

Сегодня есть много современных методов контрацепции, которые могут надежно предупредить нежелательную беременность.

Их применение во много раз безопаснее для твоего здоровья, чем аборт.



ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Что такое презерватив?

На сегодняшний день презерватив является одним из наиболее популярных противозачаточных средств.

Современные презервативы производятся из латекса, отличающегося от обычной резины особой тонкостью и прочностью. Есть разные виды презервативов. Они бывают со смазкой и без, причем смазка может содержать спермициды (вещества, разрушающие сперматозоиды). Презервативы различаются размерами, цветом и запахом.

Как действует презерватив?

Презерватив препятствует попаданию спермы во влагалище и таким образом предупреждает беременность.

Преимущества

Предупреждает беременность, защищает от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), включая ВИЧ-инфекцию. Презервативы безопасны и не вызывают побочных эффектов.



Эффективность

Презервативы очень эффективны, если ими правильно пользоваться при каждом половом акте. В этом случае эффективность достигает 97%.

Как пользоваться презервативом?

Презерватив надевается на половой член в состоянии возбуждения (эрекции) до введения его во влагалище. При этом ободок презерватива должен быть обращен наружу. Если применяется презерватив с накопителем (удлиненным концом), перед использованием из него надо выдавить воздух, если обычный презерватив — надо оставить небольшой запас на его конце для спермы.

Надетый презерватив должен полностью покрывать половой член. Презервативом нельзя пользоваться больше одного раза. Самое важное: не забудьте проверить срок годности презерватива на упаковке. Не применяйте смазки, содержащие растительные или синтетические масла (например, вазелин), так как они разрушают латекс. Если упаковка презерватива надорвана, презерватив высох или стал липким на ощупь, использовать его нельзя.

Возможные проблемы

В редких случаях возможна аллергия на латекс. Иногда в первый раз бывает трудно завести с партнером разговор об использовании презерватива, но со временем смущение проходит. Для того, чтобы научиться правильно пользоваться презервативом, требуется некоторая практика.



ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Что такое противозачаточные таблетки?

Противозачаточные таблетки содержат те же половые гормоны, что вырабатываются женским организмом. Эти гормоны препятствуют овуляции (процессу созревания яйцеклетки и выходу ее из яичника), и потому беременность становится невозможной.



Преимущества

Высокоэффективны, при правильном подборе безопасны; ими можно пользоваться долго, без перерывов.

Женщина может в любой момент прекратить прием таблеток и вскоре после этого забеременеть. Таблетки уменьшают продолжительность, обильность и болезненность менструаций; снижают риск развития рака яичников и эндометрия (оболочки, выстилающей внутреннюю стенку матки), защищают от воспалительных заболеваний органов малого таза; снижают риск развития анемии.

Эффективность

Правильное использование таблеток на сегодняшний день — одно из наиболее эффективных противозачаточных средств: эффективность составляет почти 100%.

Возможные проблемы

В течение первых трех месяцев у некоторых женщин могут наблюдаться: легкая тошнота, увеличение веса на 1 - 1,5 кг, болезненность молочных желез. Затем эти побочные эффекты в большинстве случаев исчезают. Но даже если вас будет что-то беспокоить, не отказывайтесь сразу от самой идеи приема таблеток. Выбор таблеток сейчас очень большой, и врач может подобрать другой тип. Безусловно, противозачаточные таблетки подходят не всем женщинам. Если вы выкуриваете свыше пачки сигарет в день, страдаете повышенным артериальным давлением, некоторыми редкими серьезными заболеваниями сердечно-сосудистой системы или печени в активной форме, врач поможет вам подобрать другой метод контрацепции. Для кормящих матерей существуют противозачаточные таблетки без содержания эстрогена, влияющего на лактацию, а также другие методы контрацепции, которые женщина может выбрать сама во время консультации с врачом.

Как пользоваться противозачаточными таблетками?

Принимать ежедневно по одной таблетке, примерно в одно и то же время. Если вы забыли принять таблетку, следуйте инструкциям вашего врача; эти инструкции варьируются в зависимости от типа таблетки, которую вы принимаете.



СПЕРМИЦИДЫ

Что такое спермициды?

Спермициды — это вещества, разрушающие сперматозоиды до их попадания в матку. В аптеках они встречаются в виде кремов, свечей, таблеток, пенных аэрозолей. Все спермициды вводятся во влагалище до начала полового акта. Не забудьте внимательно прочитать инструкцию, прежде чем решить попробовать тот или иной спермицид!

Как действуют спермициды?

Принцип действия спермицидов очень прост. Одна доза спермицида действует примерно в течение часа. Если этот час прошел, а половой близости не было, надо ввести еще одну дозу. Не забудьте, что новая доза спермицида необходима перед каждым половым актом!

Преимущества

Спермициды безопасны в применении и предоставляют некоторую защиту от ИППП.

ВНУТРИМАТОЧНОЕ СРЕДСТВО

Что такое ВМС?

Внутриматочное средство — это небольшое (около 2,5 см) пластиковое устройство, вводимое в полость матки.

Современные модели ВМС сделаны из пластика и содержат медь, серебро или прогестин (синтетический гормон).



Как действует ВМС?

ВМС препятствует движению сперматозоидов к яйцеклетке и ее оплодотворению.

Преимущества

Введение ВМС не представляет трудностей и не требует обезболивания. Правильно установленное ВМС безопасно и удобно. Большинство ВМС обеспечивают предохранение от нежелательной беременности на срок до 5 лет (по окончании действия срока ВМС необходимо удалить или установить новое).

Эффективность

Эффективность ВМС очень высока — около 98-99%.

Возможные проблемы

Вводить ВМС имеет право только врач. Иногда при использовании ВМС наблюдается усиление менструальных кровотечений, а также более болезненные менструации. ВМС не рекомендуется устанавливать нерожавшим женщинам, а также женщинам, имеющим более одного партнера (ВМС может осложнить течение инфекционных заболеваний половой сферы, особенно передаваемых половым путем). Для того, чтобы забеременеть, необходимо обратиться к врачу для удаления ВМС.