
ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ — ИМЕТЬ СТОЛЬКО ДЕТЕЙ, СКОЛЬКО ВЫ ХОТИТЕ

ГЛАВА

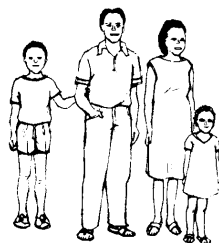
20

ОБЕ ЭТИ СЕМЬИ ЖИВУТ В БЕДНЫХ ОБЩЕСТВАХ:

Эта семья живет там, где социальные блага распределены несправедливо.



Эта семья живет там, где социальные блага распределены справедливо.



Некоторые отцы и матери хотят иметь много детей – особенно в странах, где бедные люди обделены землей, ресурсами и социальными благами. Это потому, что дети помогают им в работе и обеспечивают их старость. В таких местах иметь мало детей – это привилегия, которую могут позволить себе только зажиточные люди.

Положение совсем другое в тех бедных странах, где источники и блага распределены честно. Там, где работа, дом и охрана здоровья гарантированы и где у женщин равные возможности для образования и работы, люди обычно предпочитают иметь меньше детей. Отчасти потому, что им не нужно зависеть от своих детей в отношении экономической безопасности.

Но для любого общества полезно, если семьи сами контролируют, когда и сколько иметь детей.

Когда у матери рождается ребенок за ребенком, без промежутка между ними, она сильно слабеет. В груди мало молока. Ее дети чаще умирают (с. 271). К тому же после многочисленных беременностей у нее возрастает опасность умереть при родах и оставить своих детей без матери. Поэтому многие пары сейчас сами решают, какой промежуток выбрать между беременностями – два года или больше – чтобы избежать большого количества детей.

Если мужчина и женщина имеют много детей, то, когда дети вырастут, может просто не хватить земли, чтобы выращивать еду, которая нужна всей семье. Дети могут умирать от голода. Это случается во многих местах.

Хотя сегодня голод в основном можно предупредить, если справедливо распределять землю и богатство, рост населения создает проблемы. Но решение не в том, чтобы насильно заставлять бедняков ограничивать количество детей, которых они хотят иметь. Задача общества – обеспечить достаточную социальную защищенность, чтобы бедняки могли позволить себе иметь мало детей.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ И КОНТРОЛЬ РОЖДАЕМОСТИ



Многие родители по различным причинам хотят ограничить размер своей семьи. Некоторые молодые родители решают, что должны заработать достаточно денег, чтобы позволить себе иметь детей и хорошо заботиться о них. Некоторые родители считают, что маленькое количество детей достаточно. Другие могут хотеть сделать промежуток между детьми в несколько лет, так чтобы и дети, и мать были здоровыми. Некоторые родители могут чувствовать себя слишком старыми, чтобы иметь еще детей.

Планирование семьи – это желание иметь столько детей, сколько хотите и когда хотите.

Когда мужчина или женщина решают, когда они хотят иметь детей и когда не хотят, они могут выбрать какой-либо метод предупреждения беременности у женщины в течение нужного ей для этого времени. Это методы контроля рождаемости и контрацепции.

О парах, которые хотели бы иметь детей, но не могут, см. на с. 244.

ХОРОШ ЛИ КОНТРОЛЬ РОЖДАЕМОСТИ – И БЕЗОПАСНО ЛИ ЭТО?

1. Хорошо ли это?

В некоторых частях света было много дискуссий о том хороши ли и безопасны различные формы контроля рождаемости. Некоторые религии против любой формы контроля рождаемости, кроме ограничения сексуальных контактов. Но все большее число лидеров этих религий понимает, как важно для здоровья и благополучия семьи и общества, чтобы люди могли пользоваться более легким и надежным методом контроля рождаемости.

К тому же во многих местах беременные женщины, когда не хотят иметь ребенка, делают аборт, чтобы прервать беременность. Там, где аборт легальный, их могут делать в центрах здоровья в санитарных условиях и они обычно не так опасны для женщин. Но там, где аборт запрещен, многие женщины делают аборт нелегально и тайно, часто у неквалифицированных людей в антисанитарных условиях. Тысячи женщин умирают от таких абортов. Если женщине предоставить возможность использовать метод контроля рождаемости и информацию о его правильном применении, многие аборт, легальные и нелегальные, будут не нужны. Многие ненужные страдания и смерти можно предупредить (см. Осложнения после абортов, с. 414 и 415).

Некоторые люди считают, что большие усиливая по планированию семьи предпринимаются богатыми странами или богатыми людьми, которые хотят сохранить контроль над бедными, регулируя их количество. Богатые и имущие не считаются с тем, что их способ управления земельными угодьями и ресурсами вносит большой вклад в мировой голод. Они видят только растущее количество людей. В некоторых странах специалисты насильно стерилизуют бедных женщин или испытывают на них новые или ненадежные методы. По этим причинам социальные реформаторы и представители бедняков часто протестуют против контроля рождаемости.

Это неразумно. Объектом атаки должны быть не методы контроля, а неправильное их использование. Выступать следует против социальной несправедливости и нечестного распределения земли и богатств. При правильном использовании контроль рождаемости действительно может помочь беднякам набраться сил для работы на основе их человеческих прав. А решения и ответственность за планирование семьи должны быть в руках самих людей.

**Решите для себя, как вы хотите планировать семью.
Не разрешайте никому решать это за вас.**

2. Безопасно ли это?

Очень часто те, кто выступает против контроля рождаемости по религиозным или политическим мотивам, стараются запугать женщин разговорами о большом риске. Некоторые методы действительно связаны с определенным риском. Однако важнее, чтобы все женщины усвоили, **что контроль рождаемости менее опасен**, чем беременность, особенно для женщин моложе 20 лет и старше 35 лет и для женщин, уже имеющих много детей.

Риск серьезных заболеваний или смерти, вызванных беременностью, в много раз выше, чем риск, содержащийся в использовании обычных методов контроля рождаемости.

Много говорится о риске при приеме противозачаточных пилюль. Но риск, связанный с беременностью, намного выше. Пиллюля работает настолько хорошо для предупреждения беременности, что для большинства женщин она безопаснее – с точки зрения сохранения их жизнью – чем другие, “менее рискованные”, но и менее эффективные методы.

ВЫБОР МЕТОДА КОНТРОЛЯ РОЖДАЕМОСТИ

На следующих страницах описаны несколько методов контроля рождаемости. Для некоторых людей одни методы работают лучше других. Изучите эти страницы и обсудите с акушеркой, работником здравоохранения или доктором, какой из методов вам подойдет и будет работать наилучшим образом. Необходимо рассмотреть различия в **эффективности, безопасности, удобстве, пригодности и стоимости**. Мужья и жены должны вместе решать эти вопросы и вместе делить ответственность.

СРЕДНЯЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ РОЖДАЕМОСТИ

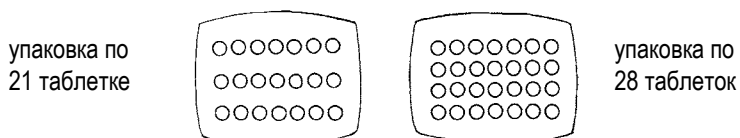
Из каждых 20 женщин, использующих этот метод . . .	в среднем столько могут забеременеть в зависимости от метода	и столько должны (или могли бы) прервать метод из-за проблем.
ПИЛЮЛИ	■	■
ПРЕЗЕРВАТИВ	■■	
КОЛПАЧОК	■■■	■
ПЕНА	■■■■	
ВМС	■	■■■■■■
ИЗЪЯТИЕ	■■■■■	
СТЕРИЛИЗАЦИЯ		*
ИНЪЕКЦИИ		■■
ИМПЛАНТЫ	■	■
ГУБКА (ДОМАШНИЙ МЕТОД)	■■■■■■■	■■■
РИТМ	■■■■■■■	
СЛИЗЬ	■■■■■■■	■■■■■
	СОВМЕСТНЫЙ	

* При стерилизации изредка могут быть хирургические проблемы, но метод безотказный.

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Противозачаточные таблетки изготовлены из химических препаратов (гормонов), которые обычно присутствуют в женском организме. При правильном приеме “таблетка” – один из наиболее эффективных методов для контроля беременности. Однако некоторым женщинам не следует принимать противозачаточные таблетки, если они могут пользоваться другими средствами (см. с. 288). Противозачаточные таблетки не предохраняют от СПИДа или венерических заболеваний. Для предохранения от таких болезней пользуйтесь презервативом (см. с. 290). Противозачаточные таблетки следует принимать под наблюдением работников здравоохранения, медсестер или других опытных людей.

Таблетки обычно выпускают в упаковках по 21 или 28 штук. Упаковки по 21 штуку часто дешевле, чем другие. Количество лекарств различается в различных упаковках. Чтобы подобрать те лекарства, которые вам подходят, смотри Приложение 1, с. 394 и 395.



Как принимать пилюли – упаковки по 21 шт.:

Первую таблетку примите на пятый день от начала менструации, считая первый день месячных номером один, затем принимайте по 1 таблетке каждый день, пока упаковка не опустеет (21 день). **Принимайте ваши пилюли в одно и то же время ежедневно.**

После окончания пакета подождите 7 дней до начала следующего приема таблеток. Затем начните другой пакет по 1 таблетке ежедневно.

Таким образом, вы будете принимать пилюли в течение 3 недель каждый месяц, затем пропускать 1 неделю. Обычно месячные приходят тогда, когда не принимаются таблетки. Даже если месячные не придут, начинайте новую упаковку через 7 дней после окончания предыдущей.

Если вы не хотите забеременеть, важно принимать таблетки так, как указано – по 1 каждый день. Если в какой-то день вы забыли принять таблетку, примите ее, как только вспомните об этом, или примите 2 на следующий день.

Пакет из 28 пилюль:

Примите первую таблетку на пятый день месячных, так же как и с упаковками по 21 штуке. Принимайте по 1 в день. Семь из всех таблеток, возможно будут отличаться по размеру и по цвету. Принимайте эти таблетки последними (одну в день), когда выпьете все остальные. На следующий день после окончания упаковки из 28 таблеток начинайте другую упаковку. Принимайте по 1 таблетке ежедневно, не пропуская ни дня, одну упаковку за другой, столько времени, сколько вы не хотите стать беременной.

Не следует придерживаться специальной диеты во время приема таблеток. Даже если вы простынете или заболев какой-либо обычной болезнью, продолжайте принимать таблетки по этим же правилам. Если вы перестанете принимать таблетки прежде, чем закончится упаковка, вы можете забеременеть.

Побочные эффекты:

У некоторых женщин, когда они впервые начинают принимать пилюли, появляются незначительная утренняя болезненность, распухание груди или другие признаки беременности. Это происходит потому, что пилюли содержат такие химические вещества (гормоны), которые женский организм вносит в ее кровь при беременности. Эти признаки не означают, что она не здорова или должна прекратить прием пилюль. После первых 2 или 3 месяцев они обычно исчезают. Если признаки не исчезают, то она вынуждена поменять сорт пилюль с другим количеством гормонов. Эта тема обсуждается в приложении 1 (с. 394 и 395).

Большинство женщин при приеме пилюль меньше кровоточат, чем обычно, в период своих месячных. Такое изменение обычно не важно.

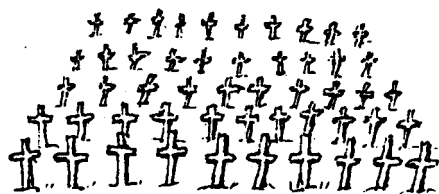
“Опасно ли принимать оральные противозачаточные средства?”

Как всякое лекарство, контролирующие рождаемость, пилюли обычно вызывают серьезные проблемы у определенных людей (смотрите следующие страницы). Самые серьезные из них – это кровяной тромб в сердце, легких или мозгу (см. Паралич, с. 327). Такое наиболее часто встречается у женщин, которые курят, особенно если им за 35. Однако шанс приобретения опасных тромбов выше, когда женщина беременеет во время приема пилюль.

Хотя это происходит редко, женщина может забеременеть во время приема пилюль. Если это произошло, немедленно прекратите принимать пилюли, потому что это может навредить развитию малыша.

Смерть из-за приема пилюль редка. В среднем беременность и роды в 50 раз опаснее, чем прием пилюль.

Из 15000 беременных женщин пятьдесят умирают из-за сложных ситуаций во время беременности или родов.



Вывод:

НАМНОГО БЕЗОПАСНЕЕ ПРИНИМАТЬ ПИЛЮЛИ, ЧЕМ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ.

Из 15000 женщин, принимающих пилюли, только одна может умереть из-за проблем, связанных приемом пилюль.



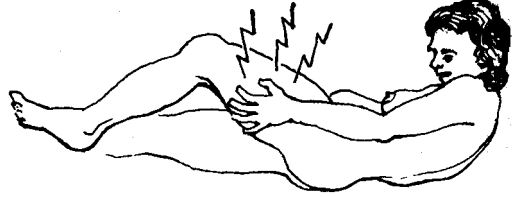
Для большинства женщин эти пилюли относительно безопасны. Определенно они более безопасны, чем беременность. **Однако для некоторых женщин как беременность, так и прием пилюль несут в себе более высокий риск. Такие женщины должны использовать другие методы контроля рождаемости.**

Кто не Должен Принимать Пилюли, Контролирующие Рождаемость?



Женщина, у которой имеется любой из следующих признаков, **не** должна принимать оральные (или в инъекциях) контрацептивы:

- Женщина, у которой задерживаются месячные, и она подозревает беременность.
- **Глубокая или постоянная боль в одной ноге или бедре.** Это может быть вызвано воспалением вен (флебит или тромб в крови). Не пользуйтесь противозачаточными пилюлями.



(Женщина с **варикозными венами**, которые не воспалены, обычно может принимать пилюли без проблем. Но она должна прекратить их прием, если вены воспалятся.)

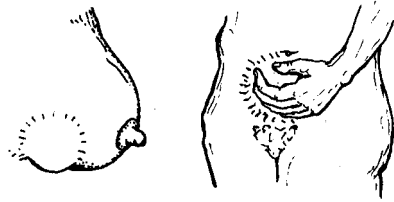
- **Паралич.** Женщина с любым признаком паралича (с. 327) не должна принимать пилюли.
- **Гепатит (с. 172), цирроз (с. 328) или другое заболевание печени.** Женщины с такими осложнениями или те, чьи глаза желтели во время беременности, не должна принимать пилюли. После гепатита лучше в течение года не принимать оральные контрацептивы.



- **Рак.** Если у вас есть или вы подозреваете рак груди или матки, не используйте оральные контрацептивы. До начала использования оральные контрацептивов тщательно исследуйте свою грудь (см. с. 279). В некоторых центрах здоровья вам смогут сделать простой тест (Пап-мазок) по поводу рака шейки матки. Противозачаточные пилюли не вызывают рак груди или матки. Но если рак уже есть, то пилюли могут ухудшить положение.



Некоторые заболевания ухудшаются при использовании оральные контрацептивов. Если у вас есть любая из следующих проблем, то лучше использовать другой метод, если сможете:

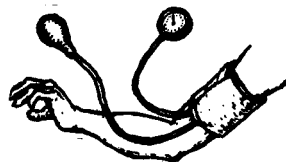
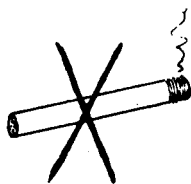


- **Мигрень (с. 162).** Женщина, страдающая от сильной мигрени, не должна принимать оральные контрацептивы. Но простая головная боль, исчезающая после приема аспирина, не причина для отказа от пилюль.
- **Инфекция мочевой системы с опуханием ступней (с. 234).**
- **Болезни сердца (с. 325).**
- **Высокое кровяное давление (с. 125).**

Если вы страдаете астмой, туберкулезом, диабетом или эпилепсией, то лучше всего получить проконсультироваться с медиком до приема пилюль. Однако большинство женщин с этими болезнями принимают оральные контрацептивы без последствий.

Меры Предосторожности при Использовании Противозачаточных Пилюль





1. Не курите, особенно, если вам за 35. Это может вызвать сердечные проблемы.
2. Ежемесячно обследуйте грудь на предмет опухоли или возможных признаков рака (см. страницу 279).
3. Измеряйте кровяное давление каждые 6 месяцев.



4. Следите за любыми ситуациями, упомянутыми на странице 288, особенно:
 - Сильные и частые головные боли при мигрени (с. 162).
 - Головокружение, головная боль или потеря сознания, в результате которых трудно смотреть, говорить или двигать частью лица или тела (см. Паралич, с. 327).
 - Боль с воспалением ног или бедер (вероятность кровяного тромба).
 - Сильная и повторяющаяся боль в грудной клетке (см. Болезни сердца, с. 325).

Если одна из этих проблем развивается, то прекратите прием пилюль и обратитесь за советом к медицинскому работнику. Предупреждайте беременность, пользуясь другим методом, так как эти проблемы сделают беременность особенно опасной.

Вопросы и Ответы о Противозачаточных Пилюлях

	<p>Некоторые люди утверждают, что пилюли вызывают рак. Это так?</p>	<p>Нет! Однако если рак груди или матки уже есть, то прием пилюль может ускорить рост опухоли.</p>
	<p>Может ли женщина иметь ребенка вновь после прекращения приема пилюль?</p>	<p>Да. (Иногда проходит 1 или 2 месяца прежде, чем она сможет стать беременной.)</p>
	<p>Увеличивается ли вероятность заиметь двойню или дефективного ребенка, если женщина пользовалась оральными контрацептивами?</p>	<p>Нет. Шансы такие же, как для женщин, которые не принимали пилюль.</p>
	<p>Действительно ли, что грудь матери усохнет, если она начнет принимать противозачаточные пилюли?</p>	<p>При приеме пилюль у некоторых женщин будет меньше вырабатываться молока. Так что лучше использовать другой метод контроля рождаемости в течение 6 первых месяцев, а затем принимать пилюли.</p> <p>Или она может принимать “мини-пилюли” (с. 395), которые содержат так мало гормонов, что обычно не действуют на молоко.</p>

Информацию о выборе противозачаточных пилюль смотрите на с. 394 и 395.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ РОЖДАЕМОСТИ

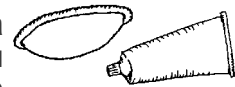
ПРЕЗЕРВАТИВ – это узкий резиновый или каучуковый мешочек, который мужчины надевают на свой пенис во время полового акта. Обычно он очень хорошо предохраняет от зачатия. **Это также единственное надежное средство для профилактики от СПИДа и других болезней, передающихся половым путем, но не дающее полных гарантий.**



Наденьте презерватив на возбужденный пенис, оставив на кончике свободное место для спермы. Скатайте презерватив вниз пениса. Мужчина может прорвать презерватив, когда вынимает свой пенис из партнера.

Вы можете приобрести презервативы в большинстве аптек. Презервативы иногда освобождают от больниц или от клинического планирования семьи. Презерватив следует использовать только один раз. Маловероятно, что повторно использованный презерватив предохранит от болезни или от беременности. (Для верности сначала его вымойте.)

КОЛПАЧОК – неглубокая чашечка из мягкой резины. Женщина носит его в своем влагалище во время половых сношений. Он должен оставаться во влагалище не менее шести часов после полового акта. Это довольно безопасное средство, если применять его вместе с контрацептивным кремом или желе. Работник здравоохранения или акушерка могут помочь подобрать колпачок, поскольку разным женщинам требуются колпачки разного размера. Регулярно проверяйте, нет ли в колпачке дырочек или трещин, просматривая его на свет. Если есть хотя бы малюсенькая дырочка, замените колпачок на новый. Они обычно используются в течение года или дольше. После использования вымойте его в теплой мыльной воде, прополощите и высушите. Храните в сухом чистом месте.



КОНТРАЦЕПТИВНАЯ ПЕНА выпускается в тубиках или баночках. Женщина вводит ее в свое влагалище специальным аппликатором. Ее следует вводить не более чем за 1 час до полового акта, и она должна оставаться там не менее 6 часов после него. Введение пены следует повторять перед каждым половым актом, даже если они происходят в течение одной ночи. Это довольно безопасное средство, если им правильно пользоваться.



ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ (ВМС) представляет собой пластмассовый (или иногда металлический) предмет, который специально вводится работником здравоохранения или акушеркой внутрь матки. Пока он находится в матке, он предохраняет от беременности. ВМСы у некоторых женщин выпадают, у некоторых вызывают боль, дискомфорт, периодами сильные кровотечения, а иногда и более серьезные проблемы, но у многих женщин они не вызывают никаких забот. Для этих женщин ВМС могут представлять самое простое и наиболее экономичное средство. Посмотрите с. 396 прежде, чем решитесь применять ВМС.



ИЗЪЯТИЕ ИЛИ ВЫТАСКИВАНИЕ (ПРЕРЫВАНИЕ СОВОКУПЛЕНИЯ) – метод, при котором мужчина вытаскивает свой пенис из женщины прежде, чем начнет извергаться сперма. Этот метод лучше, чем никакой, но может помешать партнерам или не сработать, потому что некоторые мужчины не смогут вытащить пенис вовремя, особенно, если они выпили. Этот метод рискованный, поскольку сперма частично присутствует и в первых каплях чистой жидкости, которая выходит из мужского пениса.

МЕТОД РИТМА

Этот метод не очень надежный для предупреждения беременности, но его преимущество в том, что он ни во что не обходится. **Он наиболее подходящий для женщин, у которых месячные приходят более или менее регулярно каждые 28 дней.** К тому же, муж и жена должны быть готовы ежемесячно проводить одну неделю без интимной близости.

Обычно женщина имеет шанс забеременеть лишь в течение 8 дней из ее месячного цикла – ее “дни зачатия”. Эти 8 дней попадают на середину ее периода, начиная с 10 дней после первого дня ее менструального кровотечения. Чтобы избежать беременности, женщина не должна заниматься сексом со своим мужем в течение этих 8 дней. В оставшиеся дни месяца вероятность забеременеть у нее очень маленькая.

Чтобы не запутаться, женщина должна отметить в календарике 8 дней, когда она не должна заниматься сексом.

Например: Предположим, что ваш цикл начинается 5 мая. Считаем этот день номером 1.

Отметим его:

Затем отсчитаем 10 дней. Начиная с 10-го дня, подчеркнем линией следующие 8 дней:

В течение этих 8 “дней зачатия” нельзя иметь половых сношений.

Сейчас предположим, что ваш следующий цикл начнется 1 июня. Отметим этот день таким же образом:

Опять отсчитайте от него 10 дней и подчеркните следующие 8 дней, в течение которых вы не должны иметь сексуальных контактов.

Если женщина и ее муж будут регулярно избегать сексуальных контактов в течение этих 8 дней ежемесячно, возможно, что они проведут годы, не зачиная ребенка. Несмотря на то, что некоторые пары успешно пользуются этим методом очень длительное время, он не очень надежный. Тем не менее, он используется в комбинации с другими методами, такими как колпачок и презервативы, особенно в течение нескольких дней от конца менструации до тех пор, пока не пройдут дни зачатия.

МАЙ						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЮНЬ						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

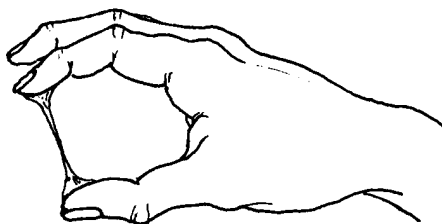
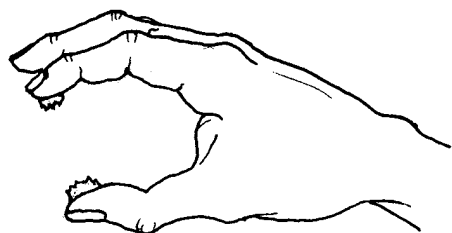
МЕТОД СЛИЗИ

Это один из вариантов метода ритма. Женщина определяет, когда она могла бы забеременеть, проверяя ежедневно слизь в своем влагалище. Он работает хорошо для одних пар и плохо для других. В основном он не может считаться надежным способом предохранения от беременности, но он ничего не стоит и нет никакого риска для здоровья, кроме самой беременности. Однако он более сложный, если у женщины влагалищная инфекция с обильными выделениями или если ее период не регулярный.

Каждый день, за исключением месячных, женщина должна контролировать слизь из влагалища. Возьмите немного слизи из влагалища чистыми пальцами и попытайтесь растянуть ее между пальцами, как показано на рисунке.

Пока слизь липнет как паста – не тягучая или вязкая – вы, вероятно, не забеременеете, и можете далее продолжать сексуальные отношения.

Когда слизь начнет становиться тягучей, как сырое яйцо или если растягивается между пальцами, вы можете стать беременной, если будете продолжать половую жизнь. Итак, **не занимайтесь сексом, когда слизь вязкая или тягучая, или еще 4 дня после того как слизь перестанет быть тягучей и вязкой и снова станет пастообразной.**



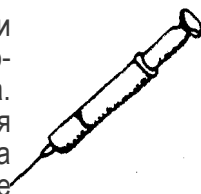
Слизь обычно становится тягучей в течение нескольких дней посередине между месячными. Это те же дни, когда вы не должны иметь сексуального контакта с вашим мужчиной, как если бы вы использовали метод ритма.

Для большей надежности используйте метод слизи и метод ритма одновременно. Чтобы быть еще более уверенной, смотри ниже.

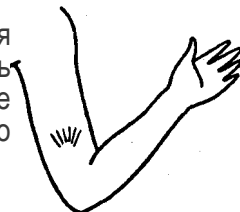
КОМБИНИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ:

Если вы хотите быть более уверенной в том, что не забеременеете, лучше всего использовать два метода одновременно. Метод ритма или метод слизи в комбинации с использованием презерватива, колпачка, пены или губки надежнее, чем любой из этих методов по отдельности. Если мужчина пользуется презервативом, а женщина колпачком или пеной, то вероятность забеременеть очень мала.

ИНЪЕКЦИИ. Существуют специальные инъекции для предохранения от беременности. Одна из них Депо-Провера. Инъекцию обычно делают каждые 3 месяца. Побочные эффекты и противопоказания те же, что и для противозачаточных таблеток. После того как женщина перестанет делать инъекции, она может год или больше не беременеть. Но чтобы избежать беременности, благоразумно применять другие методы контроля рождаемости.



ИМПЛАНТЫ. При этом методе 6 маленьких капсул вводятся под кожу. Если оставить их там, они могут предотвращать беременность в течение почти 5 лет. Первый год менструальное кровотечение может усилиться. Обратитесь в клинику, если это произойдет.

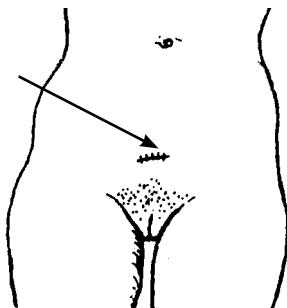


Инъекции и импланты полезны для женщин, которые боятся забыть принять таблетки или у которых возникают проблемы при использовании других методов контроля рождаемости. Смотри с. 396 для получения большей информации об этих методах.

МЕТОДЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ ХОЧЕТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ

СТЕРИЛИЗАЦИЯ. Для тех, кто никогда больше не хочет иметь детей, существуют совершенно безопасные, простые операции как для мужчин, так и для женщин. Во многих странах такие операции доступны. Обратитесь в центр здоровья.

- **Для мужчин** операция называется вазектомия. Ее можно сделать просто и быстро в кабинете врача или в центре здоровья, обычно без наркоза. Маленькие надрезы делают в этом месте так, чтобы трубы от мужских яичек можно было надрезать и перевязать. Яички не удаляются.
- Операция не влияет на сексуальные желания мужчины и на получение удовольствия. Жидкость у него выходит, но без спермы.
- **Для женщин** операция называется перевязкой труб. При этом делается маленький надрез в нижней части живота так, чтобы трубы, идущие из яичников, можно было надрезать и перевязать. Операцию обычно можно делать без наркоза в кабинете врача или в центре здоровья. Хотя, как правило, эта операция безопасна, но риск внести инфекцию при ней выше для женщин, чем для мужчин.



Эта операция не влияет на менструальный цикл женщин или на их сексуальные желания, а женщина сможет получить большее наслаждение, поскольку у нее не будет страха перед беременностью.

ДОМАШНИЕ МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

В каждой местности существуют “домашние методы” для предупреждения или прерывания беременности. К сожалению, большинство из них либо не помогает, либо опасно. Например, некоторые женщины считают, что промыв влагалище или помочившись после полового акта, они не забеременеют, **но это неправда.**

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ. Пока женщина кормит грудью своего младенца, вероятность забеременеть у нее меньше, особенно, если грудное молоко является единственной пищей для ее малыша. Шанс забеременеть намного повышается через 4-6 месяцев, когда ребенка начинают подкармливать и другой пищей. Но даже тогда кормление грудью может помочь предохраниться от беременности, если женщина кормит грудью и днем, и ночью, и грудное молоко является главной пищей. Для большей уверенности, что она не забеременеет, мать, которая кормит грудью, должна начинать применять другие методы контроля рождаемости, когда младенцу исполнится 3 или 4 месяца. Любой другой метод, отличный от использования противозачаточных таблеток, лучше, поскольку такие таблетки у некоторых женщин вызывают уменьшение производства молока. (“Мини-таблетки” вызывают меньше проблем. см. с. 395.)



МЕТОД ГУБКИ. Этот домашний метод безопасный и иногда помогает. Вы не можете быть уверены, что он поможет всегда, но его можно применять, когда больше нет ничего подходящего.

Вам потребуется губка и **уксус, лимон** или **соль**. Подойдет либо морская губка, либо искусственная. Если у вас нет губки, используйте шарик из хлопкового волокна, коры капки или мягкой ткани.

- ◆ Смешать:
 - 2 столовых ложки уксуса с 1 стаканом чистой воды
 - или
 - 1 чайную ложку лимонного сока с 1 стаканом чистой воды
 - или
 - 1 ложку соли с 4 ложками чистой воды
- ◆ Пропитать губку одной из этих жидкостей.
- ◆ Вложить мокрую губку глубоко во влагалище перед половым актом. Вы можете это сделать и за час до начала секса.
- ◆ Оставить губку, по крайней мере, на 6 часов после полового акта. Если вы с трудом извлекаете губку, в следующий раз привяжите к ней резинку или кусочек ленточки, чтобы облегчить ее извлечение.



Губку можно вымыть и использовать много раз. Храните ее в чистом месте.

Остаток жидкости можно слить и хранить в бутылочке.

**Жизненная сила не в большом, а в достаточном
количестве еды.
Планируйте свою семью.**