





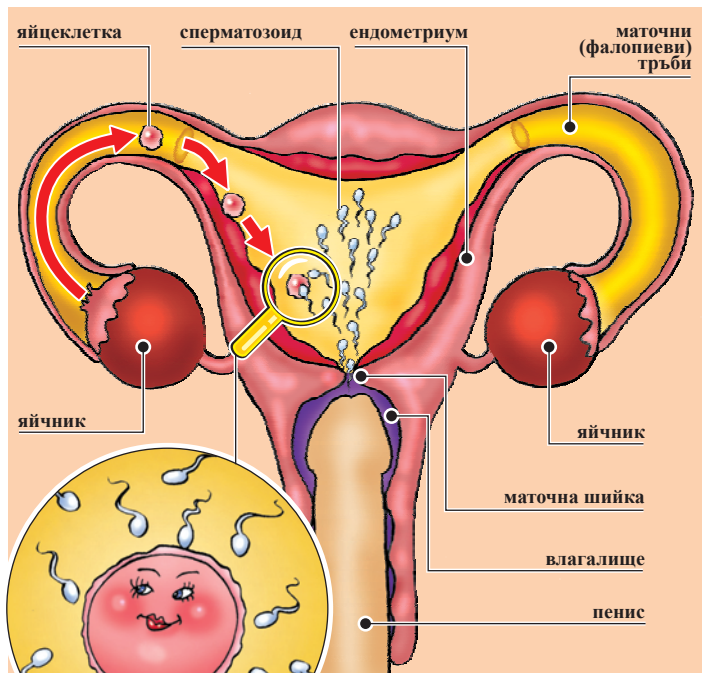
МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ И ОПЛОЖДАНЕ

Веднъж месечно в един от яйчниците на жените в репродуктивна възраст (възрастта, в която жените могат да забременеят), узрява яйцеклетка. Това узряване се дължи на вещества, които се произвеждат в организма. Тези вещества се наричат хормони. Зрялата яйцеклетка се спуска от яйчника през фалопиевите тръби към матката. Зрялата яйцеклетка живее само 24 часа.

Когато мъж и жена имат сексуален контакт, сперматозоидите на мъжа попадат във вагината на жената и се опитват да намерят зряла яйцеклетка. Сперматозоидите могат да оцелеят до 5 дни в тялото на жената.

Ако сперматозоидите намерят зряла яйцеклетка, те се опитват да влязат в нея и когато един от всички сперматозоиди успее, яйцеклетката е оплодена.





Оплодената яйцеклетка попада в маточната кухина. Маточната стена има вътрешен, нежен и влажен слой – ендометриум. Хормоните предизвикват удебеляване на ендометриума, за да може в него здраво да се вгнезди оплодената яйцеклетка и да се развие бебето.

Ако яйцеклетката не е оплодена, тя ще се разпадне и заедно с удебеле-

ния ендометриум ще бъде изхвърлена: това се нарича менструация, мензис или менструален период. Ако оплодената яйцеклетка се е вгнездила, ендометриумът не се излюшва и няма менструация.

Менструалният цикъл започва от първия ден от менструацията и свършва на първия ден от следващата менструация. Продължителността на цикъла е различна при всяка жена. Обикновено овулацията настъпва 14 дни преди да започне следващата менструация.

Контрацепция

Има различни средства и методи за превенция на бременност. Те могат да бъдат разделени на няколко групи: бариерни методи, хормонални методи, естествени методи и доброволна стерилизация.

Контрацепцията ви позволява сами да определите броя на децата си,

както и кога бихте искали да ги имате. Повечето от изброените по-долу контрацептивни методи са надеждни, дори много надеждни, ако ги употребявате правилно. Съществува малка вероятност да забременеете, ако използвате контрацептивите правилно.

Контрацептивите не влияят на фертилността (възможността жената да бъде оплодена)!



БАРИЕРНИ МЕТОДИ ЗА КОНТРАЦЕПЦИЯ

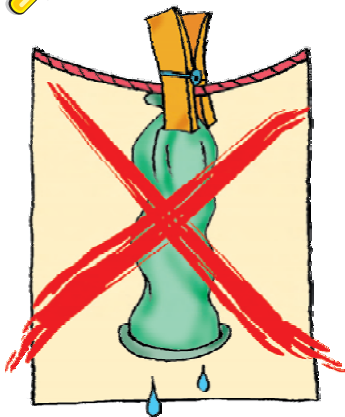


Презепвативи/ кондоми

Презервативът е средство (обикновено се изработва от латекс), което покрива пениса по време на половия акт и така предпазва от забременяване и заразяване с полово предавани инфекции като гонорея, сифилис и СПИН. Кондомите са сред най-лесно достъпните контрацептиви. Те са и сред най-надеждните контрацептиви, ако се поставят и ползват правилно.



Мъжки презерватив



Кондомите са за еднократна употреба. Никога не ги употребявайте повторно.



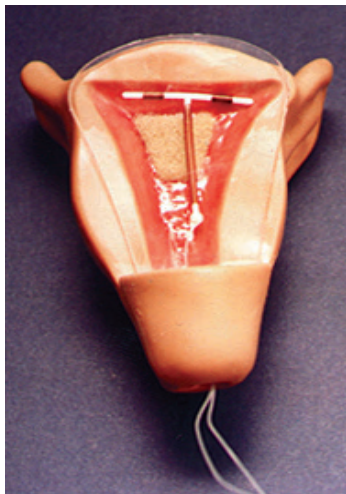
Вътрематочни средства

Вътрематочните контрацептивни средства са по-известни като спирали. Спиралата се поставя във вътрешността на матката и е най-широко използвания метод за контрацепция в световен мащаб. Това контрацептивно средство трябва да се поставя или изважда само от лекар. Вътрематочното средство остава в матката през целия период, за който е предназначено използването му (при различните видове периодът за използване е различен: 2, 5 или 10 години). Някои спирали изпускат



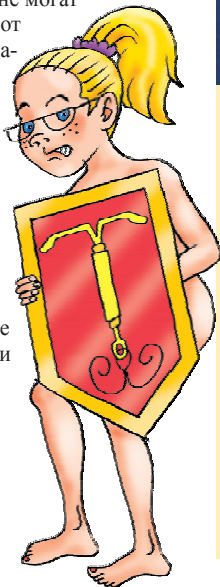
Женски презерватив (фемидом)

Те са по-големи от мъжките кондоми. Имат кръгъл и твърд отвор и са предназначени за поставяне във вагината. Женският презерватив има вътрешен кръг, който го задържа на място във вагината – при поставяне на фемидома този кръг трябва да се стисне. Също като мъжките кондоми, и женските предпазват от бременност и полово предавани инфекции.



хормони в матката и така предпазват от забременяване. Традиционно спиралите се изработват от мед (може и от сребро или платина) и пластмаса. Металните йони спират сперматозоидите по пътя им към яйцеклетката. Спиралата способна за по-бавно придвижване на яйцеклетките по маточните тръби и за по-трудно загнезждане на вече оплодената яйцеклетка в маточната стена.

Хормоналните спирали са ефективни колкото и контрацептивните таблетки за предпазване от нежелана бременност, обикновените спирали също са с висока ефективност, но тези средства не могат да предпазват от полово предавани инфекции. Ако жената се зарази с полово предавана инфекция докато има поставена спирала, има по-голяма вероятност тази инфекция да се разпространи и в матката.



Диафрагмата е мека гумена или латексова шапчица, чийто размер трябва да се определи от АГ специалист индивидуално за всяка жена. Преди диафрагмата да се постави във влагалището, трябва да се добави спермицид (вещество, което убива сперматозоидите). Диафрагмата покрива цервикалния канал и се задържа между срамната кост и задната стена на влагалището. Ако се прави повторен полов акт, трябва отново да се постави спермициден гел или крем. Те се поставят чрез специален апликатор, докато диафрагмата е все още вътре. Всеки път когато се използва диафрагмата, трябва да се проверя-

ва за дупки или разкъсвания. АГ специалист трябва периодично да проверява размера на диафрагмата след бременност или след напълняване или отслабване с повече от 5 килограма. Правилното поставяне на диафрагмата е изключително важно.

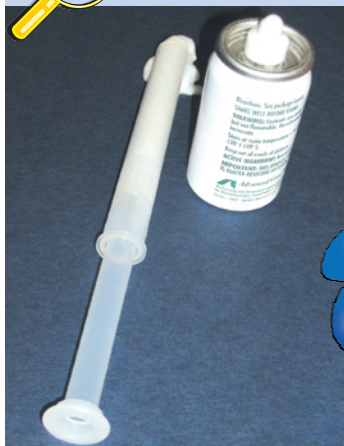
Контрацептивна гъба

Контрацептивната гъба е малка и съдържа спермицид. Преди употреба гъбата трябва да се намокри с вода (не със слюнка) и да се постави пред цервикалния канал. След поставянето ѝ гъбата предпазва от забременяване за 24 часа, независимо от броя на сексуалните контакти.

Гъбата е ефективна колкото и диафрагмата, но и двата метода са по-малко ефективни при раждали жени.



Спермициди



Спермидите предпазват от бременност, като убиват сперматозоидите и така не могат да оплодят яйцеклетката. За ефективна контрацепция е много важно правилното използване на спермидите. Те трябва да се използват преди всеки сексуален контакт.





ХОРМОНАЛНА КОНТРАЦЕПЦИЯ

Комбинирани (естроген/ прогестин) перорални контрацептиви



Хапчето

Преди да започнете употреба на контрацептивни таблетки, трябва да се консултирате с гинеколог. Той преценява дали сте в добро здраве, измерва кръвното ви налягане и ви пита дали имате някакви специфични фамилни заболявания. Не винаги е необходим гинекологичен преглед. Ако всичко е наред, вашият лекар ще ви предпише контрацептивни таблетки.



Ефекти

Таблетките съдържат два хормона. Те подтискат овулацията. Тези хормони затрудняват и навлизането на сперматозоидите в матката и пречат на евентуално оплодентата яйцеклетка да се закрепят в стената на матката.

Таблетките не ви предпазват от полово предавани инфекции.



Употреба

Може да се разчита на таблетките, само ако са употребени правилно. Няколко правила:

● Вземайте по едно хапче всеки ден, горе-долу по едно и също време, докато свърши опаковката. Трябва да приемате хапче дори и да нямате сексуален контакт.

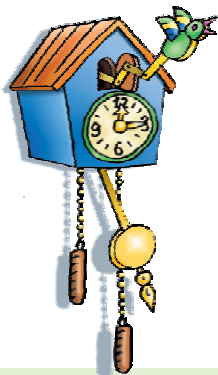
● Когато свърши опаковката, трябва да направите почивка. В зависимост от броя на таблетките в опаковката тази пауза може да бъде 6 дни (ако опаковката има 22 таблетки) или 7 дни (ако опаковката има 21 хапчета). Почивката никога не бива да бъде по-дълга от това. Не се прави почивка само при опаковки с 28 таблетки.

● След паузата веднага трябва да започнете нова опаковка, дори кръвенето все още да не е спряло.

В някои случаи не може да се разчита на таблетките и трябва да бъдете внимателни:

● Ако се случи да повърнете 1 час след приемането на хапчето. В този случай трябва да вземете още едно хапче.

● Ако имате разстройство. Използвайте кондом при сексуален контакт до 7 дни след като сте имали разстройство. Ако получите разстройство 3 часа след като сте приели хапчето, трябва да вземете още едно.



● Някои медикаменти (като антибиотиците) отслабват ефекта на хапчето. Ако вашият лекар иска да ви предпише някакви лекарства, трябва да му кажете, че приемате контрацептивни таблетки.

Ако пропуснете таблетка и не са изминали повече от 12 часа от момента, в който е трябвало да я вземете, просто я взимате. При всички други случаи трябва да направите консултация със специалист.

Мини-хапчета

Те са контрацептиви, които съдържат само един хормон – прогестин.



Инжекционни контрацептиви и имплантанти

Инжекционните контрацептиви се поставят от лекар веднъж на 3 месеца. Имплантантите се поставят подкожно за период от 5 години.



Спешна контрацепция

Това са вид контрацептивни таблетки, които се приемат след акта. Те предотвратяват бременността. Тези таблетки са известни и като “хапчета на следващата сутрин”, но това е малко неточно, защото могат да се приемат до 72 часа след необезопасен сексуален контакт.



Странични ефекти

Има различни странични ефекти, които жената може да изпита, когато вземе таблетки за спешна контрацепция. Те включват гадене и повръщане (тези странични ефекти може да са по-слаби, ако жената приема таблетки, които съдържат само прогестин), чувствителни гърди, виене на свят, необичайно кървене и главоболие.

Може да забележите, че следващата менструация е по-силна или по-слаба от обикновено и е настъпила по-рано или по-късно. Освен това спешната контрацепция не предпазва от полово предавани инфекции. Може да се наложи да си направите тест за ППИ, ако сте имали рисков контакт.



ЕСТЕСТВЕНИ МЕТОДИ

Съществуват и т. нар. “естествени” методи за предпазване от бременност. Те са много по-несигурни, отколкото контрацептивните методи, описани по-горе. Също така те не предпазват от полово предавани инфекции.



Измиването на вагината

след сексуален контакт е изключително несигурен метод. Сперматозоидите са много бързи и могат да попаднат в матката само за няколко секунди.

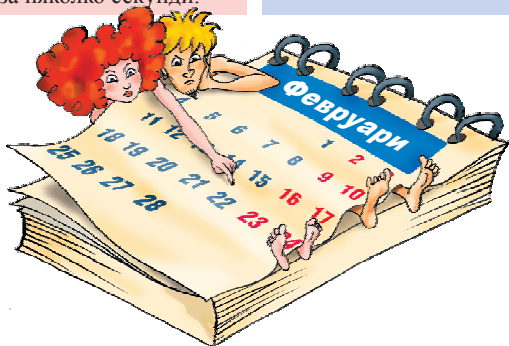


Ритмичен метод

Прави се секс само по време на “безопасните” дни. Този метод не е надежден, защото много трудно могат да се предскажат фертилните дни. Овулацията не е точна.

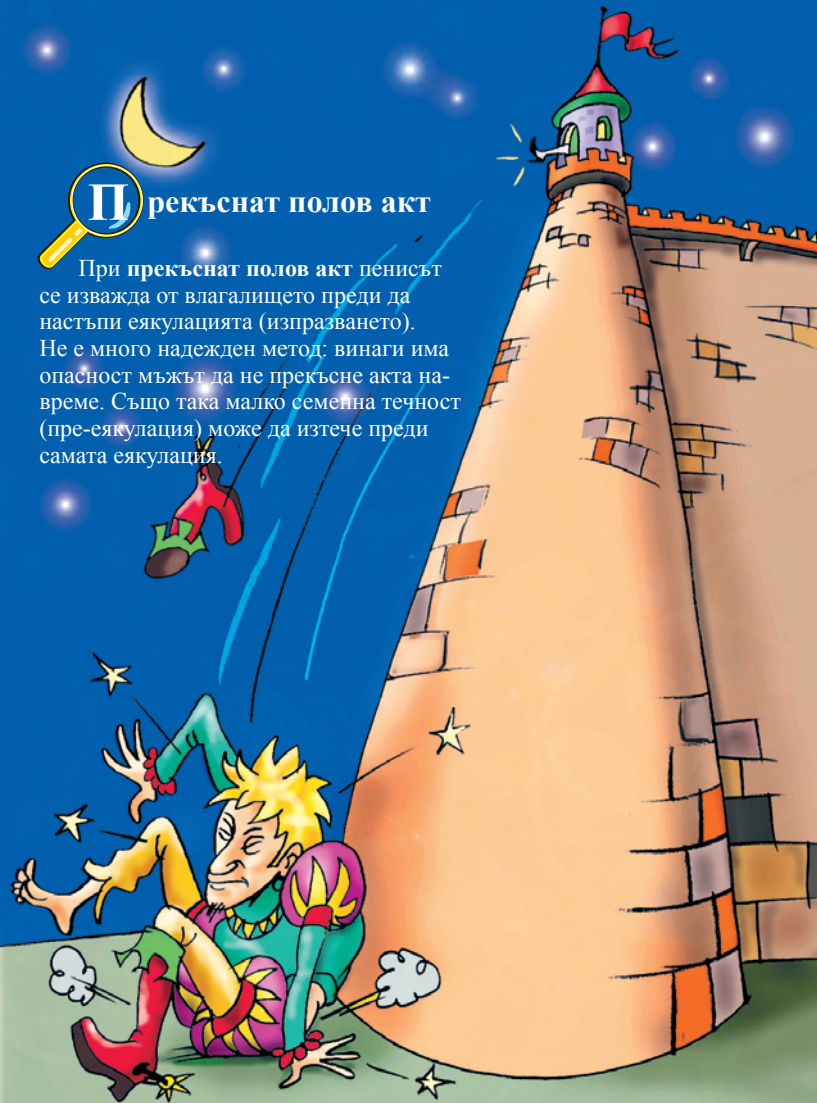
Най-сигурният метод е **въздържанието** или правенето на секс без проникване. И все пак, дори и да се прави секс без проникване има риск от навлизане на семенна течност във влагалището.

Жените, които кърмят, са по-малко изложени на риск от забременяване от останалите, но въпреки това могат да забременеят. Затова, ако не искат да забременеят веднага след раждането, също трябва да използват контрацептиви.



Прекъснат полов акт

При прекъснат полов акт пенисът се изважда от влагалището преди да настъпи еякулацията (изпразването). Не е много надежден метод: винаги има опасност мъжът да не прекъсне акта навреме. Също така малко семеенна течност (пре-еякулация) може да изтече преди самата еякулация.



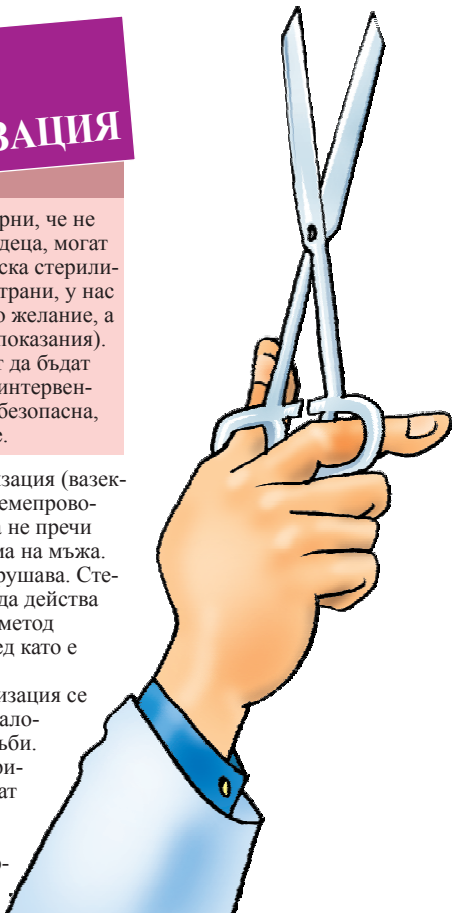


СТЕРИЛИЗАЦИЯ

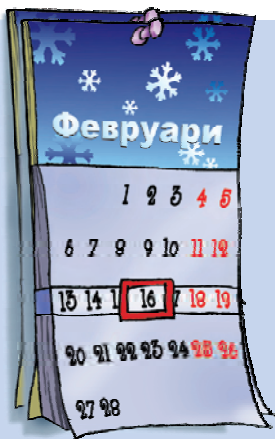
Хората, които са сигурни, че не искат да имат повече деца, могат да изберат хирургическа стерилизация (само в някои страни, у нас това не е възможно по желание, а само по медицински показания). И мъже, и жени могат да бъдат стерилизирани. Тази интервенция при мъжете е по-безопасна, отколкото при жените.

При мъжката стерилизация (вазектомия) се прерязват семепроводите. Стерилизацията не пречи на ерекцията и оргазма на мъжа. Еякулацията не се нарушава. Стерилизацията започва да действа като контрацептивен метод няколко седмици след като е направена.

При женската стерилизация се лигират (завързват) фалопиевите (маточни) тръби. Жените, които са стерилизирани, продължават да имат менструация. Стерилизацията няма негативни ефекти върху сексуалността.



Стерилизацията не предпазва от полово предавани инфекции.



Менопаузата е етап от репродуктивния цикъл на жената, при който яйчниците спират продукцията на естроген. Периодът на преминаване от зряла репродуктивна възраст към менопауза се нарича климактериум. По време на този етап организмът се адаптира към променените нива на хормоните и реагира с различни симптоми като внезапно изпотяване, промени в настроенето, сухота във влагалището, депресия и тревожност. Често се наблюдава оскъдна и непостоянна менструация. По време на климактериума менструацията постепенно намалява. Този процес обикновено продължава 1 година, но може да продължи 6 месеца или повече от 5 години. Тези два

МЕНОПАУЗА И КЛИМАКТЕРИУМ



етапа – климактериум и менопауза – са нормални периоди в развитието на репродуктивната система, през които преминава всяка жена. В периода на менопаузата жената трябва да получи професионална помощ, за да се избегнат страничните ефекти като остеопороза.

БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ
ПО СЕМЕЙНО ПЛАНИРАНЕ
И СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ



BULGARIAN FAMILY
PLANNING AND SEXUAL
HEALTH ASSOCIATION

Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве

Адрес на централния офис: София 1504, бул. Дондуков 67
телефони: 02/ 943 46 77; 943 30 52; 943 46 77; **тел./факс:** 02/ 943 37 10
e-mail: info@safesex.bg; bfpa@safesex.bg,
www.safesex.bg

Телефони на подразделенията в страната:

Бургас 056/ 81 30 35

Варна 052/ 61 38 00

Долна Митрополия 06552/ 23 12

Пловдив 032/ 64 44 58

Русе 082/ 83 40 45

Стара Загора 042/ 64 70 64

Изданието се публикува с финансовото съдействие
на Европейския регион на Международната федерация
по семейно планиране



IPPF International
Planned Parenthood
Federation

European Network

Илюстрации и оформление

ИЛИАН ЧАВРАКОВ