КОНТРАЦЕПТИВИ

За да избереш, информирай се!

Откак свят светува човешкият род се размножава. От най-дълбока древност датират и първите опити за контрол на раждаемостта. Легендарният Минос, цар на Крит 3000 години преди Рождението на Христа, самичък измислил кондома, поради налегналата го нужда. Свидетелствата за използване на презерватива в древен Египет, достигнали до нас, се отнасят до времената на деветнадесетата Династия (1350 -1200 г. преди Р.Х.). В античен Рим, прототипи на презервативите се използвали, както за украшение, така и за контрацепция и защита от болести. По това време вече се досещали за съществуването на венерическите болести!

Но какво представлява зачеването? - то е сливане на яйцеклетка със сперматозоид. Всяко момиче се ражда с около 200 000 яйцеклетки в двата си яйчника. След настъпване на пубертета от единия или другия яйчник всеки месец /средно на около 28 дена/ се отделя по една зряла яйцеклетка, и слиза в свързващата Фалопиева /маточна/ тръба. Зачеването става в тази тръба, свързана с матката в другият си край.

Сперматозоидите, носени със семенната течност се внасят във влагалището по време на полов акт. Възможно е те да влязат във влагалището, дори ако се намират близо до него. Един сперматозоид може да оплоди яйцеклетката до 3 дни след като е напуснал тялото на мъжа, а една яйцеклетка може да живее 3-4 дни във Фалопиева тръба.

Когато сте сигурни, че желаете да започнете половият си живот е добре да си отговорите на някой от следните въпроси.

- Наясно ли съм с предпазните мерки срещу забременяване и ППБ?
- Чия е отговорността за предпазването?
- Готов/а ли съм да говоря за предпазването с партньора си ?
- Готов/а ли съм да стана родител?

Изборът на подходящ начин или средство за контрацепция ще ви спести много неприятности, ще ви осигури по-голяма свобода в общуването и ще ви осигури възможността сами да изберете, кога да станете родители!

За да направите правилният за вас избор, ето малко информация.

Съществуват няколко метода осигуряващи предпазване от забременяване, всеки с различна степен на надеждност.

- <u>Бариерни методи</u> - целят да блокират пътя на сперматозоидите до яйцеклетката. Към тези методи спадат:

☺ **Презерватив** /кондом/ - при правилна употреба ефективността е 92-95%. Той е лесен за набавяне, ефективен и евтин. Презерватива е единственото средство предпазващо от забременяване и болести предавани по полов път включително и СПИН.

☺ **Вагинален песар** /диафрагма/ - ефективност 85% при правилна употреба. Това е подвижно гумено средство, което се поставя във влагалището, като покрива маточната шийка. Необходимо е да остане вътре поне 6 часа след половия акт. Необходимият размер за всяка жена се определя от специалист акушер-гинеколог.

☺ **Вътрематочен песар** /спирала/ - ефективност 97-99%. Представлява малка пластична медна спирала, която се поставя вътре в матката от специалист. Продължителността на действие след поставянето е 3 или 5 години. Не се препоръчва на нераждали жени или на такива, които нямат постоянен партньор, защото увеличават риска от възпалителни заболявания на половите органи.

☺ **Цервикални запушалки**, **гъби** - ефективност около 77-94%, не се намират още на Българският пазар.

- **Хормонални методи** – с приемането на препарати с различно хормонално съдържание най-често под формата на таблетки - приемани ежедневно, инжекции - прилагани веднъж на 2-3 месеца и имплантанти - действащи 6 месеца, се цели да се блокира процеса на овулация /процеса на образуване и отделяне на яйцеклетка/. Избора на хормонален контрацептив не бива да е случаен - по собствено решение или по съвет на приятелки. Въпреки голямата ефективност при правилно приложение 98-99%, има различни противопоказания, които само лекар специалист може да прецени и да определи най-подходящият за вас хормонален препарат.

- **Химически средства** /противозачатъчни кремове, свещички и гелове/ - ограничават жизнеспособността и подвижността на сперматозоидите, намаляват възможността за оплождане на яйцеклетката. Ефективността им е по-ниска в сравнение с други средства 75-80%. Поставят се 10-15 минути преди акта, ефективността и нараства значително при съчетаване с някое от бариерните контрацептивни средства.

- **Естествени методи** /физиологични/ - основават се на въздържането от полови контакти по време на фертилните дни /дни с възможност за забременяване/. Фертилните дни се определят чрез:

☺ **Метод на базалната температура –** периода на овулация се определя на база всекидневно измервани на базалната температура и отбелязването и в график. Когато температурата се покачи с 0,2-0,5^{0}C е настъпила овулация, така че за периода от 5 дни преди деня, в който се констатира покачване на температурата, и още 3 дни след това половите контакти трябва да се избягват.

☺ **Календарен метод –** Овулацията се осъществява около 12-14 дни преди следващия менструален цикъл. Трябва да се избягват половите контакти 4 дни преди и още 4 дни след датата, в която се предполага, че протича овулацията.

Тези методи не са достатъчно надеждни при млади момичета и жени с нарушен менструален цикъл.

☺ **Метод на прекъснатия полов акт** - това е традиционен метод за предпазване, целящ да се избегне проникване на семенна течност във влагалището. Метода е със спорна ефективност, за една година на 100 жени се падат от 4 до 18 случая на забременяване, поради отделянето на предеякулационна течност при мъжете, съдържаща единични сперматозоиди.

! Важно е да се знае, че съществува т.н **спешна Контрацепция.** Наименованието подсказва, че става дума за случаите в които по някаква причина прилаганият контрацептивен метод е компрометиран - скъсан презерватив, изпадане на вътрематочното средство и пр., както и в случаите на сексуално насилие, а също така случаите на незащитен полов контакт. Спешната контрацепция се осъществява с помощта на високохормонални препарати, приложени по определена схема, възможно най-рано до 72-я час след инцидента.

Запомнете! Спешната контрацепция се назначава и се прилага само по указания на гинеколог и няма ефект извън посочените срокове!

Ако първите стъпки в половото общуване са неправилни, грешката е трудно поправима. Ако те ви носят радост без риск, удоволствието е истинско и трайно - **Всеки прави своя избор.**