

О методах контрацепции написано несметное количество литературы. Сориентироваться в этом потоке информации поможет гинеколог-эндокринолог, кандидат медицинских наук, действительный член Российской ассоциации врачей-репродуктологов Ирина КУРАНОСОВА.



ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА

Естественный метод контрацепции основывается на наблюдениях за фазами менструального цикла — фертильной, когда женщина способна к зачатию, и инфертильной, когда женщина к нему не способна. Естественная контрацепция осуществляется несколькими способами: высчитыванием «опасных дней» календарным методом, ежедневным измерением температуры тела или наблюдением за вязкостью шеечной слизи. Все эти способы довольно трудоёмки и низкоэффективны, т. к. обусловлены индивидуальными колебаниями сроков овуляции при стрессах, заболеваниях, переутомлении, перемене климата. Данный метод неприемлем при нерегулярном менструальном цикле. Прерванный половой акт как метод естественной контрацеп-

Концепция о контрацепции



ции также довольно рискованный и нередко доставляющий дискомфорт обоим партнёрам на психоэмоциональном уровне.

К БАРЬЕРУ

Принцип барьерной контрацепции — создание механического препятствия сперматозоидам на пути в маточные трубы, в которых происходит оплодотворение. Существуют следующие разновидности барьерных контрацептивов: презервативы, колпачки и диафрагмы, применяемые непосредственно перед началом полового акта. Первый является одним из самых распространённых средств контрацепции и имеет ряд преимуществ, таких как профилактика заболеваний, передающихся половым путём, относительная дешевизна, доступность в приобретении и лёгкость в исполь-

зовании. Презервативы с добавлением специальной спермицидной смазки (вещества, убивающего сперматозоиды) эффективно действуют на 98% и обеспечивают двойную защиту и от беременности, и от заболеваний. Относительно недавно появились и женские презервативы. В отличие от мужских, производимых из резины, они изготавливаются из пластика и представляют собой цилиндр, имеющий закрытый и открытый концы. Закрытым концом, содержащим фиксирующее кольцо, презерватив вводится во влагалище, в то время как открытый конец, снабжённый мягким кольцом, располагается в области наружных половых органов женщины.

Следующее приспособление — **цервикальный колпачок** — представляет собой колпачок из мягкой резины, надеваемый

на шейку матки. Разработаны 3 вида цервикальных колпачков: Прентифа, Вимуля и Думаса. Их нельзя оставлять во влагалище более чем на 40 часов и для большей эффективности и безопасности рекомендуется использовать вместе со спермицидной смазкой.

Диафрагма — это средство контрацепции, прикрывающее шейку матки и представляющее резиновый или изготовленный из латекса куполообразный колпачок с гибким ободком. Существует несколько наиболее популярных видов диафрагм, какую из них выбрать, вам поможет решить только специалист, он расскажет, как правильно её вводить и извлекать. Барьерная контрацепция рекомендуется для предупреждения инфекций, передающихся половым путём (ИППП), при отсутствии постоянного полового партнёра, при