

**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»)

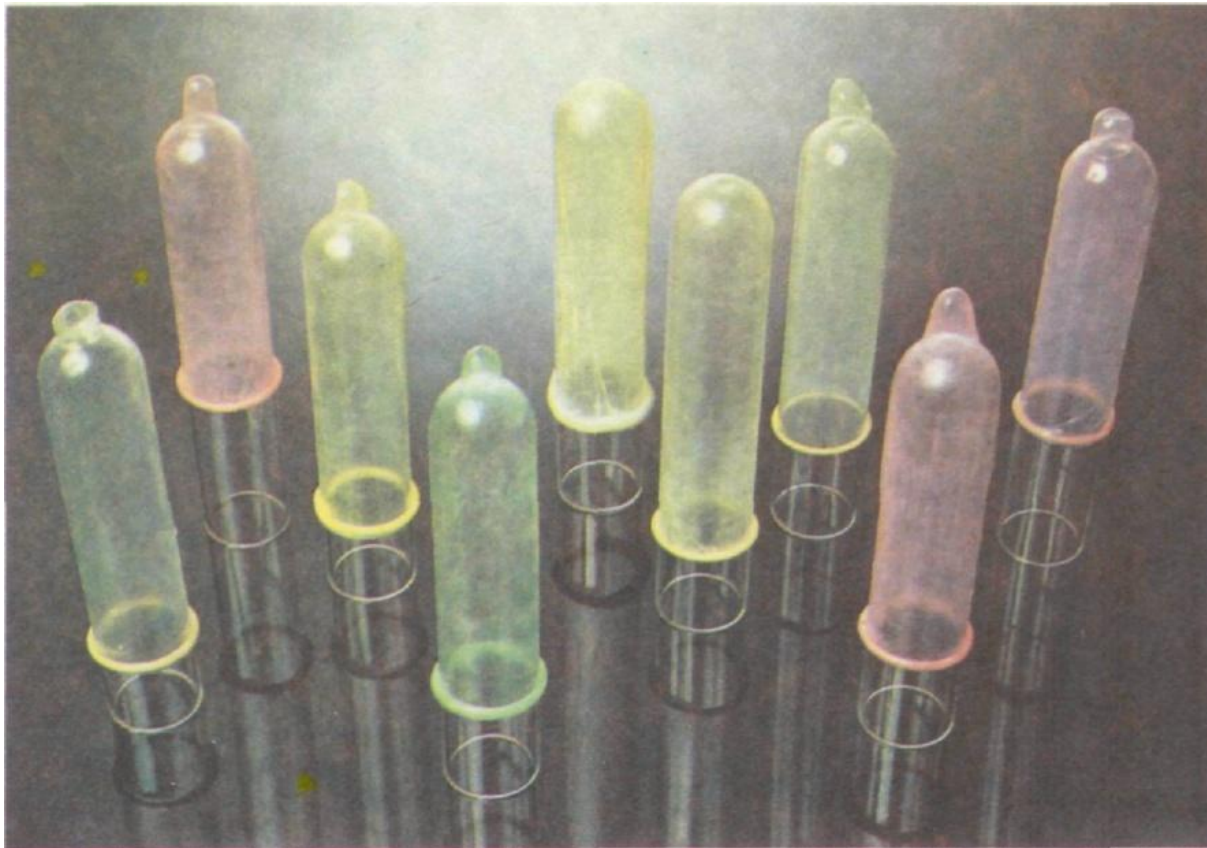
# Барьерные методы

# 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

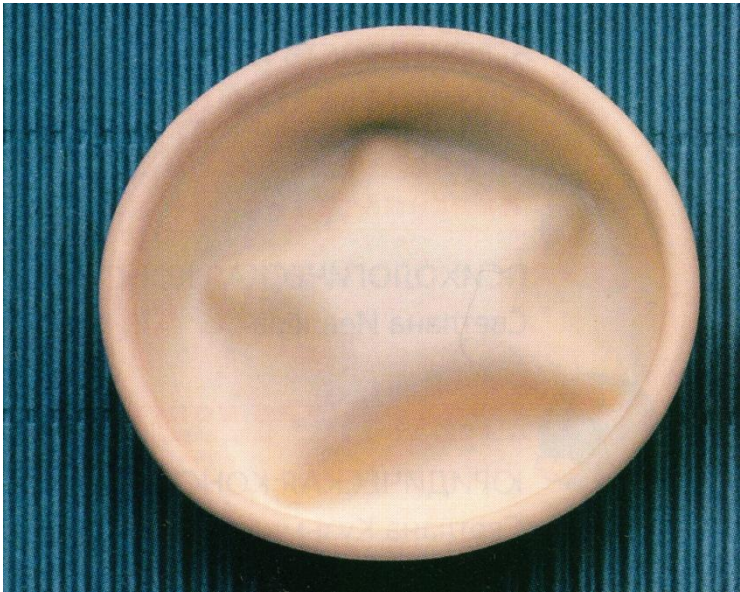
# Недостатки

- 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



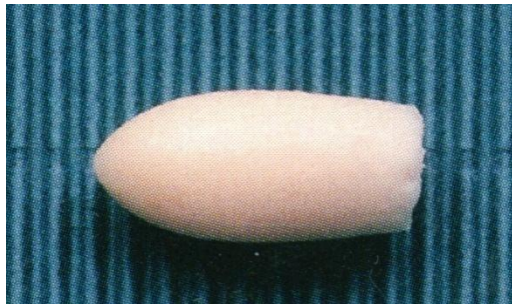
# Спермециды

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:

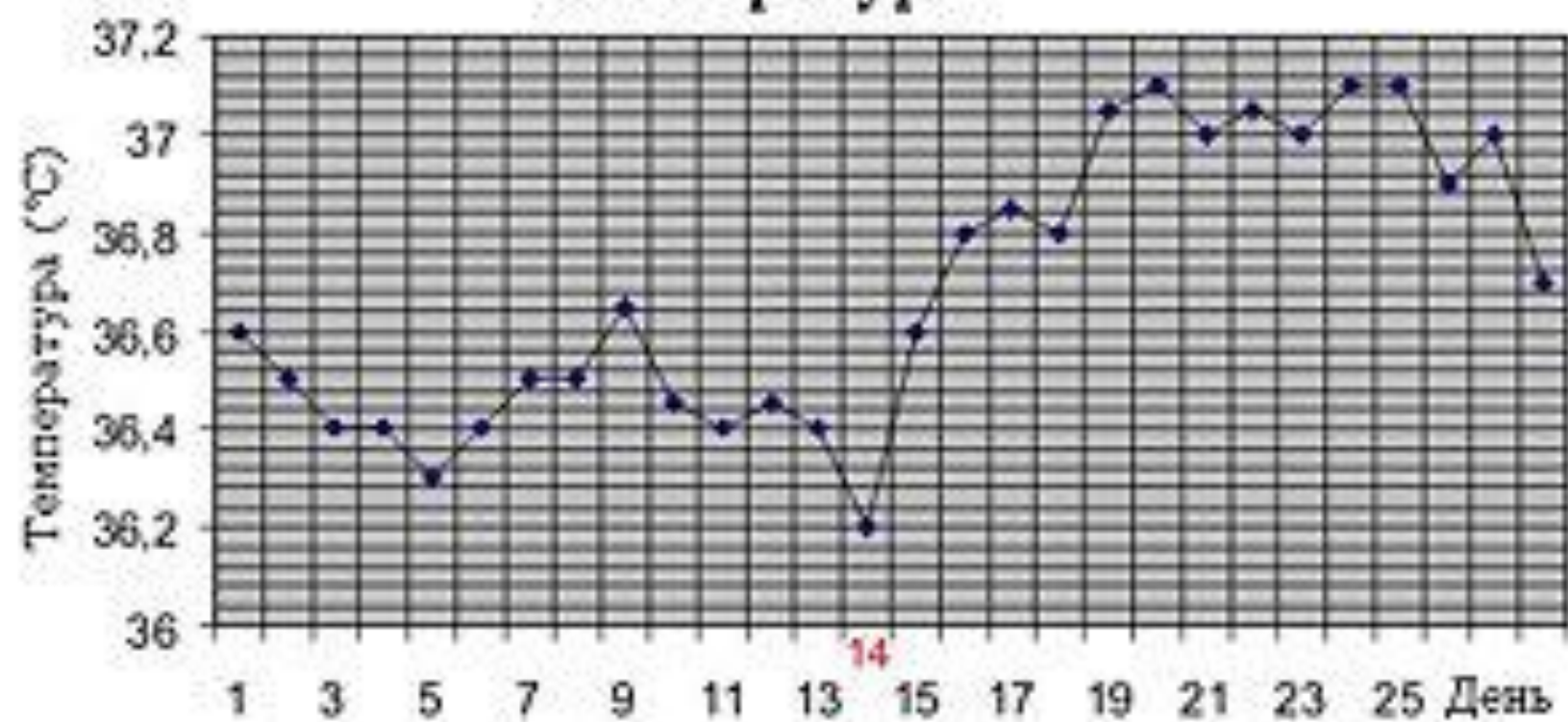
- Измеряется в прямой кишке в одно и то же время, каждое утро, не вставая с постели
- Температура записывается в специальную карту и на основании этого строится график
- Измерение температуры желательно производить одним и тем же термометром, в течение 3-5 минут.

# 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:

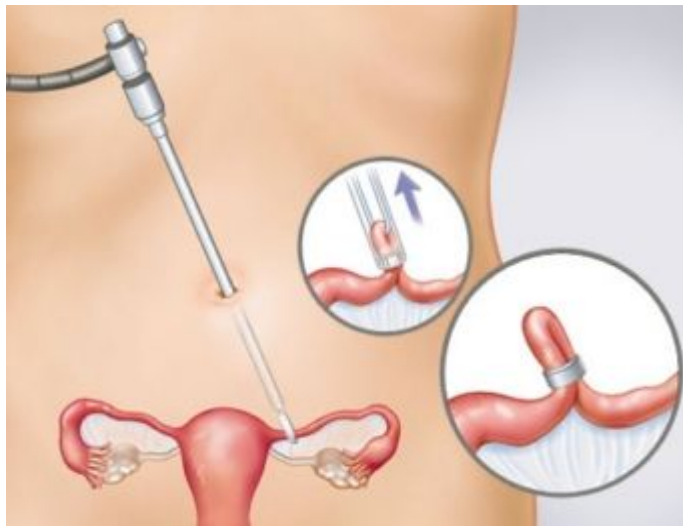
- Низкая эффективность 81-96%
- Зависит от готовности и дисциплины половых партнеров
- Возможно снижение сексуальной ощущений
- Не защищает от ЗППП

# Добровольная стерилизация

Это добровольная хирургическая процедура необратимого прекращения репродуктивной функции

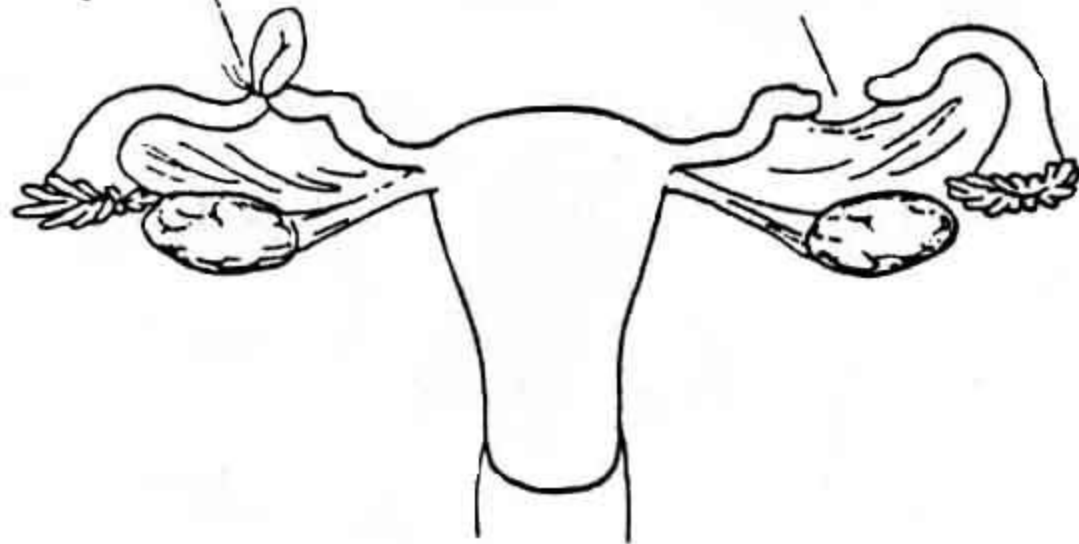
# Трубная окклюзия

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

Инеродное 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

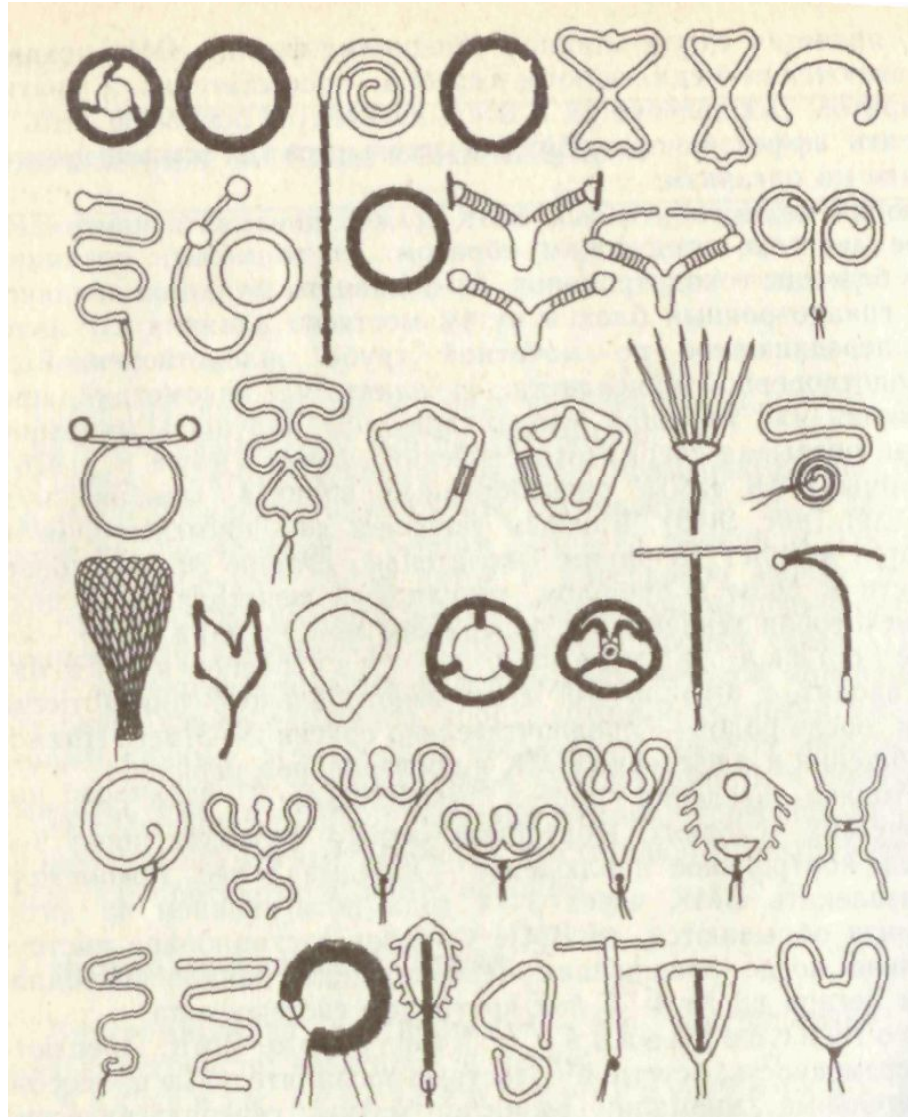
## 1. Нейтральные (петля Липсса)



# Медикаментозные (содержащие медь, серебро, золото, прогестерон)

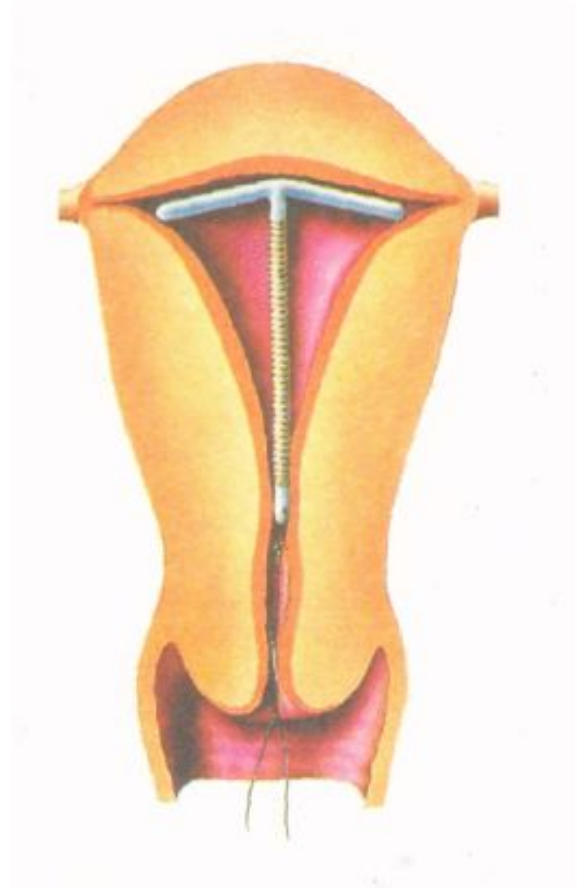


# Формы ВМС





Независимо от формы все содержат приспособление в виде одного - двух тонких нейлоновых «хвостиков», которые выходя 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

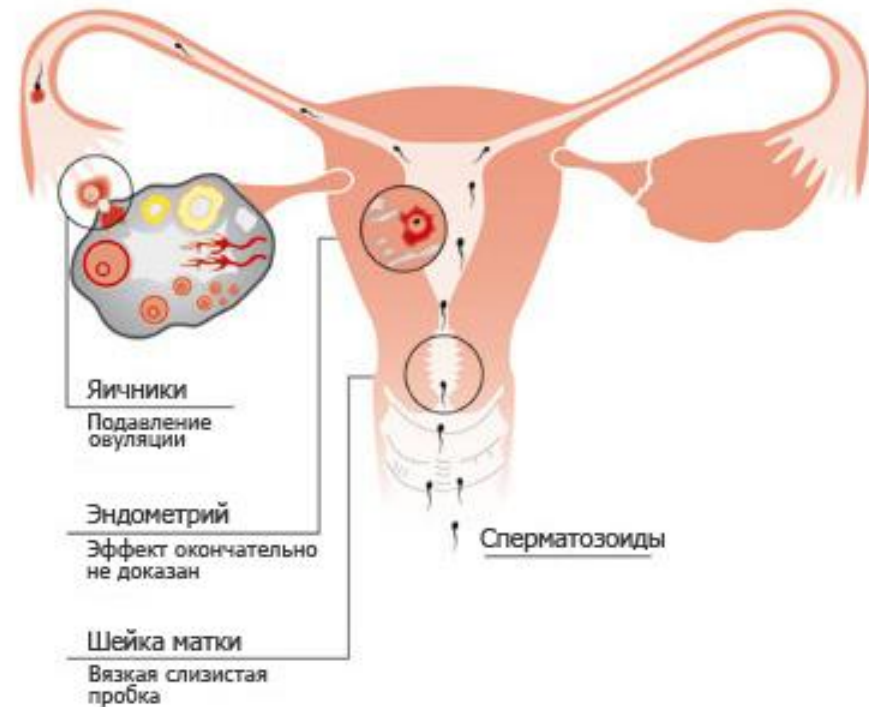


# Классификация:

- 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.



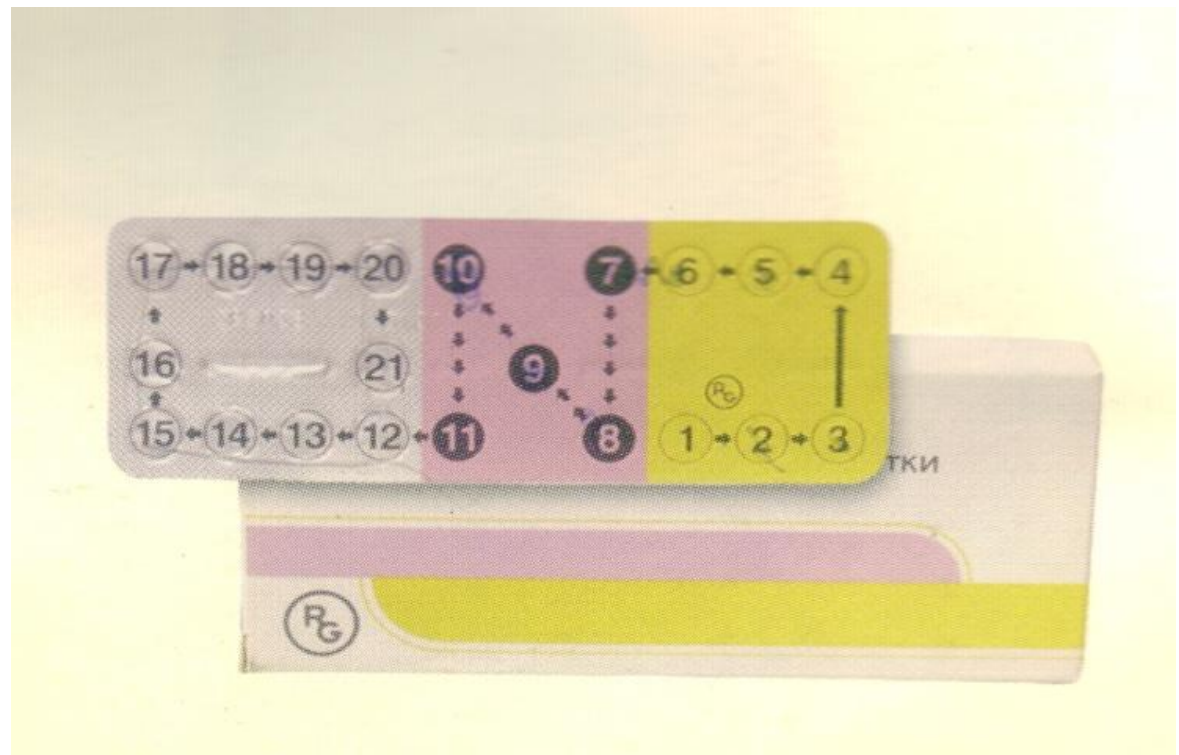
# **Комбинированные (эстроген- прогестиновые) оральные контрацептивы**

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).**

3. Трехфазные – 21 таблетка с тремя различными комбинациями эстрагенов и прогестинов 6/5/10 (тризистон, тринквилар, три-регол и т.д.)



# 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

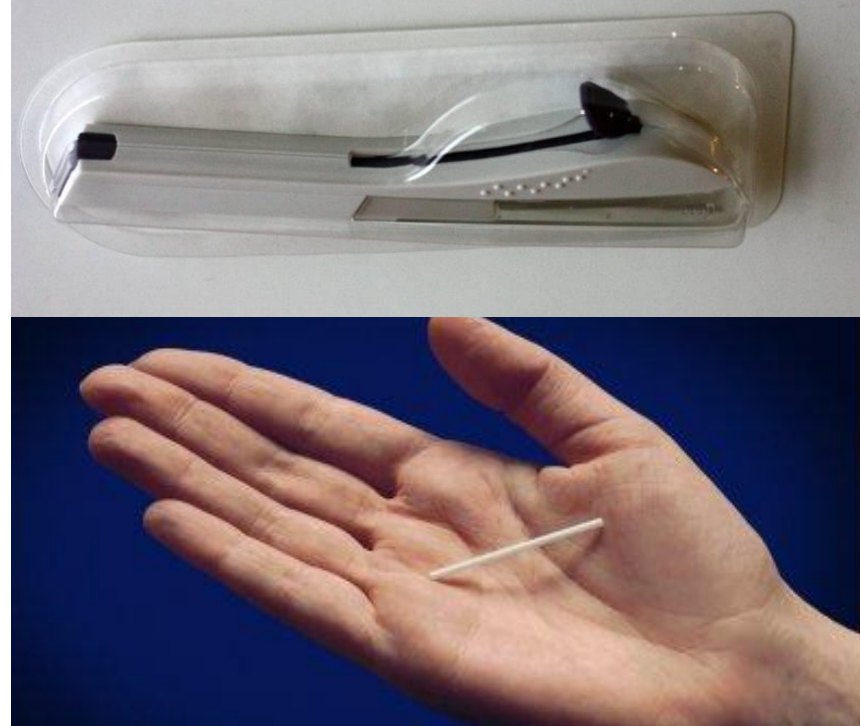
- Беременность
- Нарушение менструального цикла неясной этиологии
- Рак молочной железы
- Хронические и острые заболевания печени и почек.

# 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

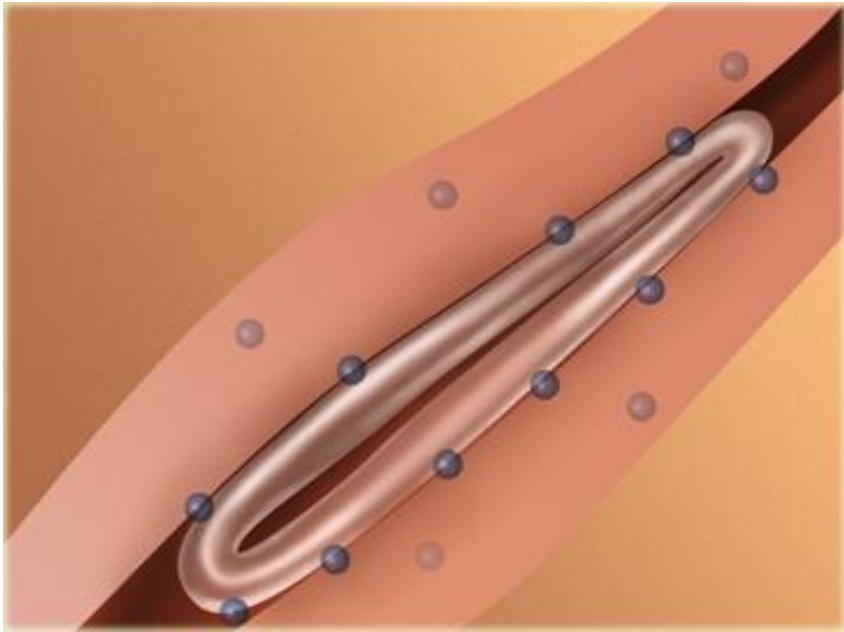
Пример: НоваРинг, диаметр равен 54  
см.



# 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.