

**Роль семьи в жизни
женщины.**

Планирование семьи.

**Основные методы
контрацепции.**





Методы контрацепции

1. **Гормональная контрацепция** (комбинированные, чисто гестогенные, оральные, парентеральные)
2. **Внутриматочные средства**
3. **Посткоитальная контрацепция** (негормональная, гормональная, внутриматочная)
4. **Барьерный метод** (механический, барьерный)
5. **Метод контроля фертильности** (прерванный половой акт, ритмические методы, метод лактационной аменореи)
6. **Добровольная хирургическая стерилизация** (мужская и женская)
7. **Сочетанная контрацепция** (Мирена, «двойной голландский метод»)

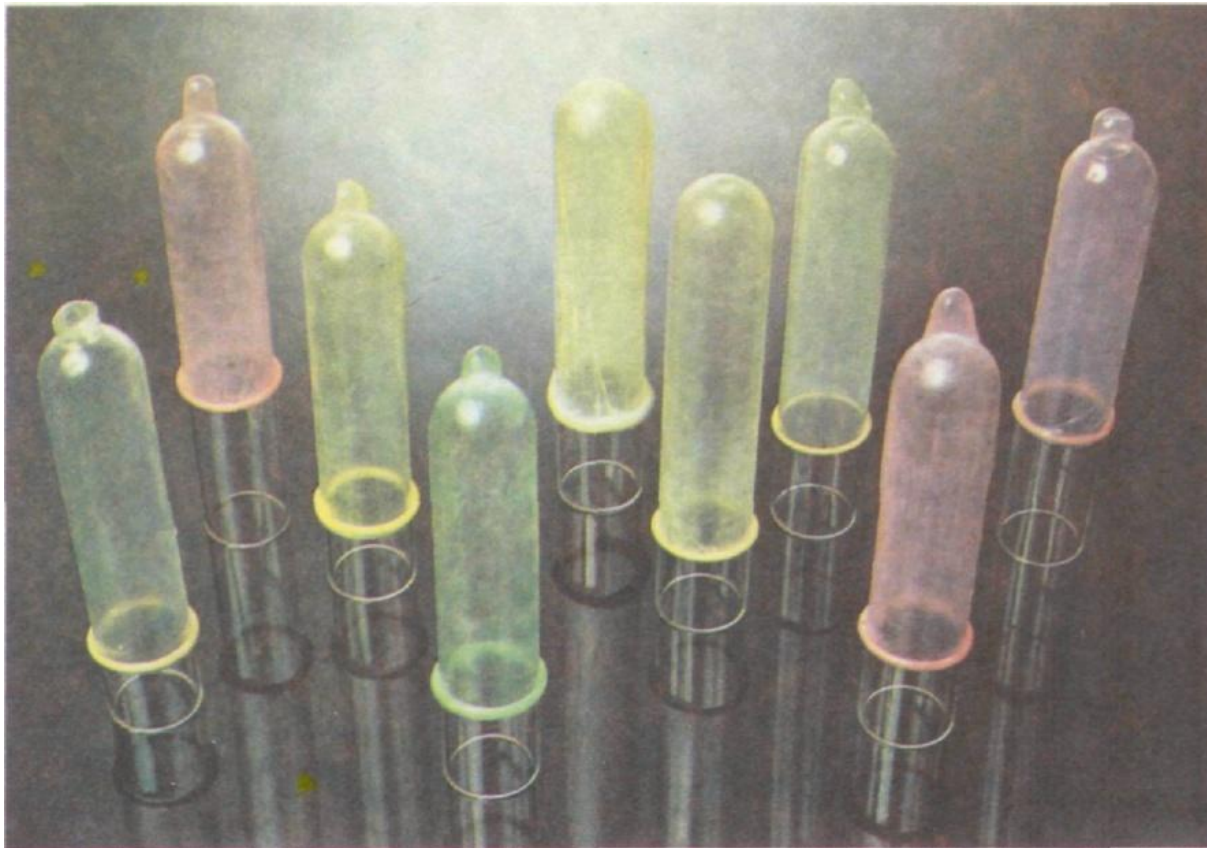
Барьерные методы

Презервативы

Тонкий чехол, изготовленный из латекса, винила или натурального материала.



Презервативы различают по форме, размеру, цвету, смазке, толщине, составу материала и добавлению спермецидов.



Механизм действия

Предотвращает попадание спермы во влагалище.

Преимущества презерватива

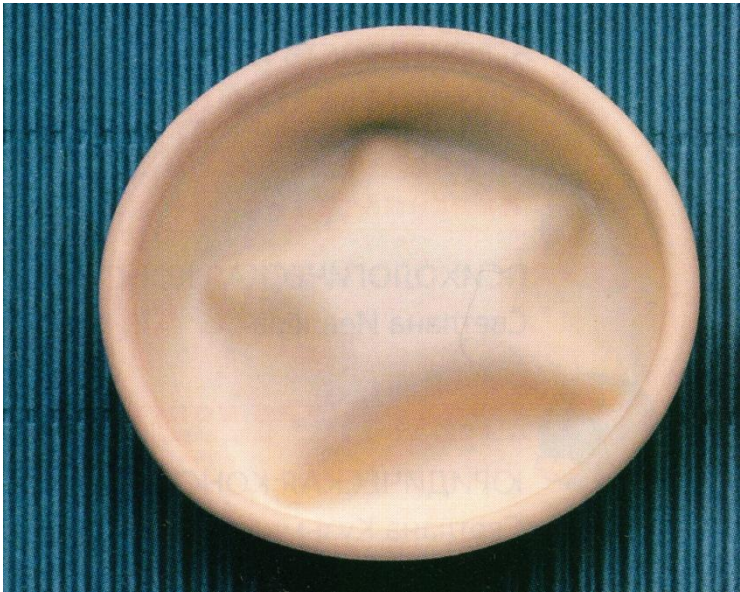
- Быстрый эффект
- Не влияет на грудное вскармливание
- Нет побочного воздействия на организм
- Широко доступен
- Продается без рецепта
- Нет противопоказаний
- Способствует профилактике рака шейки матки
- Эффективность латексных презервативов около 98%.
- Вовлекает мужчину в планирование семьи
- Защищает от заболеваний передающихся половым путем, в том числе от СПИДа

Недостатки

- Зависит от готовности пары следовать инструкции
- Связан с половым актом
- Может снижать сексуальные ощущения

Диафрагма

Куполообразная чашечка из латекса, которая вводится во влагалище до полового акта и закрывает шейку матки.



Женский презерватив

Латексный чехол, имеет два кольца, одно одевается на шейку матки, другое закрепляется в области преддверья влагалища.



Женский презерватив



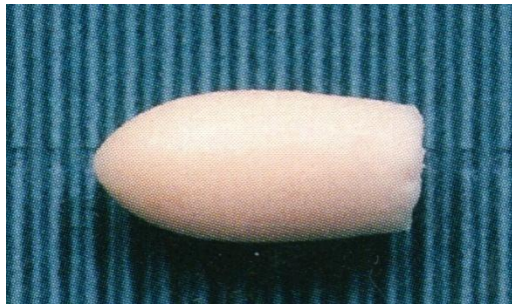
Спермециды

Это химические вещества
инактивирующие или разрушающие
сперматозоиды



Форма выпуска

- Аэрозоли (пенки)
- Вагинальные таблетки, пленки
- Крема, гели
- Губки



Преимущество спермицидов

- Быстрый эффект
- Не влияет на грудное вскармливание
- Нет системного влияния на организм
- Простота в применении
- Дополнительное увлажнение во время полового акта
- Обеспечивает некоторую защиту от ЗППП

Недостатки спермицидов

- Невысокая эффективность (94-96%)
- Контрацептивный эффект зависит от готовности соблюдать требования инструкции
- Необходимость введения средства до начала полового акта
- Может вызвать местную аллергическую реакцию

Естественные методы планирования семьи

Добровольное воздержание от полового акта во время фертильной фазы менструального цикла - период, во время которого женщина может забеременеть.

Виды естественных методов контрацепции

- Календарный метод
- Метод базальной температуры
- Метод цервикальной слизи
- Смешанный

Преимущества

- Отсутствие риска для здоровья
- Отсутствие побочных эффектов
- Отсутствие материальных затрат
- Вовлечение мужчины в планирование семьи

Недостатки

- Не защищает от ИППП
- Не применим при нерегулярном менструальном цикле, в послеродовом периоде

Календарный метод

Рассчитывается фертильный период, во время которого необходимо воздержаться от половой жизни.

4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Бесплодные									Плодные						Бесплодные												

Правила расчета

- Проследить за продолжительностью минимум 6 менструальных циклов.
- От количества дней в самом длинном менструальном цикле отнять **11**, это последний фертильный день ($29-11=18$)
- От количества дней самого короткого менструального цикла вычесть **18** ($28-18=10$) – первый фертильный день
- Согласно расчетам фертильным является период с 10 по 19 день.

Метод базальной температуры:

Определение фертильной фазы менструального цикла, измеряя ректальную температуру.

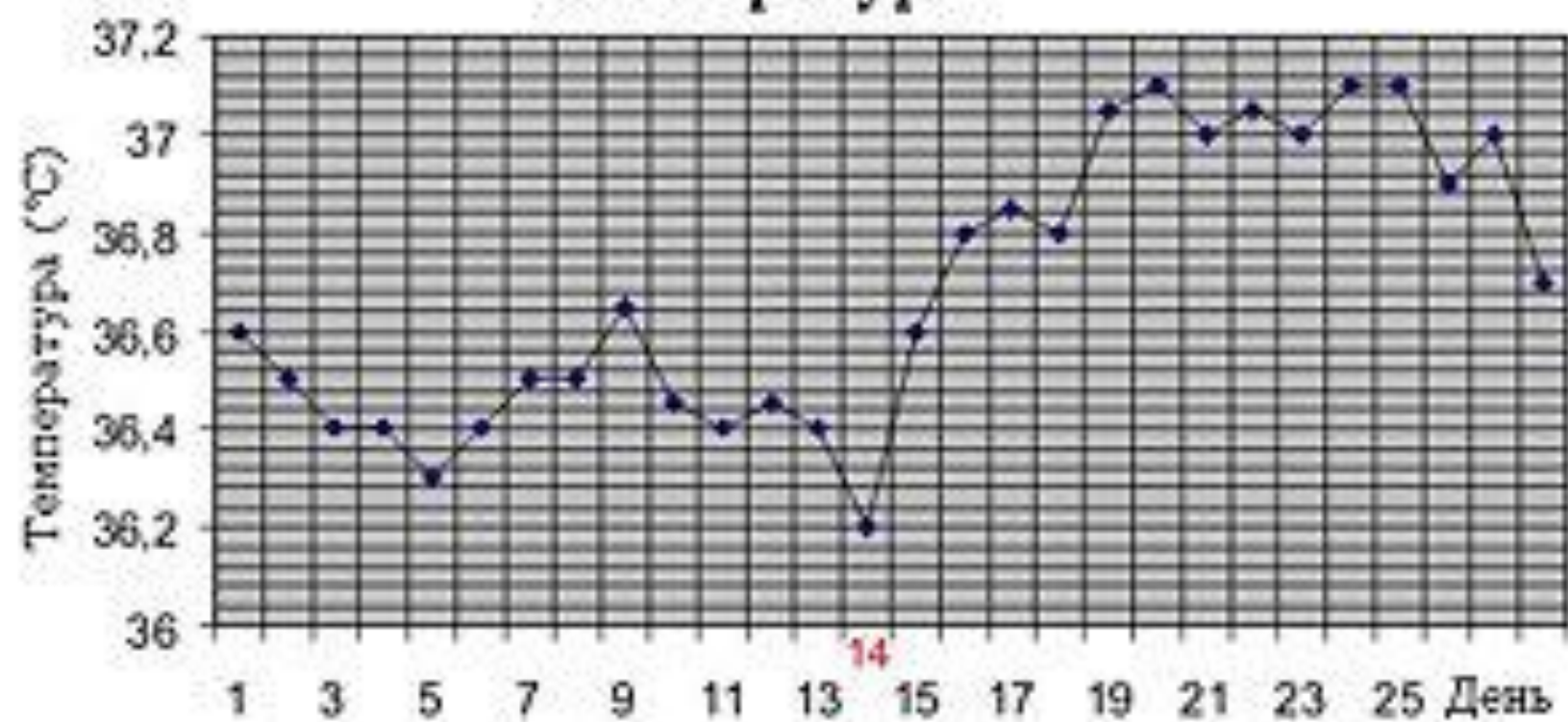
Правила измерения ректальной температуры:

- Измеряется в прямой кишке в одно и то же время, каждое утро, не вставая с постели
- Температура записывается в специальную карту и на основании этого строится график
- Измерение температуры желательно производить одним и тем же термометром, в течение 3-5 минут.

Интерпретация

- Определяется в течение первых 10-12 дней, самая высокая из «нормальных» низких температур.
- Проводиться линия на уровне самой высокой из этих температур
- Нефертильная фаза начинается вечером 3-го дня подъема температуры выше прикрывающей линии.

График базальной температуры



Метод прерванного полового акта

Это традиционный метод планирования семьи, который заключается в том, что мужчина полностью извлекает половой член из влагалища женщины прежде, чем у него произойдет эякуляция, в результате чего сперма не попадает во влагалище.

Преимущество:

- Быстрый эффект
- Не оказывает влияния на грудное вскармливание
- Отсутствуют побочные эффекты
- Отсутствуют денежные затраты
- Способствует вовлечению мужчины в планирование семьи

Недостатки:

- Низкая эффективность 81-96%
- Зависит от готовности и дисциплины половых партнеров
- Возможно снижение сексуальной ощущений
- Не защищает от ЗППП

Добровольная стерилизация

Это добровольная хирургическая процедура необратимого прекращения репродуктивной функции

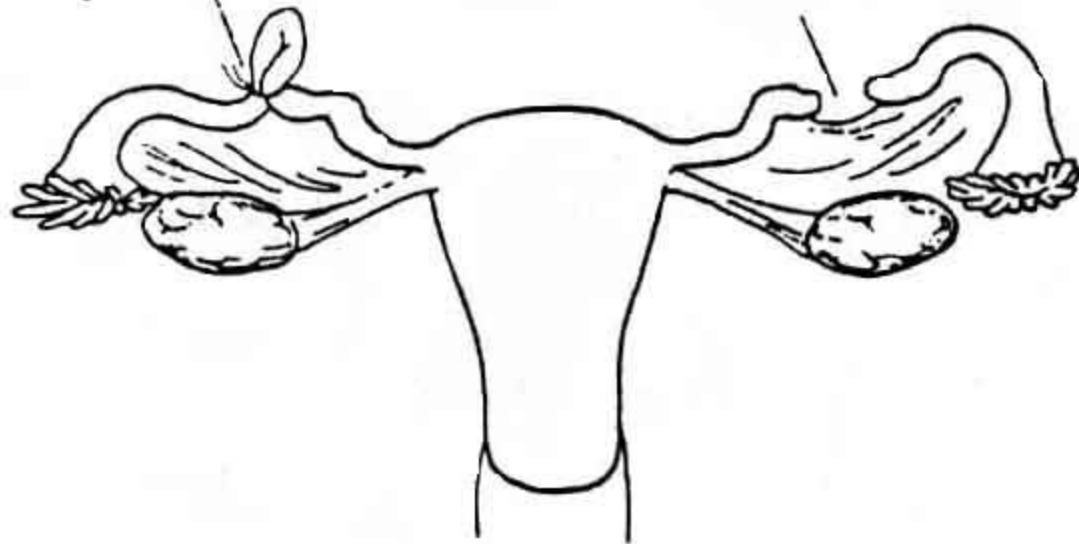
Трубная окклюзия

Механизм действия – блокируется проходимость маточных труб, что предотвращает оплодотворение яйцеклетки сперматозоидами.



померой

после заживления



Преимущества:

- Высокая эффективность почти 100%
- Быстрый эффект
- Постоянный метод
- Не влияет на грудное вскармливание
- Подходит пациентам, для здоровья которых беременность представляет серьезную опасность
- Не влияет на половую функцию

Недостатки

- Метод является необратимым
- Риск, связанный с оперативным вмешательством
- Не защищает от ЗППП

Вазэктомия – это добровольная хирургическая процедура необратимого прекращения мужской репродуктивной функции, в результате которой происходит блокирование семявыносящего протока



Преимущества

- Высокая эффективность
- Не связан с половым актом
- Не изменяет половую функцию

Недостатки

- Метод необратим
- В течение 3 месяцев после операции необходимо использовать дополнительные методы контрацепции
- Риск и побочные эффекты связанные с оперативным вмешательством
- Не защищает от ЗППП, в. т. числе от ВИЧ-инфекции.

Внутриматочные средства

Инородное тело введенное в полость матки с целью контрацепции.



Механизм действия

- Ускоряет продвижение оплодотворенной яйцеклетки в полость матки и препятствует ее имплантации за счет повышения тонуса матки, изменения структуры эндометрия, то есть обладает abortивным эффектом.
- Медь-содержащие ВМС оказывают влияние на подвижность сперматозоидов.

Типы ВМС

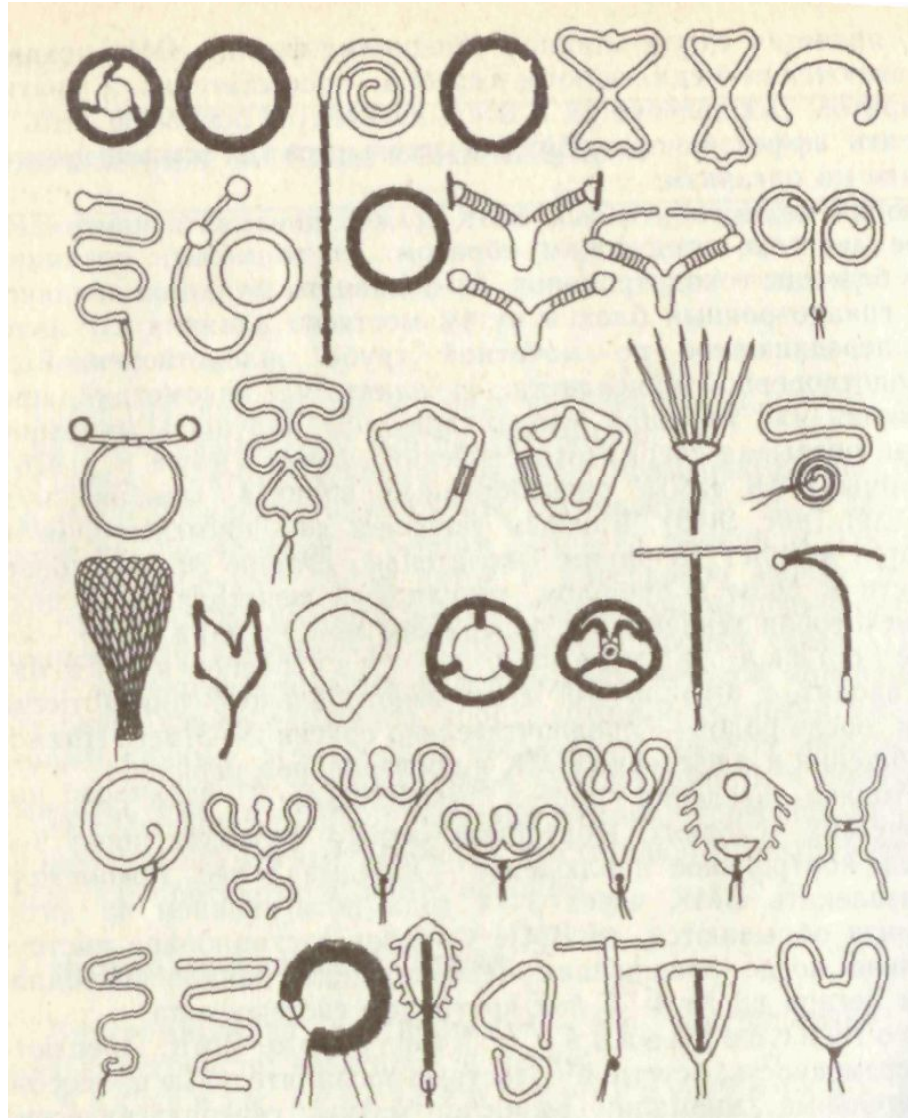
1. Нейтральные (петля Липсса)



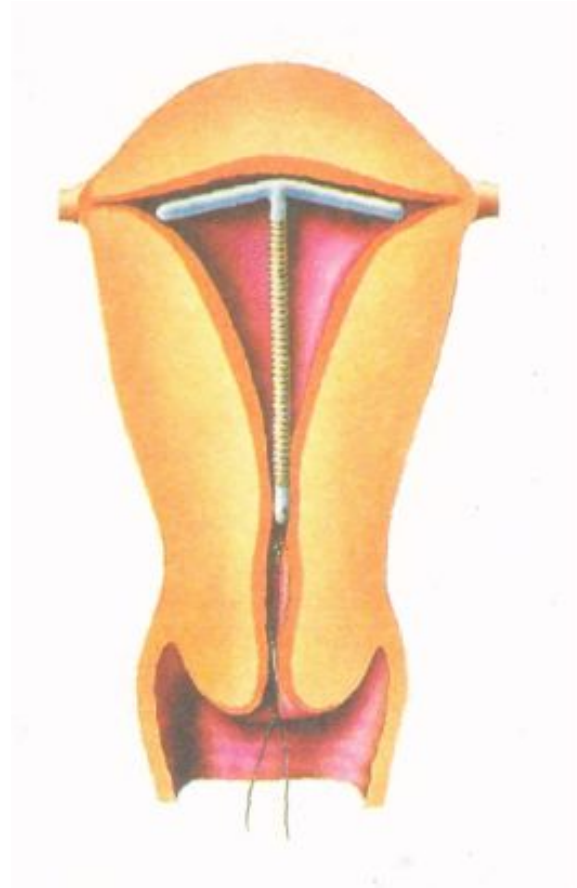
Медикаментозные (содержащие медь, серебро, золото, прогестерон)



Формы ВМС



Независимо от формы все содержат приспособление в виде одного - двух тонких нейлоновых «хвостиков», которые выходят за пределы шейки матки.



Преимущества

- Эффективность медикаментозных ВМС
98%
- Быстрый эффект
- Отсутствует связь с половым актом
- Не оказывает влияние на грудное вскармливание
- Длительный срок действия (5-10 лет)
- Метод не требует ежедневного контроля
- Быстрое восстановление фертильности после удаления

Недостатки

- Перед введением необходим медицинский осмотр
- Вводится специально обученным персоналом
- Нельзя самостоятельно прервать данный метод
- Возможно нарушение менструального цикла
- Обострение хронических воспалительных заболеваний ЖПО или возникновение новых
- Экспульсия ВМС
- Перфорация матки во время введения ВМС
- Не защищает от ЗППП

Противопоказания

- Беременность
- Нарушение менструального цикла
- Инфекция половых органов
- Наличие в анамнезе септических заболеваний
- Аномалия женских половых органов
- Злокачественные и доброкачественные опухоли женских половых органов
- Генитальный туберкулез
- Не рожавшие женщины
- Женщинам, подвергающимся риску заражения ЗППП
- Внематочная беременность в анамнезе

Правила введения:

- Вводится с 1-го по 7-ой день менструального цикла, или в любой день менструального цикла, если исключена беременность
- Возможно введение сразу после отделения последа во время родов или через 42 дня после родов
- После введения ВМС рекомендуется осмотр через 10 дней, 1 месяц и далее 1 раз в 0,5 года
- Удаление ВМС производится в самый обильный день месячных
- Если на фоне ВМС наступила беременность, ее можно сохранить, предварительно удалив ВМС.

Метод лактационной аменореи

Использование грудного вскармливания в качестве метода предохранения от беременности. Он основан на физиологическом эффекте подавления овуляции раздражением сосков матери при кормлении ребенка.



Преимущества

- Эффективен до 98-99% при соблюдении следующих условий (только грудное вскармливание обеими молочными железами, не реже 6 раз в сутки, с обязательным ночным вскармливанием, ребенку должно быть не более 6 месяцев и у женщины не должно быть месячным)
- Нет связи с половым актом
- Нет побочных эффектов
- Отсутствуют денежные затраты

Недостатки

- Зависит от матери и может быть трудновыполним в силу социальных обстоятельств (работа, учеба)
- Не защищает от ЗППП
- Ограничен во времени, можно применять только в течении 6 месяцев после родов

Гормональная контрацепция

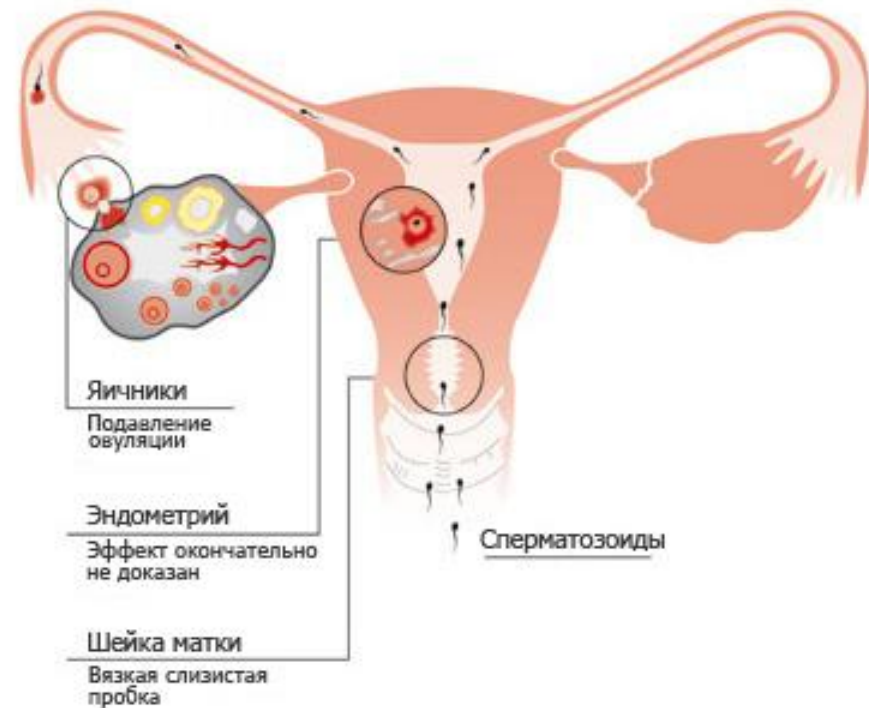


Классификация:

- Комбинированные оральные контрацептивы
- Комбинированные инъекционные контрацептивы
- Чисто прогестиновые оральные контрацептивы
- Чисто прогестиновые инъекционные контрацептивы
- Инплантаты
- Посткоитальные контрацептивы

Механизм действия

- Подавление овуляции за счет блокирования выработки гонадотропных гормонов.
- Сгущение цервикальной слизи.
- Изменение структуры эндометрия, что затрудняет имплантацию.
- Снижение сократительной активности маточных труб.



Комбинированные (эстроген- прогестиновые) оральные контрацептивы

1. Монофазные - 21 таблетка одного цвета, с одинаковым количеством эстрогенов и прогестинов (Диана-35, марвелон, мерсилон, микрогенон, ригеведон, фемоден и т.д.)



2. Двухфазные – 21 таблетка с двумя различными комбинациями эстрагенов и прогестерона (антеовин).

Преимущества КОК

- Высокая эффективность при ежедневном приеме до 99,9%.
- Быстрый эффект.
- Отсутствие связи с половым актом.
- Удобен в применении
- Можно самостоятельно прервать прием препарата.

Недостатки КОК

- Требуется ежедневного приема.
- Возможны побочные явления
- Снижается эффективность при приеме с противосудорожными препаратами, с антибиотиками.
- Не защищает от ИППП и ВИЧ-инфекции.
- Высокая стоимость.
- Повышается риск заболевания печени.

Неконтрацептивные свойства КОК

- Уменьшают менструальные боли, менструальное кровотечение.
- Установление регулярных менструальных выделений.
- Снижает риск рака матки и яичников.
- Уменьшает риск доброкачественных опухолей яичников и матки.

- Снижает риск воспалительных заболеваний женских половых органов
- Предохраняют от внематочной беременности.
- Профилактика остеопороза.
- Влияет на кожные высыпания.
- Возможна отсрочка начала менструации.
- Лечение эндометриоза

Противопоказания к приему КОК

- Беременность.
- Кормление грудью.
- Нарушение менструальной функции неясной этиологии.
- Острые и хронические заболевания печени и почек с нарушением их функции.
- Курящие женщины в возрасте старше 35 лет.

- Нарушение свертываемости крови (склонность к гиперкоагуляции).
- Осложненный сахарный диабет.
- Рак молочной железы.
- Мигрень, сопровождающаяся неврологической симптоматикой.
- Женщины, которые не в состоянии соблюдать режим ежедневного приема таблеток.

Классификация побочных действий КОК

1. Общие

- Головная боль
- Дискомфорт в ЖКТ
- Тошнота, рвота
- Дискинезия желчевыводящих протоков, обострение ЖКБ
- Напряжение в молочных железах
- Нервозность, раздражительность
- Изменения либидо
- Депрессия
- Головокружение
- Прибавка массы тела

2. Нарушение менструального цикла

- Межменструальные мажущие кровянистые выделения
- Прорывные кровотечения
- Аменорея во время или после приема КОК

Ведение пациенток в случае типичных побочных эффектов от КОК:

Аменорея - рекомендуется отмена КОК, при отсутствии противопоказаний можно перейти на прием КОК с более высоким содержанием эстрогенов.

**Мажущие или умеренные кровянистые
выделения из половых путей – не
требуют лечения и проходят
самостоятельно в течении трех
месяцев**

Тошнота, рвота - рекомендуется прием таблеток вечером или перед сном.

Головная боль, боль за грудиной, нарушения зрения, выраженная депрессия - требуют немедленной отмены препарата.

Правила подбора КОК

- Исключить противопоказания.
- Учитывать фенотип женщины.
- Первый прием КОК начинают после двух лет регулярного менструального цикла, но не ранее 15 лет

- При обильных - монофазные КОК, при скудных - трехфазные.
- При повышенной андрогенной насыщенности, препаратам, обладающим антиандрогенными свойствами.
- Первая таблетка принимается в интервале с первого по пятый день после начала менструации.

- По одной таблетке в день, в течении 21 дня, затем перерыв 7 дней в течении которого менструально подобная реакция.
- Если женщина пропустила 1-3 таблетки, необходимо продолжить прием по 2 таблетки в день до восстановления цикла.
- Если на фоне приема КОК наступила беременность, то ее можно сохранить.

Если после пропущенных таблеток начнутся кровянистые выделения, приём таблеток лучше прекратить и начать новую упаковку через 7 дней (считая от начала пропуска таблеток).

Комбинированные инъекционные контрацептивы

Содержат синтетический эстроген и прогестерон («Циклофем», «Месигина»)

Чисто прогестиновые оральные контрацептивы (мини-пили)

Не содержат эстрогенов

(Чарозетта, Лактинет, Микролют, Эксклютон,
Оврет)

**Не содержат эстрогенов и поэтому
могут использоваться при:**

- Грудном вскармливании
- Курении
- Гипертонической болезни
- Ожирении
- При нарушении свертывающей системы крови
- В период менопаузы

Противопоказания

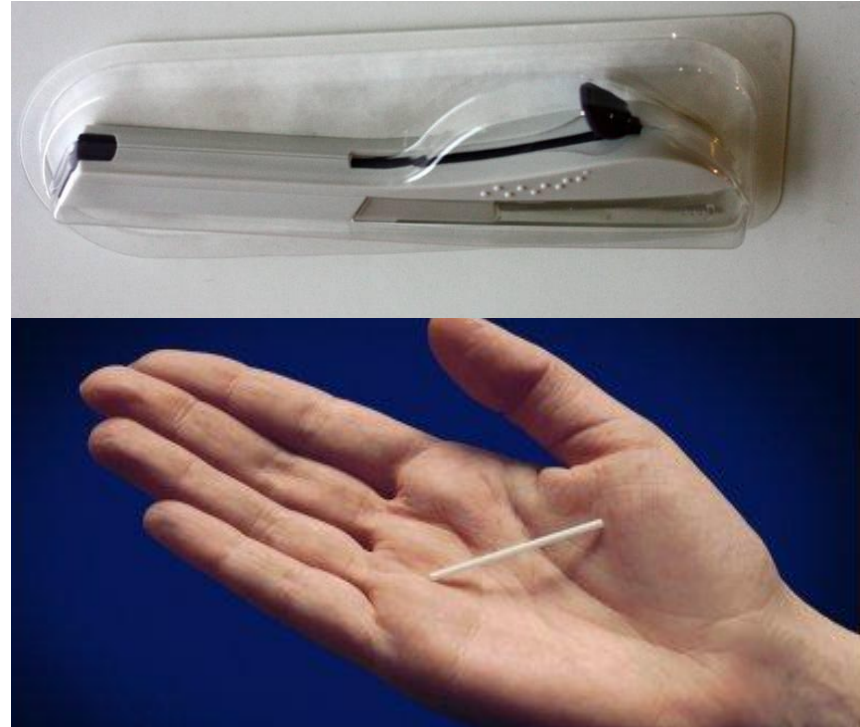
- Беременность
- Нарушение менструального цикла неясной этиологии
- Рак молочной железы
- Хронические и острые заболевания печени и почек.

Недостатки

- Требуют регулярного, непрерывного применения строго в одно и тоже время
- Практически всегда приводят к нарушению менструального цикла (аменорея, мажущие кровянистые выделения не требуют лечения)
- Тошнота, рвота
- Прибавка веса

Импланты

Импланон - это длительно действующий чисто гестагенный контрацептив, который эффективен в течение 3-х лет



Преимущества

- Не содержат эстрогенов
- Эффективность 99,9%
- Быстрый эффект
- Длительный срок применения (3 года)
- Отсутствует связь с половым актом
- Не влияет на грудное вскармливание
- Немедленно восстанавливает фертильность после отмены
- Обладает лечебными свойствами

Недостатки

- Вызывает изменения менструальной функции
- Для введения и удаления требуется хирургическое вмешательство
- Женщина не может самостоятельно прервать метод контрацепции

Гормоносодержащие барьерные контрацептивы

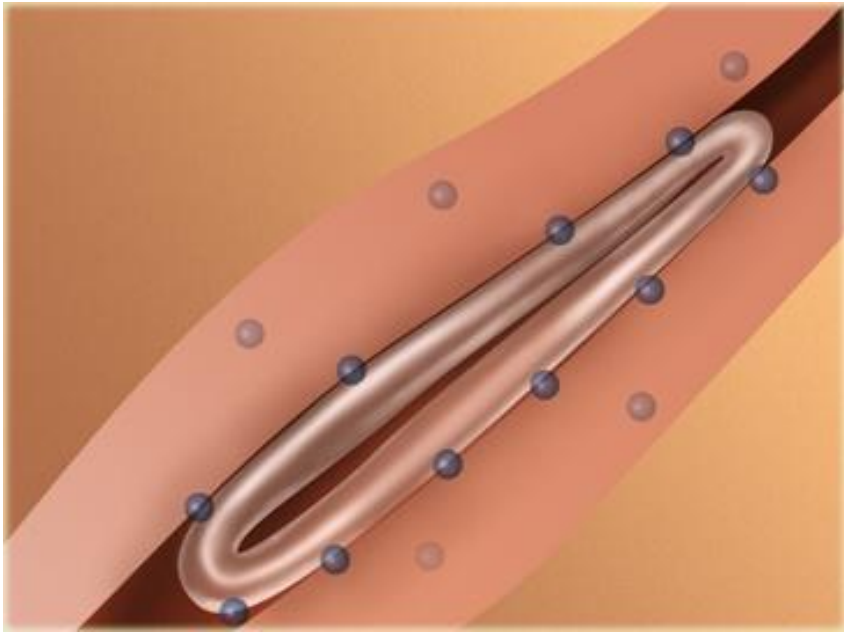
Вагинальное кольцо, выделяющее
стероиды

Пример: НоваРинг, диаметр равен 54
см.



Преимущества

- Отсутствие необходимости ежедневного приема
- Минимальная доза гормонов
- Нет первичного прохождения через печень и желудочно-кишечного взаимодействия



Побочные реакции контрацептивного кольца

- Усиление вагинальных выделений
- Присоединение инфекции
- Раздражение
- Увеличение риска развития тромбообразования, инфаркта и инсульта

Гормональный пластырь



Экстренная контрацепция

Используется после незащищенного полового акта, если беременность не планировалась или нежелательна.

Экстренная контрацепция не должна быть постоянным методом контрацепции.

Виды экстренной контрацепции

1. Комбинированные оральные контрацептивы.
2. Мини-пили или посткоитальные препараты.
3. Антипрогестиновые препараты.
4. ВМС.

Антипрогестиновые препараты



Правила приема контрацептивов при экстренной контрацепции

Эффективен в течении 72 часов
после незащищенного
полового акта (до 97%), ВМС в течении
5 суток

КОК по 2 таблетки два раза с интервалом в 12 часов, мини-пили 20 таблеток 2 раза в день с интервалом в 12 часов, пастинол по 1 таблетке двукратно через 12 часов

ВМС вводиться в течении 5 дней, но не должна вводиться при высоком риске ЗППП.

Контрацепция для подростков:

Голландский метод =
комбинированные оральные
контрацептивы + презервативы.