

615.477.87  
P59



С.И. Роговская

# Современные методы контрацепции

---

Контрацепция — это не только защита от нежелательной беременности. Это — сохранение вашего здоровья и путь к рождению здорового ребенка тогда, когда вы этого захотите.

---



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1. Контрацепция в истории</b> .....	<b>9</b>
Когда еще нас не было...	9
Контрацепция сегодня .....	13
Классификация методов контрацепции .....	14
<b>Глава 2. Естественные методы контрацепции</b> .....	<b>18</b>
Как возникает беременность .....	18
Преимущества естественных методов контрацепции .....	19
Недостатки естественных методов контрацепции .....	20
Метод измерения базальной температуры .....	20
Правила изменения температуры .....	22
Варианты подъема температуры .....	26
Календарный метод .....	29
Как рассчитать свой фертильный период .....	32
Метод наблюдения за цервикальной слизью .....	33
О цервикальной слизи .....	33
Прерванный половой акт .....	39
Метод лактационной аменореи .....	41
Кто может использовать .....	42
Кто не должен использовать .....	42
<b>Глава 3. Барьерные методы и спермицидные средства</b> .....	<b>45</b>
Презервативы .....	45
Диафрагмы .....	49
Как применять диафрагму .....	51
Колпачки .....	52
Спермициды .....	53
Как действуют влагалищные губки ...	54



Как выбрать спермицид. . . . .	55
Как правильно вводить спермициды. . . . .	55
<b>Глава 4. Внутриматочные средства . . . . .</b>	<b>57</b>
Как действуют внутриматочные средства . . . . .	58
Кто может использовать внутриматочные средства . . . . .	60
Кто не должен использовать внутриматочные средства . . . . .	60
Противопоказания для применения внутриматочных средств . . . . .	61
Как вводить внутриматочные средства . . . . .	62
Как удалять внутриматочные средства . . . . .	64
Внутриматочная гормональная система Мирена . . . . .	66
<b>Глава 5. Гормональные контрацептивы . . . . .</b>	<b>68</b>
Рекомендации Всемирной организации здравоохранения . . . . .	69
Комбинированные оральные контрацептивы. . . . .	70
Как действуют комбинированные оральные контрацептивы . . . . .	72
Виды комбинированных оральных контрацептивов. . . . .	73
Особенности приема комбинированных оральных контрацептивов. . . . .	74
Противопоказания к применению комбинированных оральных контрацептивов. . . . .	80
Кто может использовать комбинированные оральные контрацептивы . . . . .	80
Если вы пропустили прием комбинированных оральных контрацептивов. . . . .	81

Чисто прогестиновые оральные контрацептивы (мини-пили) . . . . .	83
Как действуют мини-пили . . . . .	84
Особенности приема мини-пили. . . . .	85
Когда начинать принимать мини-пили . . . . .	87
Как переходить от мини-пили к другим противозачаточным средствам и наоборот . . . . .	90
Если вы забыли принять таблетку мини-пили . . . . .	91
Неоральные гормональные контрацептивы. . . . .	92
Как действуют комбинированные неоральные контрацептивы . . . . .	94
Кто может применять комбинированные неоральные контрацептивы . . . . .	96
Комбинированные инъекционные контрацептивы . . . . .	97
Когда начинают применять комбинированные инъекционные контрацептивы . . . . .	98
Гормональное вагинальное кольцо. . . . .	98
Как вводить и удалять вагинальное кольцо. . . . .	100
Комбинированный трансдермальный контрацептивный пластырь. . . . .	100
Как применять комбинированный трансдермальный контрацептивный пластырь. . . . .	102
Что делать, если пластырь отклеился. . . . .	103
Как начать применять комбинированные инъекционные контрацептивы, вагинальное кольцо или пластырь . . . . .	103
Противопоказания к применению комбинированных неоральных контрацептивов . . . . .	105

Лечебное действие гормональных контрацептивов . . . . .	108
<b>Глава 6. Экстренная контрацепция . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>Глава 7. Стерилизация . . . . .</b>	<b>114</b>
Женская добровольная стерилизация . . . .	114
Механизм действия добровольной хирургической стерилизации . . . . .	114
Как проводят добровольную хирургическую стерилизацию . . . . .	115
Кто может использовать трубную окклюзию . . . . .	118
Кто не должен использовать трубную окклюзию . . . . .	118
Когда проводить трубную окклюзию . . . . .	119
Осложнения трубной окклюзии. . . . .	119
Вазэктомия. Мужская стерилизация . . . . .	120
Механизм действия вазэктомии. . . . .	120
Как проводят вазэктомию. . . . .	122
Кто может использовать вазэктомию . . . . .	124
Кто не должен использовать вазэктомию . . . . .	124
<b>Глава 8. Контрацепция после родов . . . . .</b>	<b>126</b>
Какой метод контрацепции выбрать . . . . .	131
Абстиненция . . . . .	131
Метод лактационной аменореи . . . . .	131
Оральные контрацептивы, содержащие только прогестин (мини-пили) . . . . .	133
Комбинированные оральные контрацептивы . . . . .	134
Прогестагены пролонгированного действия инъекционные . . . . .	134
Внутриматочные контрацептивы . . . . .	135
Презерватив. . . . .	136



Диафрагма (колпачок) . . . . .	137
Спермициды . . . . .	138
Женская стерилизация . . . . .	139
Мужская стерилизация . . . . .	139
Естественные методы планирования семьи . . . . .	140
<b>Глава 9. Контрацепция и подростки . . . . .</b>	<b>141</b>
Естественные методы контрацепции . . . . .	143
Барьерные методы и спермицидные средства . . . . .	144
Внутриматочные средства . . . . .	145
Хирургическая стерилизация . . . . .	146
Гормональная контрацепция . . . . .	146
<b>Глава 10. Контрацепция у женщин     бальзаковского возраста . . . . .</b>	<b>153</b>
Какому методу отдать предпочтение . . . . .	155
Внутриматочная контрацепция . . . . .	155
Гормональная контрацепция . . . . .	157
Хирургическая контрацепция . . . . .	159
Барьерные методы контрацепции . . . . .	160
Экстренная контрацепция . . . . .	161
Естественные методы контрацепции . . . . .	162
<b>Глава 11. Контрацепция и ВИЧ . . . . .</b>	<b>164</b>
На чем остановиться . . . . .	164
Воздержание . . . . .	165
Прерванный половой акт . . . . .	166
Гормональные методы . . . . .	167
Антиретровирусные препараты, которые снижают уровень противозачаточного средства в крови . . . . .	169
Презерватив . . . . .	169
Спермициды . . . . .	170
Диафрагмы и колпачки . . . . .	171
Внутриматочное средство . . . . .	171
Стерилизация . . . . .	172

Экстренная контрацепция .....	172
Что такое безопасный секс.....	172
Собственная защита.....	173
Защита вашего партнера .....	173
Что такое рискованный секс .....	174
Высокая степень риска .....	174
Низкая степень риска .....	174
Риск отсутствует .....	175
Разговор о безопасном сексе.....	175
<b>Глава 12. Еще раз об аборте .....</b>	<b>176</b>
Беременность или задержка?.....	176
Как поступить?.....	178
Итак, аборт .....	179
Методы прерывания беременности.....	180
Последствия аборта .....	188
Почему не бывает безопасных абортов .....	190
Контрацепция после аборта.....	193
Контрацепция и фертильность после аборта.....	195
Какой метод выбрать .....	196
<b>Очень полезные инструкции.....</b>	<b>207</b>