

Рекомендации составлены при участии гинеколога
больницы Pacific - Лаврищевой М.Д.



Современные методы контрацепции

Какой метод выбрать?

Перед выбором ответьте на вопросы:

- ☐ Нужна ли защита от ИППП (инфекций)?
- ☐ Какой уровень эффективности вас устраивает?
- ☐ Есть ли хронические заболевания (мигрени, тромбозы, диабет)?
- ☐ Важен ли долгосрочный эффект?
- ☐ Планируете ли беременность в ближайшие 1–3 года?

Для начала мы бы хотели рассказать подробнее о самых популярных мифах о контрацептивах.

1. Миф: Прерванный половой акт надёжно защищает от беременности

Реальность: Эффективность этого метода крайне низка. Даже до эякуляции выделяется предсеменная жидкость, которая может содержать сперматозоиды.

2. Миф: Гормональные контрацептивы вызывают бесплодие или рак

Реальность: Современные гормональные препараты (таблетки, импланты) не приводят к бесплодию. После их отмены фертильность восстанавливается. Что касается рака, некоторые виды контрацептивов могут снижать риск рака яичников, но требуют индивидуального подбора и консультации врача.

3. Миф: При грудном вскармливании нельзя забеременеть

Реальность: Метод лактационной аменореи работает только при соблюдении строгих условий (кормление каждые 2–3 часа, отсутствие менструаций). Даже в этом случае он не гарантирует 100% защиты.

4. Миф: Противозачаточные таблетки приводят к набору веса

Реальность: Исследования показывают, что у большинства женщин значительного увеличения веса не происходит. Возможны индивидуальные реакции, связанные с задержкой жидкости.

5. Миф: Спирали (ВМС) можно ставить только рожавшим

Реальность: Современные внутриматочные спирали подходят и нерожавшим женщинам. Важно правильно подобрать размер и тип (например, гормональные ВМС).

6. Миф: Календарный метод и измерение температуры надёжны

Реальность: Эти методы требуют идеального цикла и строгого соблюдения правил, но даже тогда их эффективность ниже, чем у барьерных или гормональных средств.

7. Миф: Контрацептивы защищают от ИППП

Реальность: Только презервативы снижают риск инфекций, передаваемых половым путём (ИППП). Остальные методы (таблетки, спирали) защищают только от беременности.

8. Миф: «Натуральные» методы (спринцевание, позы, травы) эффективны

Реальность: Спринцевание (особенно уксусом или содой) нарушает микрофлору и не защищает от беременности. Позы и травы также не имеют научного обоснования.

! Важно

Мифы часто основаны на устаревшей информации или стереотипах, поэтому доверяйте только проверенным источникам (ВОЗ, клинические рекомендации).

Сравнение методов контрацепции

Метод	Эффективность	Плюсы	Минусы	Кому подходят?	Противопоказания
Презервативы	85–98%	Защита от ИППП, доступность	Требуют дисциплины, могут порваться	Всем, особенно при отсутствии постоянного партнера	Аллергия на латекс
КОК	91–99%	Регулируют цикл, уменьшают ПМС	Риски при курении/ожирении, требуют ежедневного приема	Женщинам без противопоказаний к эстрогену	Курение + возраст 35+, мигрени с аурой, тромбозы, болезни печени, сердечно-сосудочные заболевания, онкология
Мини-пили (гестагенные)	92–99%	Подходят кормящим, курящим старше 35 лет	Точный прием по часам, возможны кровотечения	При ГВ, непереносимости эстрогена, курении, мигренях	Гормонозависимые опухоли, заболевания печени
ВМС (гормональная спираль)	99%	Действует 3–5 лет, уменьшает боли, лечение эндометриоза	Возможны мажущие выделения	Рожавшим или тем, кто не планирует беременность на срок до 5 лет	Воспаления органов малого таза, аномалии строения матки, кровотечения неясного происхождения, опухоли
Имплант (гормональный)	99%	Действует 3 года, не требует контроля	Возможны нерегулярные кровотечения	Для тех, кто забывает о таблетках	Опухоли, заболевания печени, кровотечения неясного происхождения
Пластырь/Вагинальное кольцо	91–99%	Удобство (раз в неделю/месяц)	Гормональное воздействие		Курение + возраст 35+, мигрени с аурой, тромбозы, болезни печени, сердечно-сосудочные заболевания, онкология
Экстренная контрацепция	75–89%	Решение после незащищенного акта	Не для регулярного использования	Только для ЧП	

Рекомендации по образу жизни

- Активная половая жизнь (смена партнеров): презервативы + КОК/имплант
- Кормящие мамы: мини-пили или ВМС
- Против гормонов: презервативы
- Занятым и забывчивым: импланты, ВМС, инъекции (раз в 3 месяца)
- Планирующим беременность через 1–2 года: презервативы, кольцо, КОК

Алгоритм выбора

Шаг 1: Определите приоритет — защита от ИППП или только от беременности.

Шаг 2: Оцените здоровье (нет ли противопоказаний).

Шаг 3: Выберите удобство:

- о Ежедневно: таблетки.
- о Долгосрочно: ВМС, имплант.
- о Ситуационно: презервативы.

Шаг 4: **Запишитесь к гинекологу для подбора метода и обследования.**

Современная контрацепция предлагает решения для любых потребностей: от временной защиты до полной стерилизации. Ваша задача — выбрать метод, который сочетает безопасность, удобство и комфорт. Не забывайте: регулярные осмотры у гинеколога — залог здоровья!

Памятка носит ознакомительный характер. Окончательный выбор метода должен быть согласован с гинекологом.

-45%



ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ЧЕК-АП СТАНДАРТ

базовое обследование для скрининга
женского здоровья

ЦЕНА ПО
ПРАЙСУ
6909р

ЦЕНА СО
СКИДКОЙ
3800р

ЧТО ВХОДИТ В ЧЕК-UP?

Первичный прием врача акушера-гинеколога, с осмотром
УЗИ органов малого таза*

Мазок на флору - определяет виды бактерий, которые присутствуют во влагалище. Это самый простой и распространенный способ выявления воспалений и ЗППП (заболеваний передающихся половым путем). На основе результатов мазка на флору определяется степень чистоты влагалища, которая отражает состояние ее микрофлоры в целом.

Мазок на цитологию - берется из шейки матки и цервикального канала. Цель анализа - определить наличие патологических клеток, дисплазии. Исследование позволяет определить предраковое состояние или онкологический процесс на ранней стадии и предпринять необходимые меры для предотвращения развития онкологического процесса. Проводить исследование в целях профилактики рекомендуется всем женщинам не менее 1 раза в год.

-35%



ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ЧЕК-АП ОНКОСКРИНИНГ 40+

обследование необходимое каждой
женщине старше 40 лет

ЦЕНА ПО
ПРАЙСУ
14153р

ЦЕНА СО
СКИДКОЙ
9200р

ЧТО ВХОДИТ В ЧЕК-UP?

Консультации:

- консультация врача-гинеколога (первичная)
- консультация врача-гинеколога (повторная)

Инструментальная диагностика:

- УЗИ органов малого таза*
- кольпоскопия

Что такое кольпоскопия?

Кольпоскопия – это изучение шейки матки и влагалища с помощью специального оптического инструмента — кольпоскопа. Прибор увеличивает исследуемую область в 10-30 раз, позволяет увидеть строение эпителиального слоя шейки и состояние слизистой. Процедура отличается своей безболезненностью и информативностью. Благодаря ей можно на самых ранних стадиях выявить наличие патологии шейки матки и признаки развития онкологического процесса.

В больнице Пасифик используется кольпоскоп немецкой компании «ATMOS», который производит стереоскопическое изображение (3D эффект), позволяет дифференцировать доброкачественные изменения от злокачественных.

Анализы:

- определение ДНК ВПЧ (Вирус папилломы человека, Human papillomavirus, HPV) высокого онкогенного риска, скрининг 14 типов
- жидкостная цитология. Цитологическое исследование соскоба шейки матки и цервикального канала (окрашивание по Папаниколау)
- мазок на флору

* УЗИ проводится в рамках приема гинеколога, без выдачи отдельного заключения по результатам

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЗАПИСЬ:
+7(423)2-790-790

АКЦИЯ ДО 31.07.2025