

# SMART ПАМЯТКА

## Контрацепция после родов и во время кормления грудью

MAPC SP StatusPraesens  
*perinatalmedien*



Появление ребёнка полностью меняет жизнь родителей. В круговороте забот и ухода за младенцем порой **не остаётся сил и времени** вспомнить о себе и своём здоровье, в том числе о репродуктивном. Некоторые пары **забывают о необходимости предохранения** от незапланированного зачатия. Между тем повторная беременность, даже при отсутствии менструаций, — достаточно частое явление.

### Выжидаем время

Для восстановления репродуктивной системы обычно необходимо около **4–6 нед** после родов. Однако для того, чтобы все биохимические процессы перестроились на прежний лад, а организм в целом вернулся в состояние, которое было до беременности, требуется больше времени — примерно **2 года**.

**Интергенетический интервал — период времени между рождением ребёнка и наступлением следующей беременности.**

Соблюдение интергенетического интервала крайне важно, поскольку отсутствие **полноценного восстановления** организма повышает риск осложнений, в том числе чрезвычайно опасных.

- **Риски для плода/ребёнка:** низкая масса тела при рождении, пороки развития.

- **Риски для матери:** преждевременные роды, разрыв матки после предшествующего кесарева сечения, гипертензивные расстройства, предлежание и отслойка плаценты, анемия.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, грудное вскармливание следует продолжать как минимум в течение первого года жизни ребёнка.

«Передышка» между родами и следующей беременностью позволяет **сохранить грудное вскармливание** на протяжении необходимого времени.

Впрочем, **длительный** интервал между родами (более 5 лет) также может повысить вероятность осложнений во время беременности и родов, негативно сказаться на состоянии новорождённых.

Итак, оптимальное время для выжидания — 2–4 года. Тем не менее **продолжительность интергенетического интервала может варьировать** в зависимости от некоторых факторов: исхода и способа родоразрешения при предыдущей беременности, состояния здоровья и сопутствующих заболеваний, социально-экономического положения и образа жизни.

Поскольку с возрастом снижается возможность к зачатию, после **35 лет интергенетический интервал может быть короче — 12 мес.**

Во время «паузы» между родами, когда идёт процесс восстановления организма, **нужна надёжная контрацепция**, которую следует подбирать с учётом критериев приемлемости, а также индивидуальных предпочтений.

## Доступно, безопасно, но есть нюансы

Одна из наиболее доступных возможностей предупреждения нежеланной беременности после родов — **метод лактационной аменореи**. Он основан на отсутствии овуляции во время грудного вскармливания. Однако на его эффективность значительно влияет несколько обстоятельств. Если не соблюдать определённые правила, высока вероятность незапланированного зачатия.

Метод лактационной аменореи достаточно надёжно работает только в первые 6 мес после родов и только при исключительно грудном вскармливании (без допаивания и докорма).

Увы, зачастую молодые матери либо не знают об этих важных условиях, либо элементарно пренебрегают ими, в связи с чем такая тактика нередко даёт осечки. Например, если нерегулярно кормить ребёнка грудью или рано начать введение прикорма, то эффективность метода лактационной аменореи снижается.

## Зачатие до менструации

Распространённое заблуждение, которое повышает риск незапланированной беременности, – невозможность зачатия при аменорее (отсутствии менструации) после родов. На самом деле созревание и оплодотворение яйцеклетки может произойти до появления первой менструации после родов.

Время наступления овуляции после родов индивидуально для каждой женщины. Иногда менструальный цикл восстанавливается уже через 2 нед после рождения ребёнка.

Именно поэтому, если вы недавно родили и пока не планируете следующую беременность, лучше подстраховаться и выбрать подходящий метод контрацепции: надёжный, безопасный и удобный.

## Есть из чего выбрать!

Период грудного вскармливания накладывает некоторые ограничения, поэтому тот метод контрацепции, которым вы пользовались до беременности, может не подойти. Обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом. Тем не менее выбор достаточно широк. Во время лактации разрешены следующие виды контрацепции.

- **Презервативы**, пожалуй, самый распространённый и известный барьерный метод. Помимо своей основной функции — предохранение от нежеланной беременности — они также обеспечивают надёжную защиту от заболеваний, передаваемых половым путём, включая ВИЧ. Кроме того, презервативы не имеют временных ограничений для использования после родов. Однако они — не самые удобные для постоянного использования. Кроме того, у некоторых женщин они могут вызывать аллергические реакции (на латекс) в виде вульвовагинита — воспаления влагалища и наружных половых органов, что делает их использование невозможным.
- **Внутриматочная система (спираль)** — устройство, которое врач вводит в полость матки. Спираль — один из самых удобных методов длительной контрацепции, действующий по принципу «поставил и забыл» — с её помощью можно не беспокоиться о незапланированном зачатии в течение 5 лет. При этом метод обратимый: при желании спираль можно удалить в любой момент, что открывает возможность для планирования беременности.

**Спирали с медью замедляют движение сперматозоидов в полость матки.**

**Гормональные системы сделаны из пластика и содержат гормон левоноргестрел, который препятствует сперматозоидам проникнуть внутрь матки и воздействует на эндометрий (внутреннюю оболочку матки).**

Медьсодержащие внутриматочные контрацептивы можно устанавливать через 48 ч или через 4 нед после родов.

Гормональные системы устанавливают через 4 нед после естественных родов либо через 6 нед после кесарева сечения.

- **Гормональные контрацептивы для приёма внутрь.** Когда гормоны попадают в организм, то блокируют овуляцию, что препятствует наступлению беременности. Кроме того, гинекологи и эндокринологи часто назначают пациенткам гормональные контрацептивы (чаще комбинированные) в лечебных целях, например для регуляции менструального цикла.

Чисто прогестиновые оральные контрацептивы назначают сразу после родов. Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) — только спустя 6 мес после рождения ребёнка, когда их влияние на количество грудного молока уже не столь критично. Только врач может выявить противопоказания и назначить препарат.

- **Подкожный имплантат** — маленькая капсула, содержащая гормональное вещество. Его имплантируют под кожу, и благодаря своим незначительным размерам он не мешает и не вызывает дискомфорта. По эффективности подкожные имплантаты не уступают спиральям. Этот метод контрацепции идеально подходит для женщин, которые имеют противопоказания к введению внутриматочной системы, но хотят использовать длительную контрацепцию.

Подкожные имплантаты и внутриматочные системы устанавливает врач через 4–6 нед после родов. В некоторых случаях возможно более раннее введение, однако сроки и наличие противопоказаний определяет акушер-гинеколог.

- **Спермициды** — местные негормональные средства, разрушающие сперматозоиды и тем самым препятствующие оплодотворению яйцеклетки. Они подходят для женщин **всех возрастных групп** и даже в тех ситуациях, когда использование других противозачаточных методов может быть ограничено (например, при наличии противопоказаний к использованию гормональных препаратов или внутриматочных систем после родов, во время грудного вскармливания и др.). К тому же они могут стать средством выбора при необходимости **эпизодической** контрацепции или для «подстраховки» при пропуске или несвоевременном приёме гормональных таблеток.

Для сохранения контрацептивного эффекта вводить спермицид необходимо строго перед каждым половым актом. При этом он не подходит для экстренной контрацепции после полового акта.

## Химический метод: актуальность вне времени

Спермициды в нашей стране представлены преимущественно препаратами на основе **бензалкония хлорида** («Фарматекс» в виде вагинальных суппозиторий, крема, капсул и таблеток). По данным аналитического обзора компании IQVIA, в 2024 году препараты, содержащие бензалкония хлорид, — самые популярные спермициды в России.

Средства на основе бензалкония хлорида:

- обеспечивают **выраженный** контрацептивный эффект;
- имеют **благоприятный** профиль безопасности;
- разрешены для назначения после родов и в период грудного вскармливания;
- подходят женщинам, которым не нужна ежедневная контрацепция;
- не обладают системным действием и не вызывают привыкания;
- не влияют на нормальную микрофлору влагалища (в том числе на лактобактерии);
- в виде крема («Фарматекс») обладают **лубрикантным** эффектом и способствуют увлажнению слизистой оболочки влагалища;
- представлены в нескольких лекарственных **формах** — крем, суппозитории, капсулы и таблетки, что позволяет подобрать **наиболее подходящий вариант** большинству пациенток.

Важно помнить, что спермициды используют интравагинально. Так, **суппозитории** с бензалкония хлоридом следует вводить за 5 мин до предполагаемого полового акта, **капсулы и таблетки** — за 10 мин. Препарат в форме **крема** действует сразу. Для сохранения эффективности спермицидов **не следует использовать мыло** для туалета наружных половых органов за 2 ч до и в течение 2 ч после полового контакта. С гигиенической целью можно применять обычную **воду**.

Не следует также принимать ванны и купаться в море, бассейне и водоёмах с препаратом «Фарматекс», введённым во влагалище, так как это может снизить его контрацептивное действие.



**Крем**  
вагинальный



**Суппозитории**  
вагинальные



**Капсулы**  
вагинальные



**Таблетки**  
вагинальные



Появление ребёнка – **важный этап в жизни родителей**, который полностью изменяет привычный уклад. Готовность принять нового члена семьи, как физически, так и эмоционально, часто зависит от планов пары на будущее. Поэтому **знание о контрацепции** – один из аспектов счастливой семейной жизни.

Важно помнить, что **выбор контрацептивного метода** – **личное решение каждой пары**, основанное на их образе жизни, здоровье и перспективах. Прежде чем остановиться на каком-либо способе, **проконсультируйтесь с врачом**, который поможет подобрать наиболее подходящий вариант с учётом ваших индивидуальных особенностей и предпочтений.

Реклама. ООО «ИННОТЕК» ИНН 7705339356 erid:2W5zFHYrnTr

**МАРС** – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей.



Памятка создана под редакцией президента Ассоциации МАРС – засл. деятеля науки РФ, члена-корр. РАН, зав. кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии Медицинского института Российского университета дружбы народов, вице-президента Российского общества акушеров-гинекологов, докт. мед. наук, проф. **Виктора Евсеевича Радзинского**.

