближения оргазма, чтобы успеть прерваться.

Альтернативный секс - «слабая» защита от нежелательной беременности и от инфекций, передающихся половым путем, в т.ч. ВИЧ-инфекции.

Другие методы

- **Спринцевание кислотами и закладывание лимонной дольки** также небезопасно для здоровья - вызывает химическое раздражение, а иногда и ожог влагалища и шейки матки.

Другие методы

- **Ритм- метод** мало защищает от беременности, так как сперматозоиды живут в половых путях женщины до 7 дней. **При частоте половой жизни хотя бы раз в неделю все дни по определению опасны.** Условно-безопасных дней не так и много (от 8 до 15 в течение месяца).

У девушек по большей части ритм-метод менее эффективен, чем у женщин с установившимся двухфазным циклом. В основном он подходит девушкам с умеренным сексуальным темпераментом, имеющим стабильные отношения и взаимопонимание с партнером.

«Хорошие девочки ходят к гинекологу?»

Организм в юном возрасте предельно открыт для инфекций, а естественные механизмы защиты (действующие в организме взрослой здоровой женщины) пока еще не сформированы. До 25 лет слизистая оболочка влагалища остается тонкой, повышено чувствительной и ранимой.

Наилучший вариант - посещать своего врача-гинеколога один раз в 6 месяцев. Это не займет много времени, зато даст информацию о состоянии здоровья, поможет предупредить развитие заболеваний, словом, избавит от многих неприятностей в будущем.


Центр социально помощи семье и детям

«Домашний очаг»

проспект Ленинградский, д.21

тел. для записи на приём 52-51-01





**Я хочу,
чтобы меня любили,
а не использовали**



**Сохранив свою чистоту,
сохранишь свою любовь**

Единственная надежная защита от СПИДа — крепкая семья и верность любимому человеку