
Естественное планирование семьи (ЕПС)

Методы ЕПС

- **Календарный метод**
- **Базальная температура тела (БТТ)**
- **Метод цервикальной слизи (Метод Биллинга)**
- **Симптотермальный метод (БТТ + метод цервикальной слизи)**

ЕПС: Механизм действия

Для контрацепции:

- Следует избегать половых сношений в течение фертильной фазы менструального цикла, когда зачатие наиболее вероятно.

Для зачатия:

- Следует планировать половые сношения примерно в середине менструального цикла (обычно это 10-15 дни цикла), когда зачатие наиболее вероятно.

ЕПС: Контрацептивные преимущества метода

- **Может использоваться как для предупреждения, так и для достижения беременности**
- **Применение метода не связано с риском для здоровья**
- **Метод не имеет никаких системных побочных эффектов**
- **Недорог**

ЕПС: Неконтрацептивные преимущества метода

- **Улучшает знание репродуктивной системы**
- **Может способствовать более близким отношениям между супругами**
- **Способствует вовлечению мужчины в процесс планирования семьи**

ЕПС: Недостатки

- Средняя эффективность (1-25 беременностей на 100 женщин в течение первого года использования)
- Эффективность зависит от желания пациентки следовать инструкциям
- Необходимо тщательное обучение правильному использованию метода
- Требуется специально подготовленный работник (не обязательно медик)
- Необходимо воздержание во время фертильной фазы, чтобы избежать зачатия

ЕПС: Недостатки (продолжение)

- Требуется ежедневное ведение записей
- Наличие вагинальной инфекции может затруднить интерпретацию цервикальной слизи
- Для некоторых методов нужно иметь базальный термометр
- Не защищает от ЗППП (например, ВГВ, ВИЧ/СПИД)

Кто может использовать ЕПС

Женщины/супруги:

- Во все периоды репродуктивного возраста
- С любым количеством родов в анамнезе, в том числе не рожавшие
- Не желающие использовать другие методы контрацепции по религиозным или философским убеждениям
- Не имеющие возможности применять другие методы
- Которые согласны воздерживаться от половых сношений в течение более недели в каждый цикл
- Которые могут и хотят ежедневно наблюдать, записывать и интерпретировать признаки фертильной фазы

ЕПС: Кому может быть необходимо дополнительное консультирование

Женщинам:

- Чей возраст, количество родов в анамнезе или состояние здоровья делают беременность очень опасной
- С неустановившимся менструальным циклом (кормящим грудью, недавно перенесшим аборт)
- Имеющим нерегулярные менструальные циклы (только для календарного метода)
- Чей партнер не согласен воздерживаться от половых сношений в определенные дни цикла
- Не желающим использовать этот метод по личным мотивам

ЕПС: Состояния, требующие осторожности

- **Нерегулярные менструальные циклы**
- **Постоянные вагинальные выделения**
- **Грудное вскармливание**

ЕПС: Инструкции пациентке по применению календарного метода

- Проследите за длительностью по меньшей мере шести менструальных циклов. В течение этого времени либо воздерживайтесь от половых сношений, либо используйте другой контрацептивный метод. Затем, следуя данным ниже инструкциям, рассчитайте время фертильной фазы.
- От количества дней в самом длинном цикле отнимите 11. Это будет последний фертильный день вашего цикла.
- От количества дней в самом коротком цикле отнимите 18. Это будет первый фертильный день вашего цикла.
- Ваш фертильный период, согласно расчету, это период между 8-м и 19-м днями менструального цикла (для предупреждения беременности следует избегать половых сношений 12 дней). Воздерживайтесь от половых сношений во время фертильных дней.

ЕПС: Карта базальной температуры тела

Температура
по Цельсию



ЕПС: Инструкции пациентке по применению метода БТТ

Правило изменения температуры:

- Измеряйте температуру каждое утро в одно и то же время (прежде чем встать с постели) и записывайте ее в карту, выданную инструктором по ЕПС.
- Используйте температуры, записанные в первые 10 дней менструального периода, чтобы определить самую высокую из «нормальных низких» температур (т.е., ежедневных температур, записанных в обычном порядке без каких-либо необычных условий)
- Не принимайте во внимание любые аномально высокие температуры из-за жара или других болезненных состояний.
- Проведите линию на 0,05-0,1ЕС выше самой высокой из этих 10 температур. Эта линия называется прикрывающей или температурной линией.

ЕПС: Инструкции пациентке по применению метода БТТ (продолжение)

- Нефертильная фаза начинается вечером третьего дня подряд, когда температура остается выше прикрывающей линии (правило изменения температуры).
- Следует избегать сексуальных отношений с начала менструального периода до начала нефертильной фазы.
- Если любая из трех температур опустится до или ниже прикрывающей линии в течение трех дней, это может означать, что овуляция еще не произошла. Чтобы избежать беременности, дождитесь трех подряд дней с температурой выше прикрывающей линии, прежде чем возобновить половые сношения.
- После начала нефертильной фазы можно прекратить измерять температуру до начала следующего менструального цикла и продолжать половые сношения до первого дня следующего менструального цикла.

ЕПС: Инструкции пациентке по применению метода Биллинга

- Поскольку слизь может изменяться в течение дня, проверяйте ее консистенцию несколько раз в день. Каждый вечер, прежде чем лечь спать, определите самый высокий уровень фертильности и пометьте в таблице соответствующим знаком.
- Избегайте половых сношений по меньшей мере в течение одного цикла, чтобы иметь возможность определить дни со слизью. Откажитесь от половых сношений во время менструального периода.
- В период сухих дней можно без опасения иметь половые сношения каждую вторую ночь.
- Как только появится слизь или ощущение влаги во влагалище, следует избегать сексуальных контактов.

ЕПС: Инструкции пациентке по применению метода Биллинга (продолжение)

- Отметьте последний день прозрачной, скользкой, тягучей слизи знаком X. Это день пик - наиболее фертильный период.
- После дня пик следует избегать половых сношений еще три следующих дня и ночи. Этот период еще небезопасен.
- Начиная с утра четвертого дня начинается безопасное время для половых сношений вплоть до начала следующего менструального периода.

ЕПС: Инструкции пациентке по применению симптотермального метода

- По окончании менструального кровотечения можно иметь половые сношения вечером каждого сухого дня в течение нефертильных дней до овуляции.
- Фертильная фаза начинается, когда появляется любая слизь или ощущение влажности во влагалище. Следует воздерживаться от половых сношений пока закончится фертильная фаза.
- Воздержитесь от половых сношений до тех пор, пока не будут применены оба правила: как дня пик, так и изменения температуры.
- Если оба эти правила не указывают конец фертильной фазы в один и тот же день, то надо следовать правилу, которое определяет более длинную фертильную фазу.