**Контрацепция – право на выбор**

Далеко не всегда люди, живущие половой жизнью, хотят иметь детей. Это создаёт для них большие проблемы, особенно в тех случаях, когда они не знают, как избежать нежелательной беременности. Решение, когда и сколько рожать детей, может стать одним из главных решений в жизни.

Именно в этих случаях необходима контрацепция применение различных методов предохранения от беременности.

Применяя эффективные противозачаточные средства можно:

- добиться того, чтобы беременность не была случайной и нежелательной, а желанной и запланированной;

- предохранить себя от необходимости делать аборт, который может стать физической и эмоциональной травмой, может предоставлять риск для здоровья;

- последствиями аборта, особенно повторного, могут стать воспаления внутренних половых органов, вызывающие бесплодие.

Сегодня в Беларуси доступен широкий выбор современных противозачаточных средств, но не все методы подходят для каждой женщины. Выбор метода контрацепции нужно принимать совместно с лечащим врачом.

Виды (методы) контрацепции различны:

- гормональные препараты (таблетки, инъекционные контрацептивы);

- барьерные методы (презерватив, губка);

- спираль;

- спермициды;

- календарный метод.

Существуют два «метода» контрацепции, которые применяются, но на самом деле они неэффективны и могут даже навредить здоровью: прерванный половой акт и промывание влагалища в течение 60 секунд сильной струёй воды или раствором содержащим кислоту.

Различают гормональные и негормональные методы контрацепции.

**Гормональные методы** – это использование гормональных таблеток (оральных контрацептивов) или других средств, содержащих гормоны (пластыри, кольца, инъекции и др).

Современные гормональные противозачаточные средства содержат наиболее низкий уровень гормонов. Они не вредит здоровью женщин и при их применении не возникает никаких изменений во внешнем облике. В некоторых случаях они обладают даже положительным воздействием на организм. В настоящее время гормональная контрацепция самый популярный метод, так как он наиболее эффективен.

**Негормональная контрацепция** – этот метод предохранения от беременности не предусматривает введение в организм женщины каких-либо гормонов, что обладает важным значением в тех случаях, когда применение гормональных средств противопоказано или повлечёт развитие серьёзных побочных эффектов и осложнений (презервативы, внутриматочные средства, спермициды).

Один из самых известных и широко используемых средств контрацепции – это **презервативы** (эффективность составляет около 90%). Доказано, что презервативы непроницаемы для любых микроорганизмов, содержащихся в половых органах мужчины и женщины (в том числе для мельчайших вирусов). Есть презервативы, обработанные спермицидом веществом, уничтожающим сперматозоиды и некоторые бактерии, вызывающие ИППП.

Специалисты напоминают, что правильное и постоянное использование презерватива является единственным методом контрацепции, который препятствует заражению и передаче ВИЧ и ИППП. Использование презерватива совместно с любыми другими методами контрацепции позволяет снизить риск наступления беременности до нуля.

Не менее эффективны для контрацепции и спермициды. **Спермициды** – это таблетки, свечи, крема, которые при введении во влагалище «убивают» сперматозоиды. При совместном использовании презервативов и спермицидов эффективность контрацепции достигает 98%.

Перед началом использования спермицидов рекомендовано посетить специалиста и обсудить с ним все вопросы касающиеся этого метода ( этот метод частично, но не полностью, защищает от ИППП).

**Внутриматочные средства «спирали**» - это специальные небольшие устройства, которые вводятся в матку женщине и препятствуют развитию беременности. Использование внутриматочной спирали - очень эффективный и надёжный метод контрацепции. Спирали (в зависимости от модели) могут находиться в организме женщины **от 3-х до 5-ти лет**. Находясь в матке, спираль не влияет на другие внутренние органы, поэтому наличие болезней печени, почек, лёгких и других неполовых органов, не влияет на половую жизнь и гормональную функцию организма, не влияет на возможность её использования.

Специалисты напоминают, внутриматочная спираль не защищает от ИППП. **Такие спирали нельзя использовать женщинам с такими заболеваниями как: миома матки, маточное кровотечение, хронические воспалительные заболевания придатков, патология шейки матки и др.**

**Календарный, или метод периодического воздержания**, применяют женщины, которые по различным причинам (медицинским, религиозным и др) не могут или не хотят применять противозачаточные средства. Чтобы использовать этот метод, женщина должна вычислить время наступления овуляции (созревания яйцеклетки). Безопасность этого метода составляет от 40 до 97%, она зависит и от применяемого метода, и от тщательного его применения, и от влияния внешней среды. Нельзя точно определить день овуляции, так как она зависит от различных факторов внешней среды (стресс, заболевание).

Помните, любой метод контрацепции эффективен в том случае, если его правильно и регулярно применяют.