

**Абстиненция (полное  
воздержание)**

**Естественные методы  
(воздержание в  
фертильный период)**

# Методы контрацепции и пути достижения контрацептивного эффекта

Стерилизация женская и мужская

Прерванный половой акт

Презервативы

Диафрагмы

Колпачки

Внутриматочные средства (тормозят движение сперматозоидов)

Химические методы (убивают или тормозят сперматозоиды)

Гормональные контрацептивы (тормозят движение сперматозоидов)

## **Побочные эффекты при применении комбинированных оральных контрацептивов:**

- депрессия (изменение настроения или потеря полового влечения)
- аменорея (отсутствие менструальноподобных кровотечений в конце цикла)
- межменструальные кровотечения и кровянистые выделения
- Нарушение менструального цикла
- головные боли (возможны в сочетании с нарушением зрения)
- повышение кровяного давления
- болезненность молочных желез
- увеличение массы тела
- снижение полового влечения
- сильные боли в груди, одышка, кашель
- боли в ногах

# Как действуют естественные методы

Естественные методы планирования семьи (ЕМПС) основываются на наблюдениях за физиологическими признаками и симптомами фертильной (когда женщина способна к зачатию) и инфертильной (когда женщина не способна к зачатию) фаз менструального цикла.

Цель метода - определение "опасного" периода, когда способность к оплодотворению наиболее высока. В этот период следует избегать половой жизни.

## **преимущества:**

- Может использоваться как для предотвращения, так и для наступления беременности
- Отсутствуют побочные эффекты
- Бесплатен
- Увеличивается участие мужчины
- Улучшается знание женской репродуктивной системы
- Немедленное возвращение фертильности в случае желаниа иметь ребенка
- Некоторые пары получают больше удовольствия от сексуального контакта после воздержания в "опасный период".

# Есть несколько способов высчитать "безопасные дни":

- Ритмический метод (календарный)
- Метод определения базальной температуры
- Метод наблюдения за цервикальной слизью
- Симптомотермальный метод (наиболее точный)

# Для удобства предлагаем Вам таблицу

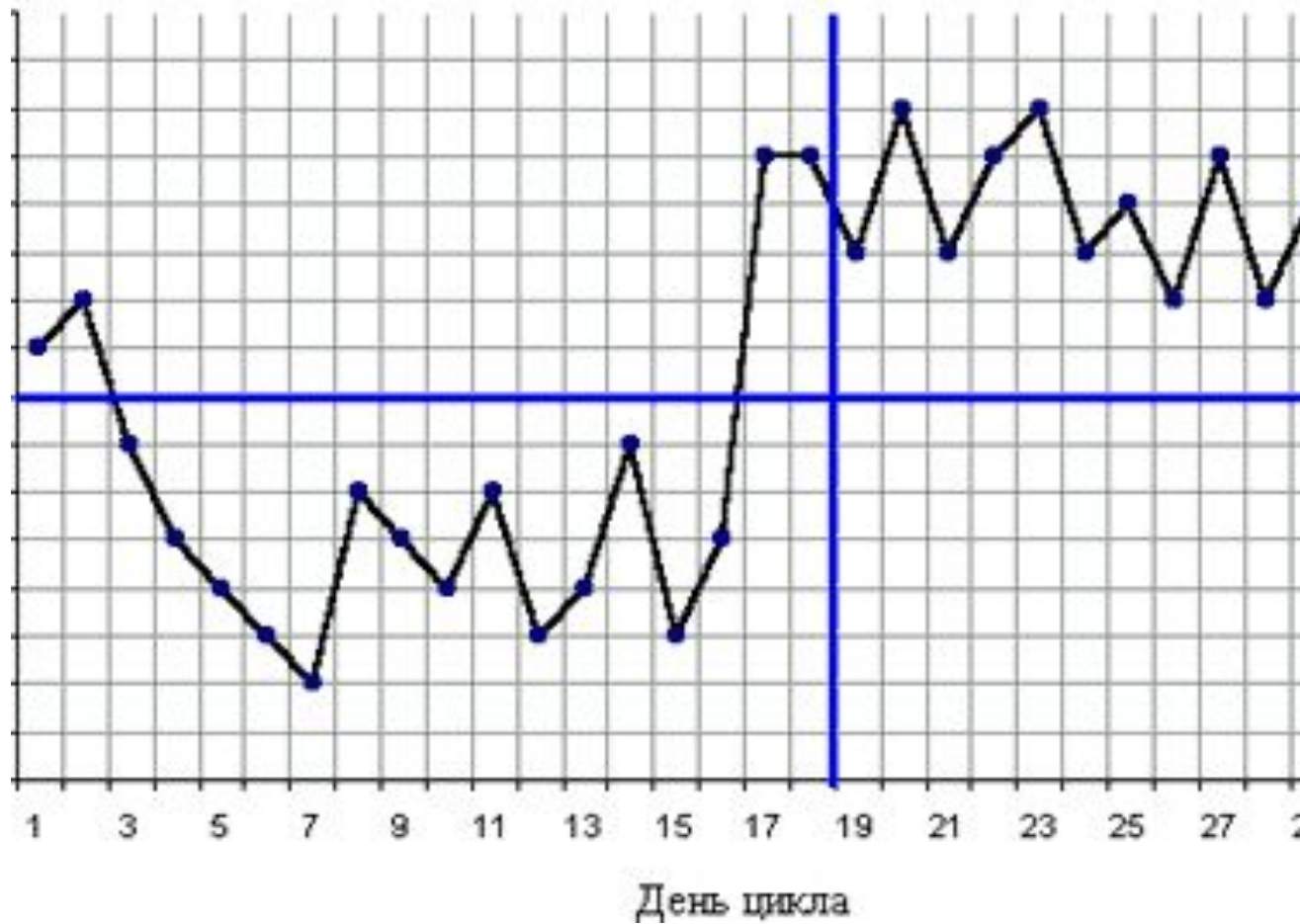
## Как вычислить "опасный период" - наиболее вероятные дни для зачатия

Если ваш самый короткий цикл составлял (количество дней)	Ваш первый фертильный (опасный) день	Если ваш самый длинный цикл составлял (количество дней)	Ваш последний фертильный (опасный) день
21	3	21	10
22	4	22	11
23	5	23	12
24	6	24	13
25	7	25	14
26	8	26	15
27	9	27	16
28	10	28	17
29	11	29	18
30	12	30	19
31	13	31	20
32	14	32	21
33	15	33	22
34	16	34	23
35	17	35	24

## **Пример пользования таблицей:**

Ваш цикл бывает от 27 до 33 дней. В таблице находите самый короткий цикл - 27 дней и определяете первый фертильный день (в нашем случае - 9 день после начала менструации). Далее находите самый длинный цикл - 33 дня и определяете последний фертильный день (в нашем примере 22 день после начала менструации). Таким образом, опасный период будет с 9 по 22 день.





# Определение температуры

## Как определить момент овуляции

Для того, чтобы это определить внимательно изучите свой график и обратите внимание на следующие факты :

- Найдите тот день, когда произошло повышение температуры на 0.2 - 0.5 градуса выше, чем в предыдущие 6 дней. Для удобства эти предыдущие 6 дней отметьте другим цветом.
- Выберите самую высокую из этих 6 температур и проведите горизонтальную линию на 0.1 градуса выше нее.
- Скорее всего температуры, лежащие выше горизонтальной линии будут лежать выше горизонтальной линии. Они отражают дни, когда овуляция уже произошла. Если вдруг температура в один из последующих дней опустится ниже горизонтальной линии, нужно снова ждать подъема выше нее.
- Отсчитайте 4 дня высоких температур , лежащих выше горизонтальной линии и проведите вертикальную черту. Это дни, когда Вы неспособны к зачатию.
- Если вдруг иногда на графике появляется день с неожиданно высокой или низкой температурой, то при нахождении 6 дней эту температуру не учитывайте.

## **Вы не способны к зачатию:**

- Первые 5 дней менструального цикла, если за неделю до этого был заметный подъем температуры. Не важно, когда у вас закончилась менструация. (Это верно для цикла более 25 дней). Если у Вас бывают циклы короче, то неспособность к оплодотворению будет только первые 3 дня. Дело в том, что при коротком цикле возрастает вероятность овуляции, которая наступит раньше. Если у Вас приближается менопауза, то это правило не работает, так как ранняя овуляция более чем возможна.
- Если у Вас повышенная температура держится в течение трех дней, то Вы неспособны к зачатию с вечера третьего дня до начала менструации.

Приведем пример записи, как изменяется слизь во время цикла. (Вы можете записывать свои наблюдения в такой же форме)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	М	М	М	М	О	О	О	К	К	Г	Г	Г	Я	Я	Я	К	О	О	О	О	О	О	О
							Сухо	Сухо	Клейко	Влажно	Влажно	Влажно	Мокро	Очень мокро	Мокро	Влажно							
ЭН							Клейкая	Клейкая	Густая	Кремообразная	Кремообразная, белая	Прозрачная	Обильная, тягучая	Обильная	Клейкая, немного								

Обозначения:

М -

менструация

О - ничего

К - клейкая

Г - густая

Я - как яичный

белок

## **Помните следующее:**

- После окончания менструального кровотечения у большинства женщин в течение нескольких дней наблюдается отсутствие слизи и область влагалища на ощупь сухая. Это так называемые сухие дни.
- Когда перед овуляцией наблюдается любой тип слизи, женщина считается фертильной (способной забеременеть).
- При появлении любой слизи или ощущения влаги во влагалище следует избегать половых сношений.
- Последний день скользкой и влажной слизи называется днем пик, что означает, что овуляция близка или только что произошла. После дня пик слизь становится гуще и суше. Если Вы используете метод определения цервикальной слизи, то обычно пиковый день бывает за день или два перед овуляцией. После дня пик избегайте половых сношений в течение последующих 3 сухих дней и ночей.
- Начиная с утра четвертого сухого дня и до начала менструации можно без опасения иметь половые сношения.
- Избегайте полового акта во время менструации. Эти дни небезопасны, поскольку овуляция может происходить и во время менструации.

## **Вы неспособны к зачатию:**

- Если до овуляции ни разу не было цервикальной слизи ("сухие дни) в течение дня
- Начиная с вечера 4 дня после пикового и до начала менструации можно без опасения иметь половые сношения.

# Симптотермальный метод

Симптотермальный метод является более трудным для освоения и интерпретации полученных данных. Но этот метод в 2 раза эффективнее, чем другие естественные методы планирования семьи, так как в отличие от других он учитывает не какой-то один показатель фертильности (способности забеременеть), а целый их спектр. По этому заметно повышается точность в определении "опасных дней".

## Алёна Монах

Привет!

Уже 15 лет использую метод МРП (метод распознавания плодности).

Очень довольна и счастлива - МРП даёт настоящую свободу в жизни для семейной пары!

Не знаю, что бы я делала без метода, но догадываюсь - всё, что делают большинство женщин, а это травля своего организма и разрушение всей детородной системы, а также возможные наследственные заболевания.

К счастью Бог помиловал и я счастлива в семейной жизни, потому что никогда не испытывают напряжения от близости, потому что всё о себе знаю. Удачи и вам в познании метода МРП!