

Когда прекратить контрацепцию

Планирование беременности связано с одним из немаловажных вопросов — прекращением контрацепции. До сих пор вы старательно предохранялись от зачатия, используя один из методов. Теперь вы хотите забеременеть и решаетесь отказаться от прежней защиты. Когда это нужно делать, во многом зависит от способа контрацепции. Некоторые препараты, используемые для предохранения, могут быть опасны для ребенка, если беременность наступила во время их использования (ведь стопроцентной защиты не гарантирует ни одно средство). Поэтому после их отмены до зачатия должно пройти определенное время. В этот период можно предохраняться безопасными средствами.

Химические средства контрацепции (спермициды)

Спермициды — это вещества, которые выпускаются в виде кремов, желе, пенных аэрозолей, тающих свечей, пенящихся свечей и таблеток. В течение нескольких секунд эти вещества разрушают сперматозоиды, препятствуя проникновению спермы в матку. Этот метод контрацепции можно отменить в любой

момент, так как он не влияет на способность женщины к зачатию и оплодотворение возможно уже во время следующего полового акта. Однако спермициды способствуют формированию пороков развития плода, поэтому беременность не должна наступить на фоне их использования.

Внутриматочная контрацепция (ВМК)

Чаще всего внутриматочные спирали рекомендуют использовать женщинам, которые уже родили ребенка. После их удаления способность к зачатию восстанавливается очень быстро. Однако чтобы вновь забеременеть, рекомендуется воздержаться от зачатия в течение 2–3 циклов для восстановления работы матки и маточных труб и снижения риска самопроизвольного выкидыша и внематочной беременности.

Хотя эффект действия внутриматочных спиралей очень высокий, но беременность при введении спирали все же возможна. В этом случае спираль удаляют или оставляют (если нити спирали не обнаружить). Спираль не оказывает отрицательного влияния на беременность и состояние плода.

Гормональная контрацепция

Гормональные контрацептивы, независимо от длительности их приема, не влияют на способность к зачатию сразу после их отмены. Но их употребление тоже следует прекратить за 2–3 месяца до планируемой беременности. Во-первых, за это время полностью восстанавливается нормальный менструальный цикл, а это необходимо для вычисления истинного срока беременности. А во-вторых, гормоны, входящие в состав гормональных контрацептивов, влияют на

усвоение некоторых витаминов. Так, они препятствуют усвоению «главного» витамина беременности — фолиевой кислоты, витамина С и некоторых микроэлементов. Кроме того, они способствуют избыточному всасыванию витамина А. Все это может отрицательно отразиться на развитии плода. Поэтому беременность, случившаяся сразу после отмены оральных контрацептивов, имеет риск врожденных пороков развития ребенка.

Противозачаточные средства продолжительного действия

Эти препараты применяются в виде инъекций, которые делают один раз в 1,5 месяца. К ним, например, относится «Депо-провера». Они содержат только гестагены. Существуют и подкожные имплантанты в виде капсул, которые вводятся в область плеча. Они ежедневно выделяют гормон, обеспечивающий контрацепцию в течение 5 лет. Восстановление способности к зачатию после отмены контрацептивов продолжительного действия может наступить лишь спустя долгое время (от нескольких месяцев до 1,5 лет). Поэтому пролонгированные контрацептивы рекомендуются только тем женщинам, которые в ближайшее время не планируют беременность.

Барьерные методы

К ним относятся презервативы, колпачки и диафрагмы. Эти методы менее эффективны, но зато никак не влияют на способность к зачатию и не вызывают никаких изменений в организме. Поэтому их можно применять непосредственно перед планируемым зачатием.

Ольга с Валерием познакомились в институте, правда, учились они на разных факультетах. Уже на третьем курсе они поженились. Сначала муж ребенка не хотел, говорил, что надо на ноги встать, денег зарабатывать. Хотя Ольга могла в материальном плане надеяться на своих родителей, но такой подход ей понравился. После окончания института оба принялись делать карьеру.

Супружеская жизнь доставляла им большое удовольствие, в их семье было полное взаимопонимание и счастье. Вместе ездили отдыхать на море, ходили в кино и на вечеринки, приглашали в гости друзей. В материальном плане тоже все было неплохо. Они обзавелись машиной, а квартиру помогли купить родители. Поскольку в планы беременность пока не входила, то Ольга принимала гормональные контрацептивы и наслаждалась свободой.

Но однажды супруг пришел с работы и заявил: будем рожать ребенка! Он где-то вычитал, что с возрастом увеличивается шанс родить неполноценное дитя. А им было уже по 28 лет. Ольга перестала принимать контрацептивы (она принимала «Логест»). Буквально сразу после их отмены супруги начали усиленно «работать» над поставленной целью. Но в деле планирования ребенка оба они были несведущи. И Валерий, и Ольга почему-то считали, что только с беременности начинается особая жизнь — с витаминами, отдыхом, правильным питанием и медицинскими обследованиями. А пока ребенок еще не зачат, ни о чем не надо даже задумываться.

Прошло два месяца, а забеременеть никак не получилось. Ольга принялась читать специальные книги и советоваться с подругами. Те ей подсказали, что виной всему могут быть контрацептивы. А одна даже упрекнула: «Хорошо еще тебя не угораздило забеременеть,

ведь на фоне гормонов, которые не сразу выводятся из организма, можно было зачать плод с врожденным уродством!»

После такого открытия супруги отправились в Центр планирования семьи, чтобы выяснить все вопросы у специалиста. А затем стали готовиться к зачатию более ответственно. Перейдя на барьерные методы контрацепции, пара прошла необходимые обследования, Ольга налегла на витамины и привела в порядок зубы, а Валерий даже бросил курить. Через год у них родился здоровый крепьш.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-ГИНЕКОЛОГА

Л. Е. АНДРЕЕВОЙ —————

После отмены гормональных контрацептивов должно пройти не менее двух менструальных циклов. После того как месячный цикл у женщины восстановится, можно планировать беременность. Никакого дополнительного лечения после приема гормонов проводить не требуется. Все это время можно предохраняться с помощью барьерных методов, как совершенно правильно поступили Валерий и Ольга.

Бесплодие и методы лечения

Бесплодие можно подозревать в том случае, если беременность не наступила в течение года активной сексуальной жизни. Естественно, при условии, что ни один из супругов ни разу не предохранялся. Однако этот срок усредненный и относительный. В нем не учитывается ни возраст, ни частота сексуальных контактов, ни время, в которое они происходят. Может быть, женщина чисто интуитивно выбирала такие дни, в которые беременность почти невозможна, то есть сразу же после месячных или непосредственно до них. Большое значение имеет и возраст партнеров. С возрастом репродуктивная функция снижается, и если разница в возрасте супругов составляет 10 и больше лет, то вероятность беременности тоже значительно падает. Возможность забеременеть у 35-летней женщины и 20-летней девушки далеко не одинаковая. На зачатие могут влиять даже привыкание друг к другу, нервные переживания и нарушение привычного уклада жизни в связи с замужеством. Поэтому отсутствие беременности в течение года пока вас должно только насторожить. А вот три года безрезультатных интимных отношений — это уже серьезная причина для беспокойства.

Причины бесплодия могут быть совершенно разные — от инфекционного заболевания до непроходимости маточных труб. В зависимости от этого говорят о временном или необратимом бесплодии. И если в первом случае достаточно пройти курс лечения, то во втором можно прибегнуть к искусственному оплодотворению. Сегодня существуют не только эффективные способы лечения бесплодия, но и другие методы, позволяющие супругам иметь детей.

Кто виноват: муж или жена?

Обычно мужа смело заявляют, что они «не виноваты», бесстрастно отправляя жену на обследование первой. Такая самоуверенность часто основывается на высокой потенции мужа, однако потенция и способность к оплодотворению вовсе не связаны между собой. Сильный в сексуальном отношении мужчина может не иметь репродуктивной функции.

Поэтому мужчинам не стоит сваливать всю вину на женщин. Во-первых, «виноваты» в бесплодном браке в одинаковой степени могут быть оба супруга. А во-вторых, первым должен обследоваться у врача именно мужчина, потому что причины мужского бесплодия выявляются значительно легче, чем причины бесплодия женского.

Где и как обследоваться мужу?

Диагностикой и лечением бесплодия, в том числе мужского, занимаются специальные клиники планирования семьи и репродукции, а также частные клиники и отделения при некоторых родильных домах. Можно начать с похода к врачу-androлогу, принимающему в поликлинике или частной лечебнице.

Первый этап — комплексное исследование спермы, которое позволяет установить различные нарушения, в том числе наличие или отсутствие иммунологического бесплодия. Оно проявляется нарушением иммунитета, вызванным выработкой антител против собственных сперматозоидов. В специальной лаборатории у вас возьмут на анализ сперму, на основании которой врач составит спермограмму. По ее характеристике доктор определит наличие или отсутствие патологических изменений. Если их нет, то вы здоровы, если есть — вам назначат дополнительное обследование и лечение. За 3–5 дней до сдачи спермы необходимо придерживаться следующих правил.

1. Отменить половую жизнь на это время.
2. Исключить алкоголь и по возможности курение.
3. Не посещать сауны.
4. Если вы захотите выполнить процедуру набора спермы дома, то следует прокипятить банку (или приобрести новую, стерильную), а затем в течение 30 минут доставить ее в лабораторию в теплом (не остывшем) виде.

Чаще всего после сдачи анализов доктор вас проконсультирует. Но лучше, если результаты анализов жена покажет своему гинекологу в женской консультации или центре планирования семьи. Возможно, вам придется пересдать анализ для получения более достоверного результата.

Поскольку причинами бесплодия могут быть инфекции, то необходимо обследоваться на хламидии, микоплазмы, герпес и другие возбудители (если вы это еще не сделали). Это обследование можно сделать в кожно-венерологическом диспансере или в той специализированной клинике, куда вы обратились по поводу бесплодия, а также в центре планирования семьи.

Прежде чем состоялась пышная свадьба, Никита и Юля два года проверяли свой союз в гражданском браке. За это время ничто не омрачало их надежд на дальнейшую совместную жизнь. Через год они даже условились о том, что пожениются сразу же, как только выяснится, что Юля беременна. Поэтому Юля все это время не предохранялась.

Но вот уже и свадьба сыграна, а детей у счастливой пары все не намечалось. Первой забила тревогу молодая жена. Она обратилась к гинекологу, которая провела первичные обследования и посоветовала проверить на бесплодие мужа. Юля не знала, как об этом сказать Никите. По опыту своих подружек она знала, что мужья неохотно идут на обследование, тем более надо было сдавать сперму. Тем не менее она нашла солидную клинику и записалась на прием. Юля надеялась, что там врач все мужу и объяснит.

Муж немного поартачился, но в клинику пошел. Однако когда выяснил, что надо делать, немного растерялся. Тем более что доктор попался несловоохотливый. Дал баночку и указал на комнатку, в которой и надо было «все сделать». В комнатку можно было зайти вместе с женой. Но обстановка не располагала супругов к близости, поэтому и анализа не получилось. К счастью, они жили недалеко от клиники, и анализ можно было привезти из дома. Врач предупредил, что сперма должна быть теплой, поэтому в лабораторию принести ее надо не позднее, чем через 30 минут.

Через три дня (после положенных по инструкции воздержаний) сперма была доставлена. Выяснилось, что муж тоже здоров. Чтобы удостовериться еще раз, Юля отнесла результаты анализов своему гинекологу, а муж пошел с ними к урологу (сам пошел!). С тех пор он стал ходить гордый и успокаивал жену: мол, раз я здоров, то ребенок получится. И действительно, не

прошло и месяца, как Юлия почувствовала странные симптомы, а потом узнала, что беременна.

Как обследоваться женщине, если муж «не виноват»?

Если муж оказался полностью здоровым и детоспособным, то настала очередь жены обследоваться на бесплодие. Это можно сделать в женской консультации, центре планирования семьи или специализированной клинике репродуктивного здоровья.

Начинать надо с так называемого посткоитального теста, который покажет, нет ли у партнеров биологической несовместимости. Тест проводят на 12–14-й день менструального цикла. Обязательные условия — нормальные показатели спермы мужа.

Если проба отрицательная, то говорят об иммунологической форме бесплодия, то есть женская яйцеклетка отвергает мужскую и зачатие не может состояться. А если посткоитальный тест положительный, значит, несовместимости нет и бесплодие имеет другие, чисто женские причины. Тогда необходимо полное обследование женщины.

Первое, что вы уже сделали: сходили в женскую консультацию или КВД и сдали анализы на наличие урогенитальных инфекций. Если здесь все в порядке, приступайте к следующей процедуре: проверьте гормональную функцию яичников, от которых зависит нормальное зачатие. Это сделать очень просто, и выполнить такое исследование может сама женщина в домашних условиях, измеряя свое ректальную температуру в течение 3–4 менструальных циклов, включая дни менструации. Проводить измерения необходимо каждое утро, в одно и то же время, не вставая с постели

и не меняя термометра. Температура должна измеряться как можно точнее, для этого и нужны такие условия. Термометр вставляется в прямую кишку на 4–5 см и держится в течение 5–7 минут. В результате получится кривая ректальной температуры, по которой врач определит, нормально ли у вас работают яичники.

Затем сдайте кровь на аутоиммунный анализ, который покажет, нет ли у вас специфического иммунного бесплодия.

Если в результате исследований причин бесплодия не обнаружилось, но вы по-прежнему не беременеете, то вам назначат более сложные методы обследования. Они проводятся с использованием медицинских препаратов и манипуляций, которые сами по себе могут вызвать прерывание беременности. Чтобы не произошло досадного недоразумения, в этот период необходимо тщательно предохраняться от беременности.

Какие методы исследования причин женского бесплодия используют?

Исследование гормонов крови позволяет выявить гормональное бесплодие — самая серьезная причина, требующая длительного гормонального лечения. Даже забеременев, женщина должна будет продолжить прием гормональных препаратов, чтобы выносить ребенка до родов.

Ультразвуковой метод исследования выявляет опухоли и аномалии развития внутренних половых органов, которые также могут стать причиной бесплодия.

Гистеросальпингография — это рентгеновское исследование матки и маточных труб, которое позволяет установить их непроходимость.

Гистероскопия — обследование с помощью оптического прибора, который вводится в полость матки.