

Сегодня в мире доступно множество различных вариантов контрацептивных средств, которые делятся на два вида: барьерные и фармакологические. Эффективность одних достигает 99%, у других едва превышает 70%: всё зависит от самих средств и от правильности их приема.

### **1. Презервативы**

Это единственное противозачаточное средство, которое, кроме контроля над беременностью, является также средством защиты от многих распространяемых половым путем инфекций.

Существуют два типа презервативов - мужские и женские.

Мужские презервативы считаются эффективными на 98% при условии отсутствия изначально незащищенного контакта. Другими словами, надевать изделие необходимо перед началом полового акта, а не на каком-то его этапе.

Кроме того, есть несколько факторов, способных снижать эффективность презервативов. Это основанные на маслах лубриканты (они могут повредить латексные или полиизопреновые презервативы), разрыв презерватива и антистоматитовые кремы. Женские презервативы, которые размещаются внутри влагалища, менее эффективны – они дают защиту на 95%.

### **2. Таблетки**

Оральные контрацептивы по методике дают эффективность свыше 99%, но на практике при "типичном использовании", то есть при применении с погрешностью на человеческий фактор, их эффективность снижается.

Так, риск наступления беременности повышается, если таблетки принимаются с нарушением инструкции применения. Особенно строго надо соблюдать предписанные действия в случае «забытой таблетки».

Кроме того, снизить эффективность таблеток могут серьезное расстройство желудка или рвота. Также к снижению действенности оральной контрацепции могут привести некоторые антибиотики.

Таблетки, основанные исключительно на прогестинах (вид женских стероидных гормонов) и не содержащие гормон эстроген, при правильном использовании считаются эффективными более чем на 99%. Их нужно принимать каждый день без перерыва.

Причем, применение таких препаратов разрешено кормящим мамам и женщинам с противопоказания к приему эстрогенов.

### **3. Контрацептивные инъекции**

Инъекции считаются эффективными более чем на 99%. Срок их действия варьируется от восьми до тринадцати недель в зависимости от применяемого препарата.

При "типичном использовании" их эффективность оценивается в 94%. Инъекции не влияют на прием других лекарств, но могут привести к нарушению менструального цикла или даже к полному прекращению менструаций.

После прекращения инъекций может потребоваться период до года для возобновления способности к зачатию.

#### **4.Контрацептивный пластырь**

Пластырь дает 99% эффективности при правильном и 91% при "типичном использовании".

Пластырь выделяет в организм женщины гормоны, способствующие предотвращению беременности, и действует в течение недели. Менять его нужно еженедельно в течение трех недель, а потом делать недельный перерыв - как с оральными контрацептивами.

#### **5.Вагинальное кольцо**

Как и пластырь, вагинальное кольцо дает свыше 99% эффективности.

Оно вставляется внутрь влагалища и выделяет гормоны в кровоток. Действует в течение месяца.

Кольцо не мешает нормальному сексу, и действенность его не снижается в случае расстройства желудка или рвоты. Главное - не забывать менять его каждый месяц.

#### **6.Контрацептивный имплантат**

Имплантат действует в течение трех лет и при идеально правильном использовании считается эффективным более чем на 99%.

Представляет он из себя небольшой пластиковый стержень, который вшивается под кожу предплечья и выпускает в кровь женщины соответствующие гормоны.

Некоторые медицинские препараты (определенные антибиотики, лекарства против ВИЧ или эпилепсии) могут снижать эффективность имплантата.

#### **7.Гормоновыделяющая внутриматочная система**

Это небольшая Т-образная конструкция, которая вставляется в матку и выделяет гормон прогестаген.

Она действует пять лет и дает защиту от нежелательной беременности более чем на 99%. Кроме того, такая система используется с лечебной целью при ряде заболеваний. Внутриматочная система считается одной из самых эффективных форм контрацепции, тем не менее, при ее использовании существует риск заноса инфекции в случае частой смены половых партнеров.

#### **8.Внутриматочная спираль**

Она во многом схожа с внутриматочной системой, но считается эффективной более чем на 80%, так как препятствует не оплодотворению, а прикреплению эмбриона.

Есть небольшой риск того, что матка может отринуть спираль. Кроме того, спираль не подходит не рожавшим женщинам и тем, кто перенес инфекции в области таза.

## **9. Диафрагмы и противозачаточные колпачки**

При правильном применении вместе со спермицидами диафрагмы и колпачки дают 92-96% эффективности.

Типовое использование дает не более 71-88% процент эффективности, что делает их менее действенными по сравнению с другими контрацептивами.

Диафрагмы и колпачки делаются из силикона и вставляются во влагалище перед половым актом.

Приспособление должно оставаться внутри влагалища по меньшей мере шесть часов после секса, и его эффективность напрямую зависит от внимательности женщины к точному времени его внедрения и изъятия.

## **10. Естественная контрацепция**

Естественное планирование семьи, или календарный метод подразумевает тщательное отслеживание менструального цикла и признаков, которые свидетельствуют о максимальной предрасположенности женского организма к оплодотворению. Его эффективность составляет от 70 до 80%.

Кстати, для мониторинга овуляции в настоящее время существуют аптечные тесты.

## **11. Добровольная стерилизация**

Самый надежный, но необратимый метод контрацепции, который представляет собой хирургическое вмешательство по устранению репродуктивной функции у женщин или мужчин. Хотя эффективность его зависит от качества работы хирурга. Стерилизация возможна по медицинским показаниям, а также по желанию, при соблюдении прописанных в законе требований.

Таким образом, в наше время есть множество вариантов избежать нежелательной беременности, а значит, и риска для здоровья при ее прерывании. Так то не забывайте о современных достижениях и не стесняйтесь спрашивать про них у специалистов. Для подбора оптимального для Вас средства контрацепции проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.