

Для коментарів чи іншого зворотного зв'язку заповніть форму:
[форма зворотного зв'язку щодо цієї версії настанови](#)

Версія цього документу для друку: <http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm00570&format=pdf>

Настанови на засадах доказової медицини.
Створені DUODECIM Medical Publications, Ltd.

Настанова 00570. Контрацепція: підготовка, вибір методу та спостереження

Коментар експерта. В Україні наявні медико-технологічні документи за темою Планування сім'ї <http://mtd.dec.gov.ua/index.php/uk/haluzevi-standarty-ta-klinichni-nastanovy/item/21-planuvannia-simi>

Автор: Anneli Kivijärvi

Редактор оригінального тексту: Heidi Alenius

Дата останнього оновлення: 2017-08-18

Розподіл завдань між лікарем і медсестрою може бути різним і узгоджується на місцевому рівні.

Початок застосування контрацепції у молодій жінки

[доказ 1A] [доказ 1C]

- Час, коли молода жінка починає застосовувати контрацептиви, дає хорошу можливість впливати на її поведінку, самооцінку і готовність звернути увагу на власне здоров'я.
- Перед початком застосування контрацептивів зверніть увагу на
 - психосоціальний стан
 - можливе куріння, вживання алкоголю або інших препаратів
 - можливі захворювання (особливо мігрень з аурою, розлади харчування, депресія, тромбоз, порушення згортання крові, епілепсія, діабет, СКВ, див. [\[настанова 00576\] Засоби контрацепції для ...](#))
 - поточне лікування

- спадкові фактори ризику (наприклад, венозні тромбози, високий кров'яний тиск, серцево-судинні захворювання)
 - Якщо відомо, що мати, батько або брати і сестри відомі як носії дефекту гена, що впливає на тромбоз, проводиться аналіз крові для діагностики можливої тромбофілії [Настанова 00107 |Лабораторна оцінка тромб...].
- гінекологічний анамнез (регулярність менструації та обсяг крові, болі, проблеми, попередні обстеження)
- анамнез статевого життя: вік початку статевих відносин, кількість партнерів, методи контрацепції, незахищені статеві акти, можливі пережиті насильства, тиск або зловживання. Обговорення також дає природну можливість повідомити про ВПЛ, хламідію та генітальний герпес і про належне використання презерватива.
- Крім того,
 - вимірюють кров'яний тиск (< 140/90 мм рт.ст.; високий кров'яний тиск є протипоказанням)
 - реєструють вагу і зріст (пероральні контрацептиви, здається, не впливають на вагу [Доказ 04636 |С], але надлишкова вага є фактором ризику)
 - слід провести аналіз на хламідіоз, якщо презерватив більше не використовується.
- Консультація щодо належного використання, ефекту і користі обраного методу контрацепції підвищує надійність методу користування.
- При першому візиті спостереження
 - запитайте про задоволеність контрацепцією, про можливі побічні ефекти, зазначивши їх (особливо головні болі, зміни настрою, порушення менструального циклу), і про те, наскільки добре жінка пам'ятає про прийом таблетки
 - більш ретельно проведіть анамнез (може бути краща готовність говорити відкрито, ніж при першому візиті)
 - виміряйте кров'яний тиск
 - тест на хламідіоз призначається, якщо показаний і регулярно після 6 місяців застосування.
- Наступний контрольний візит до лікаря має відбутися приблизно через 1-2 роки.
 - Проведення першого гінекологічного обстеження.

- Мазок за Папаніколау проводять, наприклад, у віці 23 років, якщо впродовж 3 років були статеві акти без використання презерватива.
 - Лише через ризик виникнення раку немає необхідності досліджувати мазок Папаніколау до 25 років.

Початок застосування контрацептивів у дорослих

- Аспекти анамнезу як зазначено вище
- Анамнез вагітностей (токсикоз, печінковий холестаза вагітності, позаматкові вагітності, кесареві розтини)
- Обстежити гінекологічний стан, включаючи обстеження грудей (вчіть самообстеженню) і виміряйте кров'яний тиск.
- Візьміть мазок за Папаніколау (якщо він не брався впродовж 5 років при масовому скринінгу) і за необхідності проведіть скринінг на інфекції.

Питання, які необхідно враховувати при виборі методу контрацепції

- Вік
- Загальний стан здоров'я (хронічні захворювання настанова 00576 Засоби контрацепції для ...), надмірна вага)
- Куріння
- Вживання алкоголю чи інших наркотиків; звичний спосіб життя
- Кількість пологів - відсутність пологів
- Тривалість та інтенсивність менструальних кровотеч, болі під час менструації
- Необхідна тривалість контрацепції, планування майбутньої вагітності
- Необхідна ефективність контрацепції
- Грудне вигодовування (див. таблицю табл. [Т1]), з часу останніх пологів
 - Прогестогенову контрацепцію (таблетки, імплантати або ін'єкції) можна почати відразу ж після пологів.

- Жінка, яка не годує груддю, може почати застосовувати комбіновані пероральні протизаплідні засоби через 3 місяці після пологів, а жінка, яка здійснює виключно грудне вигодовування через 6 місяців після пологів.
- Стосунки пари (частота статевих актів, різні партнери чи стабільні стосунки?)
- Мотивація жінки та її власні уподобання стосовно методу контрацепції
- Раніше застосовувані методи контрацепції та їх відповідність
- Завжди враховуйте зв'язок між потребою та ризиками контрацепції.

Придатність методів контрацепції для різних ситуацій

- Щодо гормональної контрацепції, див. також [\[Настанова 00572 | Hormonal contraception\]](#).
- У стандартних ситуаціях зворотні методи тривалої дії, такі як імпланти та ВМЗ, є більш ефективними, ніж методи короткої дії, оскільки вони не пов'язані з можливістю забути про таблетку або іншими помилками користувача.
- Переваги *комбінованих таблеток* [\[Настанова 00572 | Hormonal contraception\]](#) роблять їх основним методом контрацепції у жінок,
 - які є молодими (не мають вікового обмеження) і які не мали пологів
 - у яких менструації є також нерегулярні, довготривалі, рясні чи болісні
 - які мають проблеми, пов'язані з менструальним циклом
 - які страждають від акне, жирного волосся або шкіри, чи гірсутизму
 - які схильні до розвитку кіст яєчників.
- Гормон вивільняючі *вагінальні кільця і шкірні пластири*
 - мають такий же ефект, як комбіновані таблетки
 - добре підходять для жінок, які не хочуть або яким важко згадувати про щоденний прийом таблеток.
- *Таблетки лише прогестогену («міні-пілі»)* [\[Настанова 00572 | Hormonal contraception\]](#) можна розглядати, якщо комбіновані таблетки протипоказані. Вони можуть бути застосовані, наприклад, жінками, які

- мають високий кров'яний тиск або артеріальний тиск, що збільшується під час використання комбінованих таблеток
 - мають класичну мігрень з аурую
 - старше 35 років і курять (альтернативним є комбінація, що містить природний естроген)
 - грудне вигодовування.
- **Контрацептивні імпланти** [настанова 00572 | Hormonal contraception] підходять для жінок будь-якого віку,
 - які потребують контрацепції протягом тривалого періоду
 - які не мають протипоказань до прогестагенів.
 - **Ін'єкційний медроксипрогестерону ацетат**
 - Вводять глибоко в м'язи кожні 3 місяці
 - Альтернативою методу чисто прогестинового методу контрацепції у жінок, у яких естроген протипоказаний або викликає побічні ефекти.
 - Може збільшити ризик остеопорозу.
 - Ін'єкційне застосування є перешкодою, але низька ціна є перевагою.
 - **Гормон вивільняючий внутрішньоматковий пристрій** [настанова 00572 | Hormonal contraception] є хорошою альтернативою для жінки, яка хоче мати ВМС, але
 - має інтенсивні менструальні кровотечі
 - має кровотечу, що збільшується з мідним ВМС.
 - **Мідна ВМС** [настанова 00573 | Внутрішньоматкова спірал...] є безпечним і ефективним методом для жінки зі стабільними відносинами.
 - Єдиним методом, який повністю запобігає інфекції, є **презерватив** [настанова 00574 | Інші методи контрацепції]. Тому він завжди повинен використовуватися в нових і випадкових відносинах, навіть якщо одночасно використовується інший метод контрацепції.

Спостереження

- Під час кожного візиту для спостереження кожен рік або два роки, незалежно від використовуваного методу

- обговоріть з жінкою її життєву ситуацію та звички (наприклад, куріння [настанова 00897 Відмова від куріння], надмірну вагу, алкоголь/наркотики), задоволеність методом та можливі ризики для статевого здоров'я
 - виміряйте кров'яний тиск і оцініть можливі протипоказання, які можуть виникнути щодо використовуваного методу.
- Гінекологічне обстеження кожні два-три роки в середньому; для користувачів ВМС, якщо це можливо, один раз між замінами ВМС і завжди, якщо є симптоми
 - Груди оглядаються за необхідності (пацієнтка скаржиться на симптом або виявила ущільнення).
 - Якщо жінка не брала участі у масових скринінгах, варто розглядати мазок за Папаніколау кожні 5 років.
 - Доцільно дотримуватись досить низького порогу для тестування на інфекції (особливо хламідій).
 - Рекомендується контролювати рівень гемоглобіну протягом року після введення мідного ВМС.
 - Мідна ВМС, розрахована на 5 років, може використовуватися протягом 10 років, якщо не було жодних побічних ефектів. Якщо жінці 40 років або старше, коли встановлюється ВМС, що містить $\geq 300 \text{ мм}^2$ міді, ВМС можна використовувати, поки не мине рік після останнього менструального циклу.
 - Гормон вивільнююча ВМС, яка розрахована на 5 років, може використовуватися протягом 7 років.

Таблиця Т1. Контрацепція для жінки, яка годує груддю

Метод	Початок після пологів	Заслугує уваги
Грудне вигодовування	Відразу	Хороший контрацептивний ефект протягом перших 6 місяців, якщо грудне молоко є єдиним харчуванням дитини, грудне вигодовування регулярне і менструація не почалася [доказ 04414 C].
Презерватив	Відразу	
ВМС, гормон вивільнююча ВМС	Наступний огляд (зазвичай 8 тижнів)	Якщо матка дуже м'яка, існує ризик перфорації.
Комбінована контрацепція (таблетки, пластир, кільце)	Без грудного вигодовування 3 місяці, з грудним вигодовуванням 6 місяців	

Метод	Початок після пологів	Заслугує уваги
Контрацептивні імплантати	Негайне/повторне обстеження	
Мінітаблетки (чисто прогестинові)	Негайне/повторне обстеження	
Ін'єкція прогестину	Негайне/повторне обстеження	Рідко використовується у післяпологовий період
Стерилізація	Направлення зроблено на первинну медичну допомогу	Незворотний (вагітність можлива при лікуванні безпліддя)
Посткоїтальна контрацепція		<ul style="list-style-type: none"> • Необхідно тільки якщо почалася менструація • Щоб мінімізувати гормональний ефект на дитину, пропустіть одну лактацію після прийому таблеток, що містять левоноргестрел. • Грудне вигодовування не рекомендується після прийому уліпристалу.

Пов'язані ресурси

- Інтернет-ресурси [\[пов'язані 00213 |Contraception: initiatio...\]](#)
- Література [\[пов'язані 00213 |Contraception: initiatio...\]](#)

Настанови

- [Настанова 00576](#). Засоби контрацепції для пацієнок із системними захворюваннями.
- [Настанова 00107](#). Лабораторна оцінка тромбофілії.
- [Настанова 00572](#). Hormonal contraception.
- [Настанова 00573](#). Внутрішньоматкова спіраль.
- [Настанова 00574](#). Інші методи контрацепції.
- [Настанова 00897](#). Відмова від куріння.

Доказові огляди Duodecim

- [Доказовий огляд 06538](#). Interventions for preventing unintended pregnancies among adolescents.
Дата оновлення: 2017-07-17

Рівень доказовості: A

Резюме: Combination of educational and contraceptive interventions seems to reduce unintended pregnancy among adolescents.

- [Доказовий огляд 05254](#). Strategies to improve adherence and acceptability of hormonal contraception.
Дата оновлення: 2014-05-22
Рівень доказовості: C
Резюме: Intensified counselling may improve adherence and continuation of hormonal contraception.
- [Доказовий огляд 04636](#). Combination contraceptives: effects on weight.
Дата оновлення: 2014-05-30
Рівень доказовості: C
Резюме: Oral or skin patch combination contraceptives may not have any significant effect on body weight.
- [Доказовий огляд 04414](#). Lactational amenorrhea for family planning.
Дата оновлення: 2016-03-15
Рівень доказовості: C
Резюме: Lactational amenorrhoea method may be effective when used correctly the first 6 month postpartum.

Авторські права на оригінальні тексти належать Duodecim Medical Publications, Ltd.

Авторські права на додані коментарі експертів належать МОЗ України.

Published by arrangement with Duodecim Medical Publications Ltd., an imprint of Duodecim Medical Publications Ltd., Kaivokatu 10A, 00100 Helsinki, Finland.

Ідентифікатор: ebm00570 Ключ сортування: 027.001 Тип: EBM Guidelines

Дата оновлення англomовного оригіналу: 2017-08-18

Автор(и): Anneli Kivijärvi Редактор(и): Heidi Alenius Лінгвіст(и)-консультант(и) англomовної версії: Kristian Lampe
Видавець: Duodecim Medical Publications Ltd Власник авторських прав: Duodecim Medical Publications Ltd

Навігаційні категорії
EBM Guidelines Gynaecology

Ключові слова індексу

mesh: Contraception mesh: hormonal contraception mesh: Intrauterine Devices mesh: contraceptive implant
mesh: Intrauterine Devices, Copper mesh: Contraceptives, Oral mesh: contraceptive patch mesh: hormone-releasing IUD
mesh: Venous Thrombosis mesh: follow-up visit mesh: Pap smear mesh: contraceptive ring
mesh: progestin-only oral contraceptives mesh: Contraceptives, Oral, Combined speciality: Gynaecology icpc-2: W10
icpc-2: W11 icpc-2: W12 icpc-2: W14