

Дмитрий Спиридонов

---

**Азбука  
контрацепции:  
доступно  
о важном**

*Проект «Здоровые  
женщины России»*

Дмитрий Спиридонов

**Азбука контрацепции:  
доступно о важном**

«Издательские решения»

2015

**Спиридонов Д. А.**

Азбука контрацепции: доступно о важном / Д. А. Спиридонов —  
«Издательские решения», 2015

В книге в доступной форме раскрываются современные принципы  
предохранения от нежелательной беременности. Для широкого круга  
читательниц.

# Содержание

I. Процесс размножения человека. Немного теории	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Азбука контрацепции: доступно о важном**

## **Проект «Здоровые женщины России»**

### **Дмитрий Александрович Спиридонов**

*Надоели месячные? Попробуйте не пользоваться презервативами.  
Говорят, помогает.  
(Народная мудрость)*

© Дмитрий Александрович Спиридонов, 2015

© Дмитрий Александрович Спиридонов, дизайн обложки, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Дорогие девушки, женщины, пациентки и просто интересующиеся своим здоровьем разумные люди! Эта книга для Вас. Работая врачом нередко сталкиваетесь с проблемой острого недостатка времени на беседу с пациентами. Ну не предусмотрены в отечественной бесплатной медицине длительные разговоры с женщиной в женской консультации. Да и на платном приеме нередко поток клиентуры такой, что времени обсудить со всеми тонкости отдельных вопросов, к сожалению, нет. Вот и приходится нашим милым дамам добирать необходимую информацию на просторах интернета, из книг или в беседах со «сведущими» подругами. Нередко информация эта оказывается искаженной и грозит не помочь вам, а наоборот – попортить здоровье. Как говорится, «если занимаешься самолечением по учебникам и справочникам, рискуешь однажды умереть от опечатки».

Надеюсь эта книга, от практикующего врача акушера-гинеколога с многолетним стажем, кандидата медицинских наук, поможет Вам в полной мере разобраться в вопросах предохранения от нежеланной беременности. Консультацию врача она, конечно, заменит частично, но времени для беседы с ним после ее прочтения Вам понадобится в разы меньше – прояснить непонятные вопросы, обсудить совместно медицинскую тактику и находиться под врачебным наблюдением. Книга – это не заочная консультация, а необходимые теоретические основы, помогающие вам лучше ориентироваться в вашем же собственном организме. Не пренебрегайте походом к врачу и у Вас все будет хорошо. Итак, начнем...

Одной из основных задач современной медицины является сохранение здоровья женщины и обеспечение безопасного материнства. В свете этого остро встает вопрос о профилактике незапланированной беременности, снижении числа медицинских и криминальных аборт. Статья 27, пункт 1 Федерального закона № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» гласит: «граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья». Таким образом, поддержание собственного здоровья становится не только делом медицинской общественности, но обязанностью каждого более-менее разумного человека нашей страны. Профилактика абортов – как раз и есть одно из проявлений этой ответственности.

Последствия абортов общеизвестны – это высокие материнская и младенческая заболеваемость и смертность, невынашивание беременности, бесплодие, осложненное течение последующей беременности и родов, ухудшение здоровья потомства и нации в целом. Звучит это несколько высокопарно, зато в полной мере отражает современные тенденции. Основным методом предупреждения абортов является использование эффективных средств контрацепции.

Что такое контрацепция, думаю, в наше время разъяснять никому не надо. Практически всем известно, что так называют комплекс методов по предохранению от нежеланной беремен-

ности. А вот понятие планирования семьи, частью которой является контрацепция, известно и понятно далеко не всем. Внесем в эту тему некоторую ясность.

Что это такое и почему это понятие так важно для каждого из нас, для каждой семьи? Многие годы планирование семьи ошибочно понималось как ограничение рождаемости. Но на самом деле планирование семьи – это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей. Другими словами, планирование семьи – это появление детей по желанию, а не по случаю. Действительно сам термин «планирование семьи» не может считаться удачным. Понятие «планирование» ошибочно ассоциируется со строгой регламентацией, ограничением и, вообще, носит несколько экономически-техногенный оттенок, чуждый российской ментальности. Вокруг этого термина происходят споры, недоразумения, но пока он имеет официальное хождение, поэтому и мы будем пользоваться именно им. Вам ведь не понравится замена его, например, на альтернативное понятие «управление деторождением»?

Высокие показатели аборт во многом обусловлены недостаточным использованием современных высокоэффективных средств контрацепции. В связи с этим на федеральном уровне в 1992 году была разработана программа «Планирование семьи», которая ставит своей целью обеспечить рождение только желанных и здоровых детей, снизить количество абортов.

Программой предусмотрены создание государственных и общественных структур службы планирования семьи, обеспечение информированности и повышение сексуальной культуры населения, подготовка и издание популярной литературы. Особо важным разделом является организация службы планирования семьи и полового воспитания молодежи. Девушки-подростки из-за раннего начала половой жизни и плохой осведомленности о методах и средствах контрацепции имеют большое число незапланированных беременностей и абортов.

Чувствую как в рядах читателей заерзали на месте всяческие противники сексуального образования, сектанты – иеговисты и глубоко убежденные верующие личности. Дескать, освещение этих вопросов противоречит морали, этике, христианским заповедям и тому подобным «тормозам» на пути прогресса цивилизации. Даже слушать Вас, извините, не хочу. Лучше грамотно планировать свою беременность (или не менее грамотно ее избегать), чем потом плестись на аборт, подвергая здоровье и жизнь угрозе, или пытаться поставить на ноги незапланированного ребенка. И не нужно мне рассказывать, что дети всегда в радость, сколько бы их ни было, что все они от бога... По статистике, в половине случаев второй незапланированный ребенок способствует «падению» уровня жизни семьи ниже среднего, а третий незапланированный в 70 процентах случаев ставит семью на грань бедности...

В Центрах планирования семьи осуществляются приемы по вопросам контрацепции, гинекологии детского и подросткового возраста, сексопатологии, бесплодию в браке, работают медико-генетические консультации.

Право на планирование рождения детей, на свободное и ответственное родительство является признанным во всем мире правом каждого человека. Что достигается планированием семьи? **Основные его цели таковы:**

- рождение желанных и здоровых детей
- сохранение здоровья женщины
- достижение гармонии психосексуальных отношений
- реализация профессиональных планов.

Поговорим обо всем этом подробнее. Естественно, каждая семья рано или поздно хочет иметь детей, ведь, собственно, смысл создания и существования семьи – в продолжении рода, в том, чтобы в ней были дети. Но бывают ситуации, когда по ряду причин (желание получить образование, материальные и карьерные соображения, медицинские показания и пр.) супруги считают необходимым отложить рождение ребенка. В большинстве случаев такое решение

действительно позволяет получить образование, достигнуть того материального уровня, когда ребенок уже не будет восприниматься как «лишний рот». Стремление супругов по каким-либо причинам повременить с рождением ребенка в наши дни стало довольно распространенным, это явление получило название «отложенной рождаемости».

Но если одни женщины хотят реализоваться профессионально, то другие, наоборот, считают, что их предназначение – в рождении и воспитании детей. Насчет последней категории женщин может создаться ошибочное мнение, что планирование семьи – проблема от них далекая. Ведь женщина, решившая посвятить себя воспитанию детей, меньше думает о предохранении от беременности. Тем не менее, и эта женщина должна знать, что существуют определенные, установленные мировой наукой оптимальные интервалы между родами, которые, по рекомендации всемирной организации здравоохранения, не должны быть меньше 2 лет. Именно за такой промежуток времени организм женщины полностью восстанавливается и подготавливается к новой беременности и родам. Более частые беременности могут привести к развитию у матери гормональных нарушений, заболеваний половых органов, нарушений эмоциональной сферы и т. д. Все это не только губительно для здоровья матери, но и не способствует рождению здоровых детей. Поэтому для соблюдения рекомендованного интервала между родами этим женщинам также стоит задуматься о возможности контрацепции.

Если говорить о будущем детей, то пусть далеко не всегда нежеланная беременность заканчивается рождением нежеланного ребенка (ведь изначально нежеланный ребенок может стать любимым, когда появится на свет), но негативное эмоциональное состояние женщины во время беременности, несомненно, влияет на здоровье будущего ребенка. Недаром сейчас так много говорится о том, что беременная женщина должна находиться в оптимальном эмоциональном состоянии, быть счастливой и уверенной в будущем.

Для большинства молодых семей гармоничная сексуальная жизнь является тем «цементом», который удерживает двух людей вместе, пока еще довольно зыбки другие укрепляющие семью факторы. Контрацепция дает паре возможность жить полноценной сексуальной жизнью, потому что при незащищенном сексуальном контакте доминантой как для женщины, так зачастую и для мужчины, является страх нежелательной беременности. В наибольшей степени это сказывается на женщинах, поскольку именно они не получают полного удовлетворения от интимной жизни.

Таким образом, планирование семьи и рождаемости методом контрацепции является необходимым условием развития цивилизованного общества, сохранения здоровья женщины и экологического равновесия.

## **I. Процесс размножения человека. Немного теории**

Предлагаю для начала коснуться одного немаловажного вопроса – откуда берутся дети. Все мы проходили класс в девятом курсе биологии, где сравнительно подробно повествуется об анатомических особенностях мужчин и женщин. Да и жизнь сама по себе многому нас научила – в своем большинстве мы прекрасно понимаем *как* именно мужчины и женщины вступают в интимные отношения и *к чему* это может привести. Многие неоднократно пробовали заниматься этим весьма приятным делом – кто-то еще со школы, кто-то с института, а кто-то даже несколько запоздало. Безусловно, среди читателей есть и состоящие в законном браке, и в гражданском браке, и имеющие детей, и беременные, и прочие-прочие люди. Словом, я не собираюсь учить вас заниматься любовью – в современном обществе это тема широко известная и не содержит никаких секретов. Но то, *как*



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.