

# Вибір контрацепції

## Вступ

Контрацепція, яку ще називають «протизаплідними засобами», стосується методів або пристроїв, які запобігають вагітності.

## Гормональні методи

### Контрацептивний імплантат

Контрацептивний імплантат — це тонка пластикова трубка, яка містить гормон, що запобігає вагітності. Він відрізняється від внутрішньоматкової спіралі (ВМС). Лікар вводить його у верхню частину руки. Імплантати можуть бути ефективними протягом періоду до 3 років.

### Ін'єкції, що містять тільки прогестин

Ін'єкції, що містять тільки прогестин — це ін'єкції прогестину, синтетичної форми гормону прогестерону. Лікар вводить ін'єкцію один раз на 3 місяці.

### Протизаплідні таблетки

Протизаплідні таблетки — це таблетки, які містять гормони, що запобігають вагітності. Їх потрібно приймати один раз на добу, бажано в один і той самий час кожного дня. Цей метод контрацепції слід використовувати за призначенням лікаря.

### Пластир для запобігання вагітності

Пластир для запобігання вагітності містить гормони, які запобігають вагітності. Його накладають на шкіру і потрібно міняти один раз на тиждень протягом трьох тижнів і знімати на четвертий тиждень. Цей метод контрацепції слід використовувати за призначенням лікаря.

### Вагінальне кільце

Вагінальне кільце містить гормони, які запобігають вагітності. Його поміщають у піхву на три тижні, а на четвертий тиждень видаляють. Після цього процес повторюється з новим кільцем. Цей метод контрацепції слід використовувати за призначенням лікаря.

### Екстрений контрацептив

Екстрені контрацептиви запобігають вагітності після незахищеного статевого акту. Вони випускаються у формі таблеток, і їх можна приймати протягом 5 днів після статевого акту. Чим швидше після статевого акту вони прийняті, тим вони ефективніші. Більшість екстрених контрацептивів доступні без рецепта. Цей метод не слід використовувати як єдиний метод контрацепції.



Вагінальне кільце



Пластир



Таблетки



Імплантат

## Бар'єрні методи

### Чоловічий презерватив

Чоловічий презерватив — це тонкий ковпачок, який надягають на статевий член під час статевого акту. Презервативи не дозволяють сперматозоїдам потрапляти в організм жінки. Їх можна використовувати з речовиною, що вбиває сперматозоїди (*сперміцид*) для підвищення їхньої ефективності. Їх слід викинути після одного використання.

### Жіночий презерватив

Жіночий презерватив — це м'який інтродьюсер, який не щільно прилягає, та вводиться у піхву перед статевим актом. Презерватив запобігає потраплянню сперматозоїдів всередину організму жінки. Їх слід викинути після одного використання.

### Діафрагма

Діафрагма — це м'який куполоподібний бар'єр. Він вводиться у піхву перед статевим актом разом зі сперміцидом. Діафрагма блокує потраплянню сперматозоїдів у матку, а сперміцид знищує сперматозоїди. Діафрагму слід залишати в піхві протягом 6–8 годин після статевого акту та знімати протягом 24 годин.

Діафрагму призначає і встановлює лікар. Діафрагму слід замінювати кожні 1–2 роки, після пологів, після збільшення ваги на понад 6,8 кг (15 фунтів) та після операції на органах малого тазу.

### Цервікальний ковпачок

Цервікальний ковпачок – це кругла, м'яка латексна або пластикова чашка, яка надягається на шийку матки. Він вводиться в піхву перед статевим актом разом зі сперміцидом. Він блокує потраплянню сперматозоїдів у матку. Ковпачок слід залишити на місці протягом 6–8 годин після статевого акту та зняти протягом 48 годин. Цервікальний ковпачок повинен призначати та встановлювати лікар. Його слід замінювати кожні 2 роки.

### Губка

Губка — це м'який круглий шматок пінополіуретану зі сперміцидом. Губка допомагає блокувати потраплянню сперматозоїдів у матку, а сперміцид знищує сперму. Щоб використовувати губку її необхідно змочити та вставити у піхву. Її слід вставляти перед статевим актом, залишити принаймні на 6 годин після сексу, а потім зняти та викинути протягом 30 годин.

### Сперміциди

Сперміциди — це хімічні речовини, які вбивають або блокують потраплянню сперматозоїдів до шийки матки та в матку. Вони можуть бути у вигляді крему, желе, супозиторію, піни або таблетки. Сперміцид слід вставити в піхву за допомогою аплікатора щонайменше за 10–15 хвилин до статевого акту, щоб забезпечити його ефективність. Процес слід повторювати щоразу під час статевого акту. Сперміциди можна використовувати без призначення лікаря.



## Внутрішньоматкова контрацепція

### Внутрішньоматковий пристрій (ВМП)

ВМП — це Т-подібний пристрій, який вводиться в матку жінки. Існує два типи:

- Гормональний ВМП. Цей тип містить прогестин, синтетичну форму гормону прогестерону. Може залишатися на місці протягом 3–5 років.
- Мідний ВМП. Цей тип загорнутий у мідний дріт. Може залишатися на місці протягом 10 років.

## Постійні методи контрацепції

### Перев'язка маткових труб

При використанні цього методу маткові труби жінки закривають, перев'язують або блокують під час операції, щоб запобігти потраплянню яйцеклітин у матку.

### Гістероскопічна стерилізація

При використанні цього методу в кожную маткову трубу поміщають невелику гнучку вставку. Вставки викликають утворення рубцевої тканини в маткових трубах і блокують їх, тому сперматозоїди не можуть потрапити до яйцеклітини. Ефективність цієї процедури становить близько 3 місяців. Протягом цих 3 місяців необхідно використовувати ще один метод контрацепції.

### Стерилізація чоловіка

Це процедура перев'язування трубок, які переносять сперматозоїди (*вазектомія*). Після процедури у чоловіка все ще може виділятися рідина (*сперма*). Протягом 3 місяців після процедури необхідно використовувати інший метод контрацепції.

## Природні методи планування

### Природне планування сім'ї

При використанні цього методу пара **не** живе статевим життям в дні, коли жінка може завагітніти.

### Календарний метод

При використанні цього методу жінка відстежує тривалість кожного менструального циклу, визначає дні, коли може настати вагітність, і **не** живе статевим життям в ці дні.

### Метод овуляції

При використанні цього методу пара уникає статевих контактів під час овуляції.

### Симптомтермальний метод

При використанні цього методу жінка **не** живе статевим життям під час овуляції. Жінка зазвичай перевіряє наявність овуляції, спостерігаючи за змінами температури тіла та консистенцією цервікального слизу.

### Постовуляційний метод

При використанні цього методу пара не живе статевим життям до завершення овуляції.

### Підсумок

- Контрацепція, яку ще називають «протизаплідними засобами», стосується методів або пристроїв, які запобігають вагітності.
- Гормональні методи контрацепції включають імплантати, ін'єкції, таблетки, пластирі, вагінальні кільця та екстрені контрацептиви.
- Бар'єрні методи контрацепції можуть включати чоловічі презервативи, жіночі презервативи, діафрагми, цервікальні ковпачки, губки та сперміциди.
- Існує два типи ВМП (*внутрішньоматкових пристроїв*). ВМП можна ввести в матку жінки для запобігання вагітності протягом 3–5 років.
- Постійну стерилізацію можна проводити за допомогою процедури для чоловіків і жінок. Природні методи планування сім'ї передбачають утримання від статевих актів у дні, коли жінка може завагітніти.