

**Освітній компонент : Гінекологія, репродуктивне здоров'я та планування сім'ї**

**Освітня програма : Лікувальна справа**

### **Практична робота № 13**

**Тема: Післяродова та післяабортна контрацепція. Метод лактаційної аменореї  
Природне планування сім'ї. Невідкладна контрацепція**

#### **План**

1. Післяродова контрацепція.
2. Післяабортна контрацепція.
3. Природне планування сім'ї.
4. Переваги та недоліки.
5. Невідкладна контрацепція.
6. Показання для призначення.

#### **Студенти повинні знати:**

- переваги планування сім'ї;
- оцінку пацієнтів;
- групи контрацептивів;
- механізм дії;
- переваги, недоліки різних методів контрацепції.

#### **Студенти повинні вміти:**

- консультувати різні групи населення.

#### **Практичні навички:**

- проведення консультування з методів невідкладної контрацепції;
- проведення консультування з методів природного планування сім'ї; визначення базальної температури тіла.
- проведення консультування з методу лактаційної аменореї;
- проведення консультування по підборі методів післяродової та післяабортної контрацепції;
- проведення консультування з методів природного планування сім'ї.

#### **Практичні навички:**

Цей метод контрацепції корисний для здоров'я жінки і її дитини. Метод ґрунтується на тому, що у жінок не настає менструація, поки вона годує дитину грудьми, тобто завагітніти вона не може. Використовується метод лактаційної аменореї в перші півроку після народження дитини.

Щоб даний метод ефективно запобігав вагітність, жінці необхідно починати годування грудьми відразу ж після пологів. При спробах відлучення від грудей або введення прикорму ефективність методу істотно знижується.

Грудне молоко забезпечує дитину самим повноцінним харчуванням, тому у дітей, що знаходяться на грудному вигодовуванні, набагато рідше відзначаються простудні захворювання, розлади шлунка. Неодмінною умовою правильного годування грудьми є бажання матері давати дитині груди на першу ж вимогу, коли він захоче. Харчуватися в цей період мати повинна тільки здоровою їжею.

**Метод можна використовувати жінкам:**

- У яких не відновилися менструації;
- які годують малюка виключно грудьми;
- Якщо після народження дитини минуло менше шести місяців.

Але варто зауважити, що захист від вагітності таки не зовсім надійна, рекомендується використовувати додаткові методи контрацепції.

**Переваги методу:**

- Простота використання;
- Ефективний відразу;
- Абсолютно безкоштовний;
- Імовірність вагітності 2-3% в перші півроку після пологів (ефективність становить 98%);
- Зменшує післяпологове кровотеча;
- Відсутність фізичних побічних ефектів;
- Не потрібно медичне спостереження.

До того ж метод лактаційної аменореї є дуже корисним для дитини.

**Основні переваги для дитини:**

- Найкращий джерело живлення;
- Пасивна імунізація;
- Зниження контакту з патогенною флорою у продуктах харчування та воді.

**Недоліки методу:**

- Виключно грудне годування часто представляє складність для багатьох жінок через якихось соціальних обставин;
- Відсутня захист від деяких захворювань (ВІЛ, гепатит В);
- Короткочасність захисту.

**Проблеми, що виникають при використанні методу:**

- Поновлення менструацій свідчить про повернення фертильності;
- При ссанні дитиною обох грудей рідше шести разів на день, при безперервному нічному сні;
- Зниження частоти годувань веде до відновлення нормальних функцій яєчників, овуляція припиняє придушуватися;
- При досягненні малюками віку 6 місяців, їх починають підгодовувати. Це призводить до зниження ефективності методу.

У всіх перерахованих вище випадках ймовірність настання вагітності дуже висока. Тому, не припиняючи вигодовування грудьми, необхідно підбирати інший спосіб контрацепції. Необхідно підкреслити, що метод лактаційної аменореї може бути ефективним тільки при годуванні груддю, без введення прикорму.

**Виключно грудне вигодовування увазі:**

Годування грудьми по кожному вимогу малюка (мінімум через кожні 3-4 години);

Без догодовування (не замінювати грудне молоко ніякої іншою рідиною або їжею);

Через кілька тижнів після того, як на світ з'являється бажана дитина, жінка поступово повертається до звичайного статевого життя. І в цей час, як ніколи, гостро постає питання контрацепції. Адже більшість жінок після появи малюка аж ніяк не жадають завагітніти знову без «перепочинку». І якщо раніше серед молодих мам існувала думка, що годування грудьми – це період, коли зачаття дитини відбутися не може, то велика кількість інших фактів повністю перекреслює цю теорію.

В даному випадку вагітність, наступаюча відразу ж після того, як жінка вже народила дитину, небажана для молодій матері і зважаючи на її ослабленого стану. Молодій мамі слід

повноцінно відновити організм, інакше її стан здоров'я під час наступної вагітності може значно погіршитися, а плід може розвиватися з деякою затримкою. По загальноприйнятій думці медиків, повне відновлення жіночого організму і готовність до подальшого виношування плоду настає приблизно через два-три роки після пологів. Отже, дуже часто вагітність, яка відбувається відразу ж після народження дитини, в дуже багатьох випадках закінчується її штучним перериванням. А це вкрай небажано з точки зору отримання як фізичного, так і психологічного збитку. Таким чином, контрацепція після пологів – це надзвичайно важливе питання, що вимагає грамотного підходу.

### **Статеве життя жінки після пологів**

Поспішати з початком сексуального життя після пологів однозначно не слід. Лікарі настійно рекомендують дотримуватися періоду стриманості, принаймні, чотири тижні. Але найкраще все ж витримати рекомендованих шість тижнів. Втім, існують статистичні дані про те, що більшість подружжя відновлюють інтимні стосунки вже життя в перший же місяць після того, як дитина з'явилася на світ. У такому разі жінка повинна усвідомлювати той факт, що настання вагітності після пологів можливо навіть до відновлення менструального циклу. Тому при першому ж статевому акті після пологів слід в обов'язковому порядку застосовувати контрацептиви, використовуючи один або декілька методів запобігання.

### **Особливості післяпологової контрацепції**

Втім, медики підтверджують, що існує достатньо низька ймовірність можливості запліднення яйцеклітини протягом першого півріччя після пологів. Грудне годування – Природний, природний процес, при якому має місце видима користь не тільки для малюка, але і для матері, так як процеси зворотного розвитку в організмі у годуючої мами відбуваються більш динамічно. І контрацепція після пологів передбачає підбір такого методу захисту від небажаного зачаття, який не матиме негативного впливу на процес продукування грудного молока, його якість, а також не позначиться небажано на здоров'я матері і малюка. Післяродова контрацепція. Метод, званий лактаційної аменореї, за умов його правильного застосування діє, згідно зі статистикою, в 98% випадків. Однак дотримання всіх умов має бути максимально ретельним. Подібний метод контрацепції після пологів допустимо тільки в тому випадку, якщо жінка виробляє годування дитини на його вимогу, і при цьому годування також мають місце в нічний час. Важливо, щоб годування дитини відбувалося виключно грудним молоком, тобто докорм не використовувався. Дитина повинна брати груди один раз в 3:00 вдень, а між нічними годуваннями не повинно пройти більше шести годин. Таким чином, чим частіше будуть відбуватися годування на вимогу, тим вищий рівень ефективності буде у такого методу контрацепції. Справа в тому, що вплив гормону пролактин, який обумовлює лактацію, гнітюче впливає на статеві гормони. Отже, зачаття не наступає.

При застосуванні методу лактаційної аменореї важливо врахувати, що він діє тільки до початку першої менструації і не більше напівроку після пологів. Відразу ж після того, як жінка вводить докорм в раціон дитини або збільшує інтервали між годівлями, ефективність методу різко знижується.

На практиці існує дуже багато особливих моментів, які необхідно врахувати. Так, приміром, іноді через 8-12 тижнів нормального процесу годування дитини у жінки трапляється так званий лактаційний криз. У підсумку відбувається незапланована вагітність. У той же час жінки, які не годують дитину молоком, вже через шість-вісім тижнів можуть знову завагітніти.

### **Інші методи післяпологової контрацепції**

Можливо також використання інших способів контрацепції після пологів. Відносно високий рівень ефективності (близько 99%) забезпечують внутрішньоматкові контрацептиви. Якщо протипоказання відсутні, і при пологах у жінки не було ускладнень, то внутрішньоматкові контрацептиви можна використовувати практично відразу ж після

пологів. Найбільш оптимальний час для процесу введення такого контрацептива – середина другого місяця після народження малюка. Такий розрахунок часу значно знизить ризик можливого випадання ВМК.

Внутрішньоматкові контрацептиви не роблять негативного впливу ні на якість жіночого молока, ні на процес його вироблення. Їх можна застосовувати протягом тривалого періоду часу – близько п'яти років. Даний засіб захищає від небажаної вагітності відразу ж після його правильної установки.

В якості недоліків даного методу запобігання варто зазначити ймовірність експульсії (тобто «випадання») контрацептиву відразу ж після його введення. Крім того, після введення ВМК у деяких жінок може значно підсилитися втрата крові під час менструації, і навіть може проявитися хворобливість в ці дні. До того ж при застосуванні даного методу контрацепції не відбувається повний захист від розвитку позаматкової вагітності. Такий спосіб оберігання не слід використовувати жінці, у якої є кілька сексуальних партнерів.

В якості контрацепції після пологів доцільне застосування презерватива. За умови дотримання інструкції по використанню даного засобу, а також узгодженості обох партнерів ефективність застосування презерватива може становити 100%. Презерватив, до того ж, можна застосовувати при першому ж післяпологовому статевому акті.

Цей метод контрацепції є максимально доступним, при цьому він абсолютно не впливає на здоров'я малюка і матері. Крім того, в якості позитивних моментів слід зазначити оберігання за допомогою презерватива від хвороб, які передаються статевим шляхом.

Однак багато жінок відзначають в якості недоліків наявність зв'язку використання презерватива зі статевим актом, зміна відчуттів в процесі статевого акту, необхідність ретельно дотримуватися всіх інструкцій, що стосуються його застосування.

Післяродова контрацепція Застосування діафрагми в якості післяпологової контрацепції ефективно приблизно на 80-90%. Якщо використовувати цей метод в комплексі зі сперміцидами, то його ефективність можна трохи підвищити. Важливо врахувати, що діафрагма використовується тільки після того, як проходить шість тижнів після народження дитини. Вона абсолютно не впливає на стан здоров'я жінки і дитини. Але при цьому дуже важливо, щоб підбір діафрагми здійснював індивідуально лікар-гінеколог. Крім того, після кожного статевого акту необхідно доглядати за діафрагмою.

Застосування сперміцидів, ефективність яких складає приблизно 95% за умови їх правильного використання, можливо вже при першому статевому акті після пологів.

Сперміциди не мають негативного впливу на здоров'я жінки і дитини, і в деякій мірі надають захист щодо хвороб, які передаються статевим шляхом.

В якості відчутних недоліків даного методу відзначають його відносну дорожнечу, чіткий зв'язок з статевим актом, а також зміна якості відчуттів під час оральних сексуальних контактів.

### **Гормональні контрацептиви після пологів**

Використання в якості методу контрацепції після пологів засоби, званого міні-пілі, ефективно при правильному застосуванні приблизно на 98%. Якщо мати годує дитину грудним молоком, то застосовувати міні-пілі слід через шість тижнів після пологів. Некормящих мам застосовують міні-пілі вже через місяць після народження дитини. У складі міні-пілі міститься жіночий статевий гормон гестаген, не впливає на продукування, якість і кількість молока в жінки. При використанні цього засобу контрацепції з часом жінка може поступово перейти на комбіновані оральні контрацептиви (Скорочено КОК).

Міні-пілі впливають на слиз шийки матки, таким чином, не допускаючи закріплення в матці заплідненої яйцеклітини. Прийом даного препарату повинен проходити строго по інструкції, безупинно, в одне і теж час. До того ж при використанні цих таблеток в перші кілька місяців періодично у жінки можуть проявитися кровотечі між менструаціями. Однак через деякий час такий прояв зникає самостійно. Перед застосуванням цього засобу контрацепції жінка повинна обов'язково отримати консультацію лікаря-гінеколога. В якості

гормональної контрацепції застосовуються також так звані гормональні ін'єкції. Ефективність такого методу запобігання складає приблизно 99%. Після пологів матері, які годують дитину, повинні зробити першу ін'єкцію через шість тижнів. У той же час некормячих мами роблять гормональну ін'єкцію вже через місяць після народження малюка. Даний засіб є чістогестагенним гормональним контрацептивом, до складу якого входить жіночий статевий гормон гестаген, не впливають негативно на процес лактації. Такий метод контрацепції не впливає також на здоров'я малюка і матері. Після однієї ін'єкції, залежно від того, який саме вид препарату був використаний, можливий захист від настання вагітності на термін від восьми до дванадцяти тижнів. Але все ж при використанні такого методу запобігання багато жінок скаржаться на появу виділень з кров'ю між менструаціями. Це може відбуватися в перші місяці використання кошти, пізніше це явище зникає самостійно. Іноді жінка може відчувати запаморочення, у неї може змінюватися маса тіла. Перед використанням цього методу важливо обов'язково отримати консультацію лікаря. Обов'язково слід контролювати ситуацію і вчасно проводити наступну гормональну ін'єкцію. Після того, як прийом препарату припиняється, відновлення здатності до зачаття спостерігається протягом одного року.

Післяродова контрацепція. Контрацепції після пологів може здійснюватися також шляхом введення Норпланта – гормонального імпланта, який ефективно впливає приблизно на 99%. Після пологів жінок, які годують дитину, повинні ввести Норплант через шість тижнів. Некормячих мами вводять імплант вже через місяць після народження малюка.

Цей засіб складається з 6 сіластикових капсул, в яких міститься жіночий статевий гормон гестаген. Ці капсули вводять за допомогою невеликої хірургічної операції у внутрішню сторону передпліччя. Їх дія триватиме п'ять років. Метод не впливає негативно на стан дитини і жінки, не пов'язаний із статевим актом. Через п'ять років ефективність цього способу різко знижується, тому капсули треба видаляти. В якості побічних ефектів методу жінок іноді відзначають появу кров'янистих виділень у період між місячними, зростання маси тіла, прояв періодичного запаморочення. Перед використанням методу потрібно обов'язково отримати консультацію лікаря. Витяг капсул повинен проводити виключно фахівець. Після того, як вплив препарату припиняється, здібність до зачаття відновлюється протягом одного року. Використання комбінованих оральних контрацептивів при годуванні груддю може мати місце тільки з сьомого місяця після народження малюка. Після призупинення годування застосовувати цей метод можна відразу ж. Некормячих мати може використовувати оральні контрацептиви з четвертого тижня після пологів. Якщо застосовувати даний метод правильно, то його ефективність може скласти до 100%. Комбіновані оральні засоби забезпечують не тільки стовідсотковий захист від настання небажаного зачаття, але і в певній мірі захищають прояви запалень малого тазу, хвороб молочної залози і жіночих статевих органів. Також такі засоби надають певний позитивний вплив на шкіру і волосся жінки.

В якості негативних моментів слід відзначити зниження кількості молока при застосуванні таких таблеток. Також їх прийом впливає на якість жіночого молока. Отже, при грудному вигодовуванні використання оральних комбінованих контрацептивів неприпустимо. Перед використанням такого методу контрацепції після пологів слід спочатку проконсультуватися з лікарем і пройти призначені ним дослідження.

### **Інші методи післяпологової контрацепції**

Контрацепція після пологів за допомогою природного методу планування сім'ї безпосередньо залежить від того, наскільки регулярно менструальний цикл жінки, і чи дотримується вона всім інструкції саме так, як слід. І навіть при цьому ефективність методу становить лише 50%. В даному випадку потрібно періодичне утримання від статевих контактів. Важливо врахувати й те, що такий спосіб можна застосовувати не відразу після народження малюка, а тільки після повного відновлення менструального циклу. У жінки, яка не годує дитину грудним молоком, відновлення місячного циклу відбувається вже на

шостий-восьмий тижня після народження дитини. Важливо врахувати і той факт, що овуляція відбувається раніше, ніж менструації. Отже, жінка може бути вже вагітною, але відсутність післяпологовий менструації вона пояснює післяпологовим періодом. Існує також метод жіночої і чоловічої стерилізації, який є способом незворотною контрацепції. В даному випадку проводиться операція по перев'язці труб або по накладенню клем у жінок на маткові труби, а чоловікам роблять перев'язку сім'явивідних проток. Але такий серйозний крок повинні робити виключно ті люди, які повністю впевнені в небажання мати дітей в найближчому або більш далекому майбутньому. В ідеалі перед початком сексуального життя після народження немовляти жінці слід відвідати лікаря-гінеколога і спільно визначити найбільш підходящий для неї метод контрацепції після пологів.

### **Природне планування сім'ї. Невідкладна контрацепція**

Природні методи планування сім'ї (ЕМПС) ґрунтуються на спостереженнях за фізіологічними ознаками та симптомами фертильної (коли жінка здатна до зачаття) і інфертильної (коли жінка не здатна до зачаття) фаз менструального циклу.

Мета методу - визначення "небезпечного" періоду, коли здатність до запліднення найбільш висока. У цей період слід уникати статевих зв'язків.

Суть методу - щоденне вимірювання температури тіла, спостереження за зміною в'язкості слизу, станом шийки матки та іншими симптомами.

Для успішного застосування цих методів потрібно самодисципліна і ретельне ведення записів.

Необхідно підкреслити, що ЕМПС - не спосіб контрацепції, а метод, що дозволяє визначити фертильний період, утримання від статевих зв'язків у цей час сприяє запобіганню вагітності.

**Методи природного планування сім'ї можуть застосовуватися багатьма жінками і парами:**

- \* Жінками, які не можуть користуватися іншими методами
- \* Жінками з регулярним менструальним циклом
- \* Парами, які не застосовують інших методів з релігійних чи філософських переконань
- \* Парами, готовими уникати статевих зв'язків більше тижня протягом кожного циклу
- \* Парами, що знаходяться в умовах, коли сучасні контрацептивні методи недоступні
- \* Жінками/парами, здатними і охочими спостерігати, записувати й інтерпретувати ознаки фертильної фази

#### **Природні методи має ряд переваг:**

- \* Може використовуватися як для запобігання, так і для настання вагітності
- \* Відсутні побічні ефекти
- \* Безплатний
- \* Збільшується участь чоловіка
- \* Поліпшується знання жіночої репродуктивної системи
- \* Негайне повернення фертильності у випадку бажання мати дитину
- \* Деякі пари отримують більше задоволення від сексуального контакту після стриманості в "небезпечний період".

#### **Природні методи мають такі недоліки:**

- \* Високий відсоток вагітностей (50% невдач), що відбувається зокрема від недостатньої точності ведення спостережень
- \* Визначення фертильної фази може представляти труднощі для жінки/пари
- \* ЕМПС накладають певні зобов'язання на обох партнерів
- \* Жінка змушена щодня вести записи про стан фертильності
- \* Потрібно до трьох місяців інструктування та консультування
- \* Необхідність утримання або переривання акту протягом фертильної фази
- \* При наявності вагінальної інфекції важко виявити цервікального слизу

\* Немає захисту від захворювань, що передаються статевим шляхом  
\* Іноді виникає напруга у зв'язку з невпевненістю в ефективності застосовуваних методів  
Природні методи включають в себе ряд способів визначення часу у фізіологічному менструальному циклі жінки, під час якого ймовірність настання вагітності мінімальна.

Є кілька способів вирахувати "безпечні дні":

- \* Ритмічний метод (календарний)
- \* Метод визначення базальної температури
- \* Метод спостереження за цервікальної слизом
- \* Сімпомотермальний метод (найбільш точний)

Упродовж тієї фази менструального циклу, під час якої ймовірність вагітності максимальна, слід уникати статевого акта або витягувати пеніс з піхви до еякуляції. Можливо і використання інших методів контрацепції (сперміциди, презерватив та ін.)

**Невідкладна, або посткоїтальна контрацепція (НК)** – збірне поняття, в основі якого лежить принцип використання різних видів контрацепції (ОК, ПТП, ВМК та ін.) у перші години після незахищеного статевого акту, з метою запобігання настанню небажаної вагітності. Препарати, застосовувані для НК, називають ще „таблетками наступного ранку”.

Метод невідкладної контрацепції застосовується для запобігання небажаної вагітності у випадку „незахищеного” (без контрацептиву) статевого акту або при виявленні дефектів бар'єрних протизаплідних засобів (презерватива, діафрагми), при помилках у застосуванні гормональної контрацепції (пропуск прийому чергової пігулки), після згвалтування, особливо у підлітків, чи в інших випадках, коли вагітність небажана або небезпечна. Ефективність методу досить висока і досягає 96 %, якщо з моменту „незахищеного” статевого акту пройшло не більше 72 годин.

#### **ТИПИ НЕВІДКЛАДНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ:**

- комбіновані естроген-гестагенні ОК;
- гестагени;
- внутрішньоматкові контрацептиви (ВМК);
- антипрогестини (АП).

#### **ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ:**

- „незахищений” (без використання будь-якого протизаплідного засобу) статевий акт;
- у випадку виявлення дефекту бар'єрних протизаплідних засобів;
- при порушенні регулярності в прийомі гормональних таблеток (пропуск прийому 1 і більше таблеток);
- після останньої ін'єкції ДМПА минуло більше 16 тижнів;
- партнери, які застосовували метод природного планування сім'ї, і не втрималися від статевого акту, коли це було незаплановано;
- у випадку згвалтування, особливо у підлітків.

#### **ЖІНКИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИ НЕВІДКЛАДНУ КОНТРАЦЕПЦІЮ:**

- пацієнтки, яким потрібен негайний захист від вагітності (наприклад, після незапланованого, **Використання контрацептивних методів після невідкладної контрацепції:**
- використання презервативів та сперміцидів може розпочатися відразу після невідкладної контрацепції;
- КОК – перша таблетка приймається наступного дня після припинення невідкладної контрацепції; поряд з цим, протягом наступних 7 днів використовують бар'єрні методи;
- ПТП – приймаються після менструальноподібної кровотечі;

- ін'єкції та імпланти – можна розпочинати їх застосування протягом 7 днів з початку менструального циклу. До того часу мають використовуватись презервативи;
- жінка, яка у якості довготривалого методу контрацепції обирає ВМК, може ввести її протягом 5 днів від часу незахищеного статевого контакту замість використання інших засобів невідкладної контрацепції.

### Література

1. Назарова І.Б., Посипкіна Н.М. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї. — К.: Медицина, 2007.
2. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї: підручник / І.Б. Назарова, Н.М. Посипкіна. – К.: Медицина, 2008.