

### *Методи за предпазване от нежелана бременност*

Контрацепцията е понятие, с което се изразяват различните начини за предпазване от нежелана бременност - теблетки, спирали, диафрагми кондоми и много други. Всички контрацептиви с изключение на презерватива се използват от партньорката. Поради това много хора смятат че контрацепцията е проблем изключително на жените. Напълно погрешно! Отговорността е и на двамата партньори не зависимо от метода, който се използва.

Кондомите, диафрагмите и гелове можете да закупите от аптеката. За всички други средства е задължителна консултация с лекар. Повечето от съвременните методи са изключително сигурни, но при условие че ги ползвате правилно.

#### (1) Бариерни методи:

Кондомите (презервативите) предлагат най-добро предпазване от болести, предавани по полов път, затова са предпочитан метод пред другите контрацептиви. Методът се нарича още двоен метод, защото осигурява двойно предпазване - едновременно от бременност и инфекция.

Друг бариерен метод се осъществява с помощта на диафрагмите и цервикалните шапки. Те се използват в комбинация със спермициден крем или гел. Диафрагмата трябва да се постави от лекар. Тя предотвратява проникване на сперма до яйцеклетката. Може да бъде оставена в тялото на жената до 6 часа, но никога за повече от 24 часа, поради риск от натряване (токсичен шок).

#### (2) Хормонални методи

Противозачатъчните таблетки са първото средство, за което жените мислят като метод за предпазване от бременност. Днес най-разпространени са комбинирани таблетки, съдържащи хормоните estrogen и progestin, както и тези, съдържащи само progestin. Действието на комбинирани таблетки се изразява в подтискане на овулацията и регулиране на менструалния цикъл. Смятат се за безопасни за повечето жени.

Методът за контрацепция с помощта на хормонални таблетките се дели на два типа:

Планова контрацепция

Спешна контрацепция

Спешната контрацепция за предотвратяване на нежелана бременност е възможна по време на първите дни (до 3 дни) след половия акт. Може да бъде използвана при следните случаи:

- Когато не са използвани предпазни средства (забравено хапче или липса на друга предпазна мярка)
- Когато презервативът се скъса по време на акта
- При други неприятни инциденти, когато има риск от нежелано забременяване

Предотвратяването на бременност СЛЕД АКТА е възможно, тъй като минават няколко дни, докато яйцеклетката се отдели от яйчника, мине през маточната тръба и достигне до кухината на матката. Именно това са дните, по време на които бременността в матката може да бъде предотвратена. "Спешната таблетка" не е средство за регулярна контрацепция. Използвана веднъж, таблетката не се препоръчва да се приема отново по време на същия менструален цикъл. През останалото време (до края на цикъла) могат да се прилагат други противозачатъчни средства. Със започването на следващия менструационен цикъл, могат да бъдат използвани орални контрацептиви.

Спешните таблетки се препоръчва да бъдат използвани единствено при необходимост от спешна контрацепция.

У нас на пазара се предлагат 2 вида спешни контрацептиви: Постинор Дуо и Escapelle.

Контрацептивна инжекция (Депо-Провера) е форма на хормона прогестерон с дългосрочно действие. Хормонът се инжектира на жената за предпазване от бременост в продължение на 3 месеца. Прогестеронът препяства овулацията. Инжекцията се поставя от гинеколог на всеки три месеца. Това е един от най-надеждните методи за контрацепция. Съществуват и депо-препарати, които се инжектират подкожно и имат контрацептивно действие в продължение на 4-5 години.

(3) Вътрематочни средства (IUD's или спирала).

Има малки пластмасови и медни средства с различна форма, които се поставят в матката и по този начин спират ембриона да се имплантира и да се развива в бебе. Вътрематочните предпазни средства (спирали, песари) се предпочитат от много жени. Различните модели спирали и песари имат различен срок на годност, най-често 3-5 години. Спиралата осигурява дълготрайна защита. Подходяща е за дълготрайна моногамна връзка, която не крие риск от инфекции, предавани по полов път. Спиралата задължително се поставя от акушер-гинеколог. Спиралата създава предпоставки за възникване на възпаление и за извънматочна бременност при употреба от нераждали жени, а по-късно при износване на бременността нерядко се наблюдава отлепване на плацентата. Спирали и песари не трябва да се използват от неженени жени, от жени с повече полови партньори, при кръвотечение от половите органи, при възпаление и тумори на половата система.

(4) Стерилизация.

Ако не планирате да имате деца това е една възможност за контрацепция. Тя е възможна и при двамата партньори. Важно е да се разбере, че това е необратим процес, завинаги.

(5) Вагиналните спермициди са под формата на крем, пяна, филм, свещички или таблетки. Тези продукти съдържат химикал убиващ сперматозоидите. Водят се спорове относно ефективността на този вид контрацептиви. Жените, които избират този метод за защита, трябва много точно да следват указанията за употреба на съответния продукт.

### (6) Естествени методи

Възможно е да се намали вероятността от забременяване, като се използват естествени методи на контрацепция като се контролира температурата на тялото и състоянието на цервикалния мукус, с показания за време, с висок риск, през което не се препоръчва да се прави секс. Използването на тези методи не е достатъчно благонадежно. Ако се използва, основно само този метод за контрацепция има висок процент на неуспех даже при добре мотивираните жени.

По-рядко се използва т.н. календарен метод, защото е много несигурен, особено ако цикълът на жената варира значително. При този метод от менструалния цикъл с най-малка продължителност се изважда 18 и се получава денят, след който е възможно забременяване. От менструалния цикъл с най-голяма продължителност се изважда 11 и се получава денят, след който не е възможно забременяването. Например, продължителността на менструалните цикли варират от 25 до 28 дни. Изчислението е:  $25-18=7$  и  $28-11=17$ . Следователно, от 7 до 17 дни от началото на менструалния цикъл забременяването е възможно и трябва да се използват предпазни методи.

(7) И понастоящем най-често прилаганият метод е този на прекъснатия полов акт /прекъснат коитус. Това означава, че вашия партньор контролира еякулацията си. За съжаление, той никак не е надежден.