***СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ***

***ЧТО ТАКОЕ КОНТРАЦЕПЦИЯ?***

*Контрацепция – это метод предохранения от незапланированной беременности. Спектр современных средств, которые используются с данной целью, достаточно разнообразен. Барьерный метод, физиологический, внутриматочные средства, гормональные препараты и прочие – все вышеперечисленные средства служат для регуляции наступления беременности.*

*Эффективность у всех методов разная, и для того, чтобы ее оценить, американский биолог Реймонд Перль предложил использовать индекс, который показывает число незапланированных беременностей у 100 женщин за 1 год при использовании того или иного метода контрацепции. Для каждого метода контрацепции – индекс свой. Чем ниже этот показатель – тем выше эффективность противозачаточного эффекта и надежнее метод контрацепции.*

***ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ:***

***1.«Барьерная» контрацепция.***

*Средства, применяемые в рамках барьерного метода контрацепции, могут быть физическими и химическими. Наиболее известным методом барьерной контрацепции является мужской презерватив, обеспечивающий механическое препятствие для проникновения спермы в половые пути женщины. К химическим методам контрацепции относят губки, свечи, пасты и т.д..*

*Основным плюсами барьерного метода контрацепции можно назвать:*

* *кратковременность действия;*
* *отсутствие системного действия;*
* *защита от заболеваний, передающихся половым путем.*

*Однако степень контрацептивной защиты у этого метода сравнительно низкая - индекс Перля составляет 5-281. Таким образом, при использовании этого метода не исключена вероятность наступления незапланированной беременности.*

***2.Гормональная контрацепция.***

*Этот вид контрацепции является одним из наиболее эффективных и безопасных методов предохранения от незапланированной беременности. Противозачаточные препараты, по большей части, состоят из двух компонентов – эстрогенного и прогестагенного, и имеют одинаковый механизм действия вне зависимости от фазности и дозы гормонов.*

*Контрацептивная надежность противозачаточных препаратов значительно выше в сравнении с другими методами. Индекс Перля для комбинированных оральных контрацептивов равен 0,1-0,92, что свидетельствует о хорошей надежности метода.*

*Наряду с основным эффектом, комбинированные оральные контрацептивы могут способствовать:*

* *контролю и регуляции менструального цикла;*
* *устранению болевого синдрома;*
* *уменьшению выраженности акне;*
* *выведению избыточной жидкости из организма;*
* *уменьшению симптомов предменструального напряжения.*

*Таким образом, противозачаточный препарат назначается с целью контрацепции и может оказывать некоторые положительные эффекты.*

***3.Внутриматочные системы (ВМс).***

*Действие заключается в том, что в полость матки вводятся устройства различной формы и конфигурации, вследствие чего нарушаются механизмы, приводящие к беременности. Следует помнить, что процесс установки внутриматочного контрацептива – это маленькая, но все же операция, и требует определенных навыков от врача.*

*Наиболее частыми осложнениями могут быть:*

* *инфекционно-воспалительные заболевания органов малого таза (развивающиеся на фоне установленного ВМС);*
* *механические травмы при введении спирали;*
* *обильные болезненные менструации;*
* *экспульсия (отторжение) ВМC после его введения.*

*Необходимо помнить, что в отношении гормональной контрацепции, консультация врача является обязательной. Гинеколог индивидуально подбирает препарат для каждой девушки, учитывая особенности и потребности ее организма.*

***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ИЛИ ЕСТЕСТВЕННЫЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ***

*«Естественными» называют способы предохранения, которые не требует механического или медикаментозного вмешательства. Чаще всего они заключаются в отслеживании дней овуляции.*

*К естественным методам контрацепции относят:*

* *прерванный половой акт;*
* *календарный метод (отслеживание благоприятных и неблагоприятных дней для зачатия);*
* *температурный метод (измерение базальной температуры для отслеживания дней овуляции).*

*Физиологические методы малоинформативны, довольно затруднительны в быту и, самое главное, обладают низким контрацептивным эффектом. Индекс Перля составляет около 302, и такая низкая эффективность, безусловно, ограничивает уверенность в использовании данного метода.*