

**Contracepția reprezintă o temă de mare interes pentru cuplurile active sexual care nu au încă în plan aducerea pe lume a unui copil.**

**Metodele contraceptive se clasifică după mai multe criterii:**

**1. În funcție de metoda contraceptivă:**

**Metode hormonale:** pilula contraceptivă (metoda cea mai folosită), plasturele hormonal, injecția contraceptivă, inel vaginal, dispozitivul intrauterin hormonal.



**Metode nehormonale:** dispozitive intrauterine nehormonale cu cupru, metode contraceptive de barieră (prezervativ masculin, prezervativ feminin, diafragma vaginală, metode chimice-spermicide).

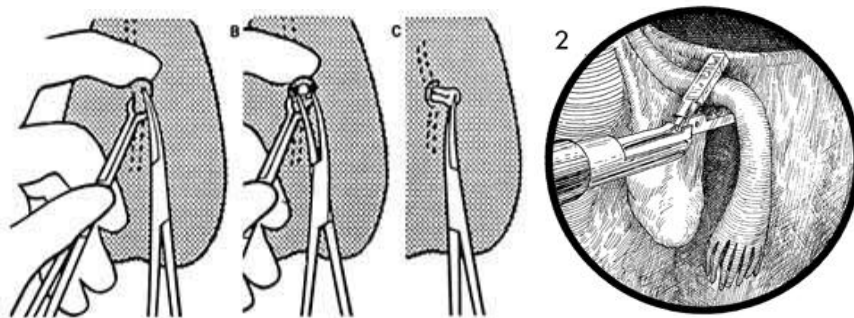


**Metode naturale:** metoda temperaturii bazale, metoda calendarului, metoda bazată pe recunoașterea perioadei fertile, coitul întrerupt, alăptatul la sân, abstinerea totală.



**Metode chirurgicale :** sterilizarea chirurgicală voluntară masculină (vasectomie), feminină

(ligatura tubară). Sterilizarea masculină și feminină conduc la infertilitate definitivă, de aceea cei care decid să aleagă această metodă trebuie să fie foarte bine informați.



Sterilizarea chirurgicală masculină

Sterilizare chirurgicală feminină

**2. În funcție de utilizator:** feminine și masculine

**3. În funcție de durată:** temporare și permanente .

### **Metode hormonale**

Pilula anticoncepțională – acționează ca un inhibitor al ovulației și se administrează zilnic pe cale orală.

Plasturele hormonale – glera cervicală devine impermeabilă pentru spermatozoizi și inhibă implantarea oului. Se aplică 1 dată pe săptămână, iar la 3 săptămâni se face pauză de 1 săptămână în care apare menstruația.

Inelul vaginal – inelul sintetic se introduce în vagin la început fiecărui ciclu menstrual și se extrage după 3 săptămâni, timp în care apare menstruația. Are aceleași efecte ca pilula anticoncepțională.

Injectia contraceptivă trimestrială – conține gestagen în doză mare și cu efect îndelungat. Se injectează în fesă, 1 dată la 3 luni.

Implantul hormonal cu gestagen – constă într-un mic tub sintetic ce conține gestagen. Se face o mică incizie pe partea internă a brațului și se introduce implantul sub piele. Efectul durează 3 ani, după care trebuie înlocuit.

Steriletul hormonal – se montează în interiorul uterului și eliberează gestagenul. Se introduce de către medicul ginecolog și efectul durează 5 ani. Înainte se recomandă testul Papanicolau și frotiul.

### **Metode contraceptive nehormonale**

Steriletul – se poate menține în uter 3 – 5 ani. Acesta conține ioni de cupru, argint, care distrug spermatozoizii.

Prezervativul masculin – din cauciuc sau latex, este rezistent și împiedică răspândirea spermatozoizilor în vagin.

Prezervativul feminin – este echivalentul prezervativului masculin, doar că este pus în interiorul vaginului.

Diafragma vaginală – se poziționează peste colul uterin și este înconjurată de un inel din cauciuc.

Spermicidele – se prezintă sub formă de cremă, gel sau ovule vaginale spumoase.

## **Metode contraceptive naturale:**

### **1. Metoda calendarului**

Metoda calendarului (sau a ritmului) este metoda prin care se determină perioada fertilă prin urmărirea ciclurilor menstruale anterioare. O sarcină apare în urma fecundării ovulului, de către spermatozoid, numai în zilele din jurul ovulației : 3-4 zile înainte și 1-2 zile după aceasta. La un ciclu stabil de 28 de zile, ovulația apare în ziua a 14-a, considerând drept prima zi a ciclului, prima zi de menstruație. La un ciclu stabil de 29 de zile, ovulația are loc în ziua a 15-a, la cel de 30 de zile ovulația apare în ziua a 16-a, și așa mai departe, constantă fiind perioada de 14 zile de la ovulație până la viitorul ciclu menstrual. În cazul în care ciclul menstrual nu este constant calculul perioadei fertile diferă: se identifică ciclul cel mai scurt și a cel mai lung din cel puțin 8 - 10 cicluri urmărite. Pentru găsirea primei zile a perioadei fertile se ia ciclul cu numărul cel mai scurt de zile și din el se scade numărul 20, pentru găsirea ultimei zile a perioadei fertile se ia ciclul cu numărul cel mai mare de zile și din el se scade numărul 11 iar din rezultate se găsește, cu aproximație, perioada fertilă dintr-o lună. De exemplu, perioada fertilă a unei femei cu un ciclu ce variază între 27 și 33 de zile va fi cuprinsă între ziua a 9 a ( $27 - 18 = 9$ ) și ziua a 22 ( $33 - 11 = 22$ ). Contracepția se obține prin evitarea contactelor în această perioadă fertilă.

### **2. Metoda temperaturii bazale**

Metoda temperaturii bazale reprezintă metoda care determină perioada fertilă prin măsurarea temperaturii corpului (în stare de repaos). Temperatura din perioada preovulatorie este egală sau mai mică de 36,6 grade și crește în jurul momentului ovulației (eliberarea ovulului), perioada în care femeia poate rămâne însărcinată. În cazul metodei temperaturii bazale se măsoară temperatura de dimineața, după trezire. Prin observarea atentă a curbei temperaturii pe parcursul a mai multe cicluri, poate fi stabilit relativ exact momentul ovulației.

### **3. Metoda mucusului cervical**

Metoda mucusului cervical determină faza fertilă prin controlul permanent a modificărilor caracteristicilor mucusului cervical din canalul cervical. Rolul mucusului este de a proteja spermatozoizii și a le ușura parcurgerea drumului spre uter la întâlnirea cu ovulul. După menstruație, sub acțiunea hormonilor estrogeni, al căror nivel începe să crească, mucusul cervical începe să-și schimbe atât consistența cât și cantitatea. Pentru a folosi această metodă, femeia trebuie să poată face diferența între senzația de "uscăciune" și "umezeală" la nivelul deschiderii vaginale din diferite faze ale ciclului menstrual. În timpul perioadelor "umed" trebuie să poată face diferența între diferitele tipuri de mucus. În timpul perioadei fertile el are un aspect clar, este alunecos, elastic și abundent.

#### **4. Metoda coitului întrerupt**

Metoda coitului întrerupt este o metodă contraceptivă tradițională, în care bărbatul extrage complet penisul din vagin înaintea ejaculării.

#### **Metode chirurgicale**

##### **Sterilizarea chirurgicală - metode anticoncepționale chirurgicale**

Sterilizarea chirurgicală este o metodă de contracepție permanentă și reprezintă întreruperea definitivă a capacității de reproducere.

Sunt două tipuri de sterilizare chirurgicală :

- sterilizarea chirurgicală feminină
- sterilizarea chirurgicală masculină

Sterilizarea chirurgicală feminină este o metodă de contracepție permanentă și reprezintă întreruperea definitivă a capacității de reproducere a femeii. Metoda chirurgicală cea mai frecvent folosită este laparoscopia.

Sterilizarea chirurgicală masculină, numită și vasectomie, este o metodă de contracepție permanentă și reprezintă întreruperea definitivă a capacității de reproducere a bărbatului.

#### **Contracepția de urgență**

În timp ce majoritatea metodelor contraceptive sunt utilizate înainte și în timpul contactului sexual, câteva metode pot fi utilizate și la scurt timp după contactul sexual neprotejat.

În prezent există două tipuri de contraceptive de urgență: mecanice și chimice.

##### **Metoda mecanică**

Singură metodă mecanică recomandată pentru contracepția postcoitală este implantarea DIU (dispozitivul intrauterin sau steriletul) cu eliberare de cupru, în primele 5 zile după contactul sexual neprotejat sau până la maxim 5 zile după ovulație.

##### **Metode chimice**

Ca metode chimice au fost descrise și utilizate mai multe regimuri care utilizează: preparate hormonale, antiprogestative și antigonadotrofine.

Burgoci Natalia

Medic obstetrician-ginecolog