

Любить, быть любимой, рожать запланированных детей и при этом испытывать минимум неудобств – это желание каждой женщины. В погоне за всеми этими составляющими мы пробуем на себе десятки видов контрацепции. Какие-то из них становятся полным разочарованием, а другие, наоборот оказываются единственно верным решением. Но как же с первого раза выбрать для себя надежный метод, чтобы не сомневаться в его действенности и не страдать от побочных эффектов? Попробуем разобраться.

Пероральные контрацептивы

Один из самых популярных методов контрацепции. Практически каждая женщина хоть раз в жизни пробовала обезопасить себя таким образом. Микродозы гормональных препаратов, поступающие в организм, блокируют овуляцию и тем самым препятствуют ее оплодотворению. Современные пероральные контрацептивы настолько безопасны, что риск погибнуть по дороге в аптеку за ними в 10 раз выше, чем получить осложнения от этих препаратов – шутят наши гинекологи. Но не все так однозначно. Если вы абсолютно здоровы и уверены, что не страдаете гормональными патологиями, то да – этот метод для вас безопасен, в противном случае вы можете усугубить это состояние. В любом случае длительный прием этих препаратов не рекомендуется. Желательно каждые пол года делать перерывы на 1-2 месяца. Таблетки следует принимать ежедневно в одно и то же время, иначе противозачаточный эффект значительно снижается.

Посткоитальные контрацептивы

Это препараты, которые можно принять после незащищенного полового акта. Это таблетка с высокой концентрацией гормона, которая тормозит овуляцию на несколько дней. За этот период сперматозоиды, попавшие в матку, успевают погибнуть. Удобно, но имеет свои недостатки. Во-первых, эти препараты не оказывают никакого эффекта,

если овуляция уже произошла. Во-вторых, большие дозы гормонов вызывают нарушения со стороны эндокринной системы и максимально они могут применяться не более одного раза в месяц.

Пролонгированные гормональные противозачаточные инъекции

Часто можно услышать о волшебных уколах, которые имеют продолжительное действие до 3 месяцев. Но большинство женщин один раз попробовавших этот метод контрацепции, больше никогда к нему не прибегают. И причина в серьезных гормональных нарушениях. Часто этот период в 3 месяца сопровождается почти постоянными маточными кровотечениями, более или менее выраженными. Кто-то отмечает усиленный рост волос или прибавку в весе. Впрочем и немало таких, которые довольны результатами, и по истечению определенного промежутка времени, вновь идут в аптеку за очередной инъекцией.

Местные контрацептивы

Мази, кремы, гели. Довольно неплохой метод контрацепции. Практически все препараты имеют тройной механизм действия: лишают сперматозоидов способности двигаться, уплотняют шейную пробку и делают влагалищную слизь более вязкой. Ко всему прочему новые современные препараты обладают еще и антисептическим и антимикробным действием. Т.е. защищают от большинства половых инфекций. Один минус – это то, что препарат должен вводиться за 10-15 минут до полового акта, а часто на это нет ни времени, ни желания.

Внутриматочные противозачаточные средства

Или попросту внутриматочная спираль. Любимая многими женщинами из-за «отсутствия головной боли». Вводится один раз, и на 3-4 года можно забыть о контрацепции. Принцип ее действия основан на том, что она раздражает внутренние стенки матки,

которая постоянно слегка сокращается, что препятствует прикреплению яйцеклетки. Недостаток этого метода в том, что первые 3-6 месяцев после введения спирали могут беспокоить более обильные и болезненные месячные, но потом все возвращается в норму. Также чаще могут беспокоить воспалительные заболевания.

Бабушкины рецепты

Этот раздел можно сделать очень большим, так как существует масса методов, используемых некоторыми женщинами в домашних условиях, но мы их освещать не будем, поскольку они неэффективны и, в конечном счете, все равно приведут к беременности

Презервативы

О них мы тоже рассказывать не будем, потому что всем о них уже давно все известно. Только напомним, что это идеальное средство защиты не только от нежелательной беременности, но и крайне нежелательной инфекции.

Узнать подробнее о [менструальной чаше](#) .

Если Вы хотите получать рассылку «Женское здоровье» подписаться можно [здесь](#).

Будьте здоровы!

