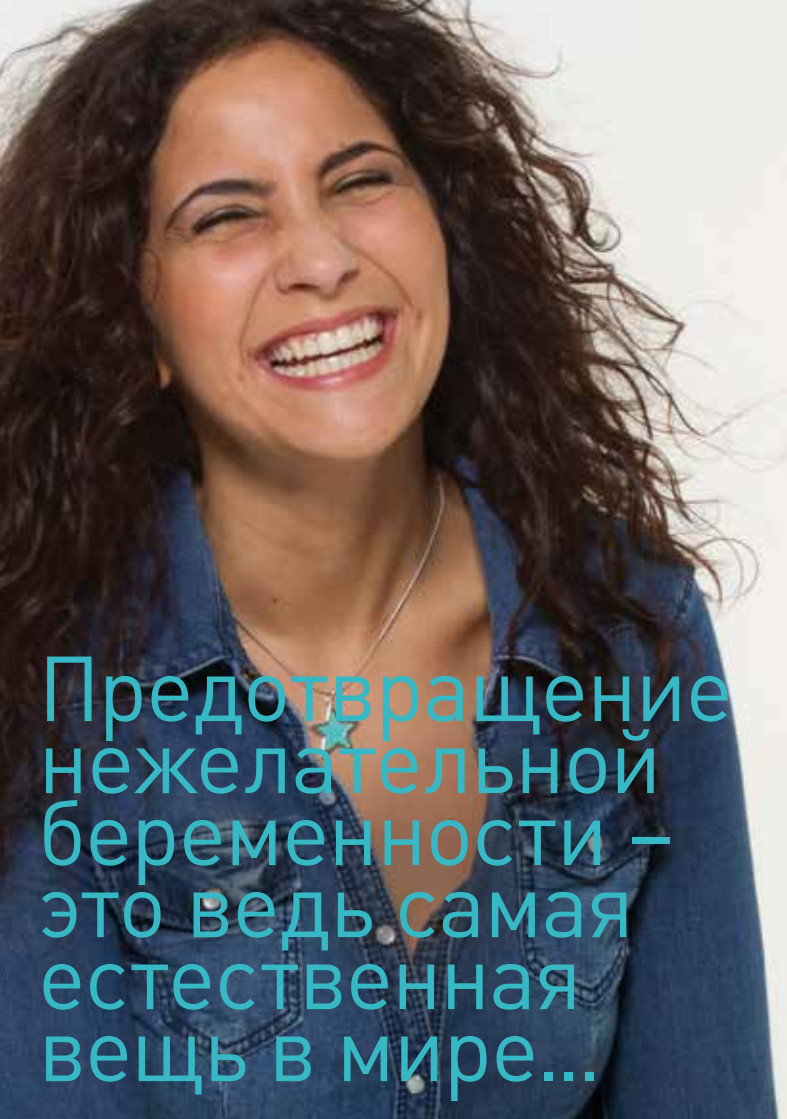




КОНТРАЦЕПЦИЯ. *Мое дело!*

Верить или нет

Мифы и реальность о том,
как избежать беременности

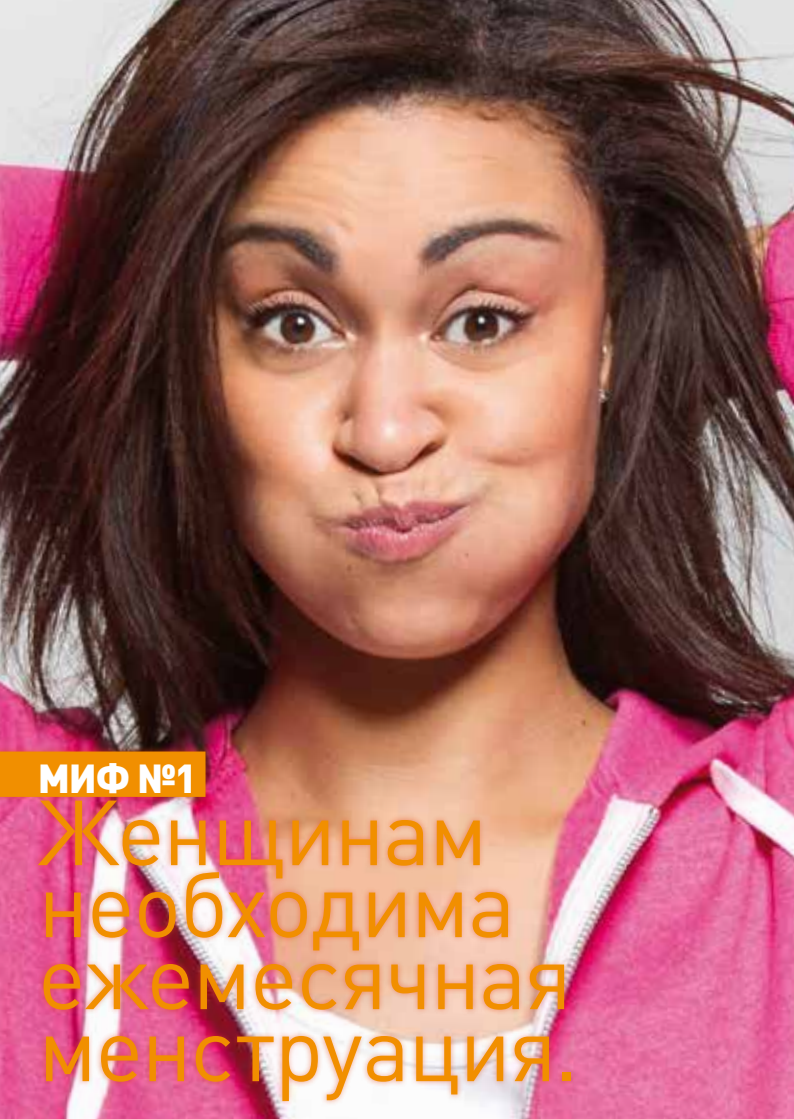


Предотвращение
нежелательной
беременности –
это ведь самая
естественная
вещь в мире...

КОНТРАЦЕПЦИЯ. *Мое дело!*

... почему же тогда даже сегодня женщины знают далеко не всё о своем цикле, фертильных днях и воздействии гормонов? И почему даже в XXI веке ходит такое количество мифов о контрацепции, корни которых уходят в далекое и темное прошлое? Некоторые представления уже на уровне поколений передаются как непреклонные истины – пожалуй, всё из-за того, что некоторые из них звучат очень уж правдоподобно. Наша цель – развеять наиболее «популярные» заблуждения о предотвращении нежелательной беременности. Прочитав этот текст, возможно и вы узнаете теории, в которые еще не так давно верили сами...

Надеемся, что вы найдете здесь для себя много интересной информации, и запомните: за контрацепцию отвечаете именно вы!



МИФ №1

**Женщинам
необходима
ежемесячная
менструация.**

РЕАЛЬНОСТЬ

Уже само название «месячные» говорит за себя, что менструацию зачастую связывают с периодической очисткой тела, в ходе которой отмершие клетки выходят из матки.

В реальности же с медицинской точки зрения в ежемесячном кровотечении нет никакой пользы. Таким образом, нет ничего страшного в том, если гормональные противозачаточные средства укорачивают или облегчают период менструации.

В исторической перспективе у женщин никогда не было столько менструаций, как в настоящее время: в течение жизни до 450 раз!

В прошлом у женщин наблюдалось значительно больше свободного от менструации времени, поскольку они чаще были беременны и проводили долгие периоды в кормлении детей.

РЕАЛЬНОСТЬ

По-прежнему можно встретить устаревшее мнение, что между продолжительными приемами пероральных контрацептивов регулярно следует делать перерывы в несколько месяцев, чтобы дать организму «отдохнуть» от содержащихся в них гормонов.

Это является причиной, почему некоторые женщины на несколько недель или месяцев прерывают использование таблеток. На данный момент известно, что для этого нет никакой причины, кроме того, это может оказать даже вредное воздействие на организм женщины.

Если говорить точнее, то наиболее вероятная опасность возникновения тромбоза возникает непосредственно после начала приема пероральных противозачаточных средств, затем постепенно уменьшаясь. Это означает, что каждый раз, когда после перерыва вы начинаете вновь принимать таблетки, риск тромбоза увеличивается. Подобные паузы не лучшим образом воздействуют на вашу фертильность: то, как долго вы принимаете таблетки, никоим образом не влияет на вашу репродуктивность.

МИФ №2

В приеме противозачаточных таблеток рекомендуется время от времени делать паузы.

МИФ №3

Во время кормления грудью нельзя принимать гормональные противозачаточные средства.

РЕАЛЬНОСТЬ

Гормональные противозачаточные методы в период лактации, безусловно разрешены, однако не все: нельзя использовать препараты, содержащие эстроген, поскольку под действием эстрогена может измениться состав грудного молока и уменьшиться его количество. Напротив, прогестагены разрешены – особенно оказывающие локальное воздействие, к примеру, гормональная (мини)спираль. Они не влияют на количество и состав грудного молока. К числу прочих противозачаточных возможностей для кормящих грудью женщин относятся также инъекции с трехмесячным действием, таблетки, содержащие только прогестаген (минитаблетки), и гормональные имплантаты. Обратитесь за советом к своему гинекологу.

РЕАЛЬНОСТЬ

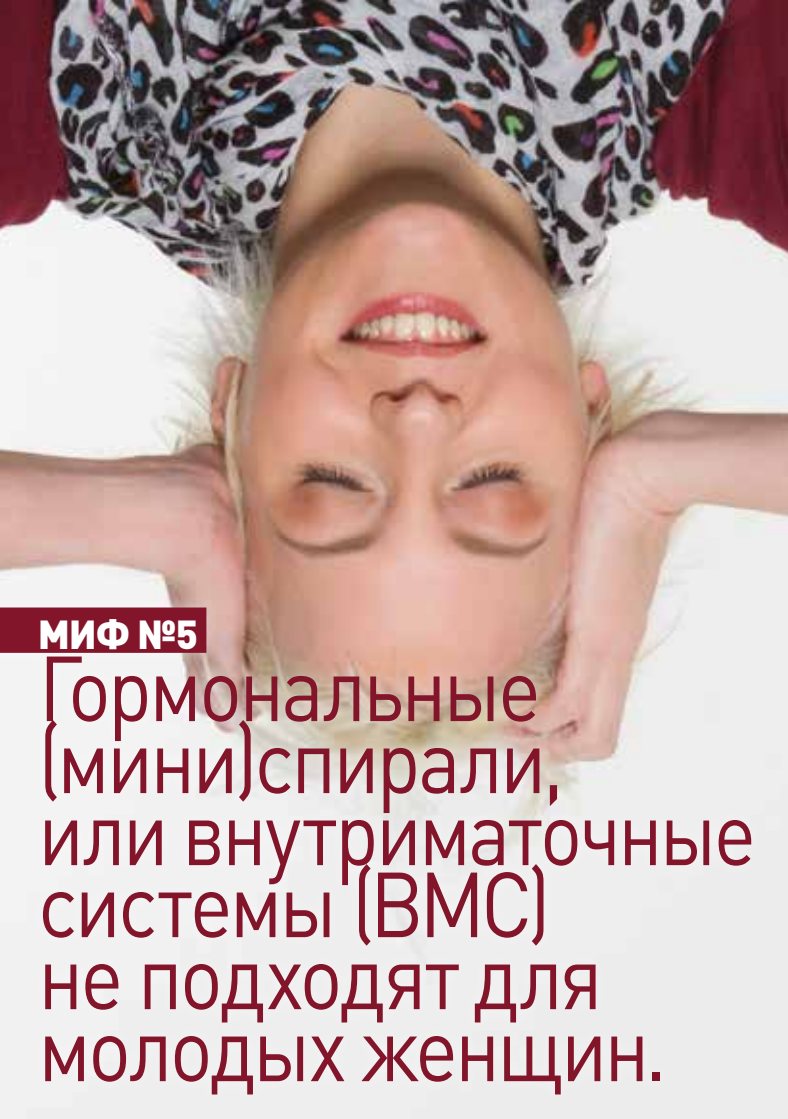
Половая жизнь во время месячных без применения противозачаточных средств является опасной игрой: оплодотворение может произойти даже в этой фазе менструального цикла! Продолжительность менструального цикла у разных женщин находится в пределах между 21 и 35 днями. Овуляция происходит почти всегда приблизительно за две недели до менструации, т.е. между 7 и 21 днями цикла.

Поскольку продолжительность жизни сперматозоидов непредсказуема (в прямом смысле слова), незащищенный половой акт может привести к беременности уже с первого дня менструации.

Еще один факт: некоторые женщины ошибочно считают промежуточное кровотечение менструацией и полагают, что могут безопасно заниматься сексом. Таким образом, если вы не желаете забеременеть, вам следует постоянно пользоваться противозачаточными средствами.

МИФ №4

Половая жизнь во время менструации не представляет опасности – беременность исключена.



МИФ №5

Гормональные (мини)спирали, или внутриматочные системы (ВМС) не подходят для молодых женщин.

РЕАЛЬНОСТЬ

В реальности для использования ВМС нет никакого возрастного «минимума». Если таблетки или иные методы по каким-либо причинам не подходят (например, из-за непереносимости эстрогена), гормональная ВМС может оказаться хорошей альтернативой: эффективная противозачаточная защита, отсутствие ежедневной потребности в напоминании и более легкие и одновременно безболезненные менструации могут также заметно облегчить жизнь молодых женщин.

Если женщина решается на рождение ребенка, гормональную ВМС можно удалить, после чего она может забеременеть уже на следующий месяц. Если вы желаете выяснить, подходит ли вам ВМС, обратитесь за советом к своему гинекологу.

РЕАЛЬНОСТЬ

Спазмы в животе, головная боль и боль в спине, чувствительность груди, колебание настроения и тошнота – для многих женщин менструация означает регулярные страдания. Однако ни в коем случае не следует молча переносить тяжелое неудобство. Обратитесь к своему гинекологу, чтобы он смог выяснить возможные причины, и поинтересуйтесь, каким образом можно облегчить боли, связанные с менструальным циклом. Некоторые гормональные противозачаточные методы, такие как таблетки или гормональная (мини)спираль, могут облегчить менструацию и сделать ее переносимой, поскольку они уменьшают утолщение слизистой оболочки матки. Как правило, это одновременно означает снижение боли и меньше ограничений, например, в связи с путешествием, тренировкой или занятием сексом.

МИФ №6

Менструальная боль является неизбежной.

РЕАЛЬНОСТЬ

Внутриматочное средство, или медная спираль, и внутриматочная система, или гормональная (мини)спираль, являются совершенно разными противозачаточными методами. Общее у них только то, что обе устанавливаются в матку гинекологом, и долгое время защищают от беременности.

Медная спираль представляет собой Т-образную рамку, вертикальная часть которой обмотана медной проволокой. Действие медной спирали основывается на ионах меди, тормозящих движение сперматозоидов. Помимо этого на слизистую оболочку матки оказывается воздействие воспалительной реакцией в легкой форме, которая не позволяет оплодотворенным яйцеклеткам закрепиться в матке. На сегодняшний день альтернативой медной спирали является внутриматочная система, или гормональная (мини)спираль, принцип действия которой совсем иной, несмотря на схожесть названия.

Гинеколог вводит средство, которое представляет собой небольшую Т-образную спираль, изготовленную из гибкого пластика и содержащую резервуар с гормонами, из которого на протяжении трех или пяти лет (в зависимости от средства) в небольшом количестве постоянно выделяется прогестаген. Гормон оказывает локальное воздействие на матку. В результате этого слизистая оболочка шейки матки утолщается и не пропускает сперматозоиды. Одновременно утончается слизистая оболочка матки, что препятствует прикреплению оплодотворенных яйцеклеток. Поскольку гормоны оказывают свое действие локально внутри матки, а не через кровообращение, то естественный менструальный цикл в общем случае сохраняется, и влияние на гормональное равновесие получается минимальным.

МИФ №7

Все внутриматочные средства и системы одинаковые.

РЕАЛЬНОСТЬ

Заблуждение (благодаря которому некоторые дети получили в подарок братика или сестренку), что женщины не могут забеременеть во время кормления грудью, по-прежнему широко распространено. В действительности лактация оказывает замедляющее воздействие на репродуктивность и овуляцию. Однако кормящая мать может только впоследствии точно узнать, произошла ли у нее овуляция – именно тогда, когда у нее начинается первая менструация.

В то время, когда вы начинаете дополнительно к грудному молоку давать ребенку также и другую пищу, увеличивается вероятность овуляции и восстановления репродуктивности. Если вы не хотите рисковать, то должны пользоваться противозачаточными средствами даже во время кормления грудью.

Ваш гинеколог проконсультирует вас о подходящих методах контрацепции.

МИФ №8

Во время кормления грудью нельзя забеременеть.

РЕАЛЬНОСТЬ

Современные противозачаточные методы продолжительного воздействия, прежде всего, гормональные внутриматочные системы и гормональные имплантаты, от таблеток уже давно продвинулись в плане эффективности защиты от беременности. Для описания эффективности используется индекс Перля – индекс Перля равняется 1, если из 100 женщин, которые в течение одного года пользуются соответствующим противозачаточным методом, забеременеет 1. Таким образом, чем ниже индекс Перля у противозачаточного метода, тем более надежным является метод. Наиболее низким индексом Перля обладают гормональные имплантаты (0–0,08) и внутриматочные системы (0,16). Индекс Перля у таблеток довольно высокий, в среднем 0,1–0,9. В чем же причина? На эффективность противозачаточных таблеток отрицательное воздействие могут оказывать различные факторы, к примеру, диарея, рвота или взаимодействие с другими лекарственными препаратами (например, антибиотиками, экстрактом зверобоя, спазмолитическими препаратами и антидепрессантами).

Помимо этого в ходе проведенных в Германии исследований выяснилось, что каждая вторая женщина, пользующаяся пероральными противозачаточными средствами, в течение трех месяцев забывает принять таблетку более одного раза! В пользу современных контрацептивов продолжительного воздействия говорит также тот факт, что у женщин в течение нескольких лет не остается не принятой ни одной дозы.

МИФ №9

Таблетки –
это единственный
«безопасный»
противозачаточный
метод.

Еще несколько курьезов из мира мифов о контрацепции:



Может ли тампон заблокировать путь сперматозоидам?

Тампон не является противозачаточным средством и не предлагает защиту от беременности. У сперматозоидов есть определенная цель, и они находят к ней путь.



Занимаясь сексом в горячей воде, нельзя же забеременеть, не так ли?

Сперматозоиды обладают сильной живучестью. Капелька горячей воды их совсем не запугает!

КОНТРАЦЕПЦИЯ. *Мое дело!*



Разве промывание влагалища струей воды убивает сперматозоиды?

Это полная чушь!



Если мужчина осторожен, то я не смогу забеременеть, не так ли?

Даже не надейтесь. Кто потом будет заботиться о ребенке?

www.meelespea.net

– уникальный сайт для женщин,
желающих получить информацию
о здоровой и эффективной контрацепции
и планировании семьи.

