

КОНТРАЦЕПЦИЯ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

Вы можете задать вопрос на телефонной линии по контрацепции по телефону 8 800 20 000 20 (по России звонок бесплатный, даже с мобильного) или на сайте www.surprizovnet.ru

Без пяти минут мама



Я никогда не забуду эти волнующие и непривычные ощущения, сотканые из ожидания чего-то очень важного, замешанные на робости и подогреваемые любопытством. С точностью описать всю гамму эмоций, переживаний и чувств тех дней в цветах и красках я не берусь. И даже не знаю, реально ли вообще сделать это, даже обладая более выдающимися литературно-художественными способностями, чем мой скромный дар излагать мысли на бумаге. Но для себя я тогда сформулировала свое состояние, как мне показалось, наиболее четко и емко: без пяти минут мама.

С той поры прошел уже год, но и сейчас мне мысленно приятно еще раз прокручивать в памяти, как кинолентку, эти фрагменты своей жизни. Хотя приятным, идиллическим и безоблачным все это кажется только издали, сейчас, когда в кроватке мирно посапывает моя прелестная малышка, а все волнения и сомнения остались далеко позади. А тогда, признаюсь, мне было не до умиления и не до лирики. Но обо всем по порядку.

✓ Женщины в послеродовом периоде нуждаются в надежной контрацепции

С Николаем мы познакомились на первом курсе института, когда помогали друг другу писать контрольные по сопромату. Помню, как мы подначивали друг друга, вспоминая экзаменационные «Приключения Шурика». Все было действительно как в добром кино. И мы уже тогда поняли, что это на всю жизнь. Ни до нашей свадьбы, ни после не расставались практически ни на минуту. Все делали вместе: отдыхали и работали, строили планы на будущее. Мне хотелось закончить институт, сделать совместную дипломную работу, в общем, реализовать себя. Но Николай, как выяснилось, уже тогда зрел в корень: думал в первую очередь о моем главном предназначении. Он хотел ребенка.

✓ Прием пероральных контрацептивов без эстрогенов не влияет на качество и количество грудного молока****

Не скрою, его желание сперва оказалось для меня несколько неожиданным и преждевременным. Но Коля был в меру тактичен и в меру настойчив, а главное – при этом был искренним и убедительным, источая нежность, уверенность и надежность. В конце концов его отцовские чувства пробудили дремавший во мне материнский инстинкт, и я тоже захотела, чтобы у нас был ребенок. А когда забеременела, с удовлетворением обнаружила, что это желание только растет, словно, раскрываясь, по-новому, внутри меня. В общем, чем больше рос мой живот, тем сильнее я любила зарождавшегося в нем человечка и ждала появления на свет нашей крохи. УЗИ показало, что это будет девочка, и мы решили назвать ее Марией.

Свое «интересное положение» физически я воспринимала нормально. По крайней мере, ожидала, что придется гораздо сложнее, чем оказалось на самом деле. Николай действительно окружил меня заботой и всячески поддерживал, а я благополучно «толстела». Но по мере приближения «часа икс» из круговорота моих внутренних ощущений на первый план все отчетливее выступала тревога. Она была какой-то неожиданной и странной, поскольку к обычному в таких случаях беспокойству за то, «как все пройдет», примешивался вопрос: «А что будет дальше?» Да, очень

✓ Уровень лактации у женщин, использующих современный гормональный контрацептив без эстрогенов для кормящих мам, такой же, как и у женщин, не использующих гормональную контрацепцию*

скоро из моей формулировки должна была исчезнуть временная часть «без пяти минут», а остаться главная (и теперь уже полноправная) – «мама». И это радовало меня. Но...

Я уже знала, что после родов женщины легко могут забеременеть вновь, а второй раз подряд – это в мои планы совсем не входило. Я не собиралась обрекать себя на пожизненную участь домохозяйки и намеревалась после декрета воплотить задуманные творческие, профессиональные идеи. До определенного момента я пребывала в полной уверенности, что грудное вскармливание само по себе предохраняет от беременности. Но тут вдруг поняла, что это не так! Причем убедилась на наглядном примере одной моей знакомой, которая кормила грудью, тоже будучи убежденной в абсолютной безопасности, а в результате вторично оказалась на сносях.

Я живо представила на ее месте себя, и положительных эмоций мне это, понятно, не добавило. Я попросту оказалась не готова к такому повороту событий, а потому элементарно не знала, что мне предпринимать. О том, чтобы сразу родить второго, даже думать боялась. Делать аборт? Категорически нет: ни я, ни Николай никогда бы на это не согласились. Ставить спираль? Многие считают, что это удобный и верный вариант. А после беседы со своим врачом я выяснила, что из-за моих физиологических особенностей этот метод мне не совсем подходит. Можно, конечно, было бы начать пользоваться презервативами, но я знала, насколько неприятен этот способ предохранения моему мужу. Возможно, в тот момент я по понятным причинам просто слишком обостренно все воспринимала, но мне показалось, что я столкнулась с серьезной проблемой и зашла в тупик.

✓ Прием современных гормональных пероральных контрацептивов не влияет на вес женщин, в том числе, кормящих грудью**

А решение пришло неожиданно и оказалось простым и идеальным для меня. Поспешив поделиться своими тревогами с подругой Валей, я спросила, как она предохранялась после рождения сына. Ведь Кириушка у них появился очень рано, и к рождению второго ребенка они с супругом

тоже были не готовы. Валентина рассказала, что врач порекомендовал ей принимать препарат, специально предназначенный для контрацепции после родов.

«Но это же гормональный препарат?» – обеспокоилась я. Валю, как выяснилось, это обстоятельство поначалу тоже смутило: не будет ли это вредно для малыша? Но доктор, чьим советам она уже привыкла доверять, успокоил мою подругу, и она решила попробовать. И, действительно, ребенок развивался нормально, молока было много, и Валентина осталась очень довольна этим контрацептивом. Кроме того, раньше я слышала, что все гормональные таблетки могут оказывать существенное влияние на массу тела, и потому, боясь располнеть, исключала для себя возможность их приема. Но достаточно было взглянуть на прежде склонную к полноте, а теперь стройную Валентину, чтобы рассеялись сомнения и на этот счет. Что она с удовольствием и подтвердила: «Не буду говорить обо всех препаратах, но по своему опыту могу сказать: этот препарат на мой вес никак не повлиял». Я была крайне признательна Вале за ее совет и сразу воспрянула духом, и заинтересовалась о контрацепции для кормящих мам уже на следующем приеме у своего доктора. И мой доктор посоветовал мне тот же контрацептив без эстрогенов, который можно

✓ **Дети матерей, принимающих во время лактации современный контрацептив без эстрогенов, растут и развиваются нормально***

принимать в процессе кормления грудью. Вот так я обрела душевное спокойствие, что накануне первых родов было для меня уже само по себе бесценно. Что касается родов, то они прошли успешно, и мы с Николаем были вполне счастливы появлению Маши на свет. Так я стала мамой. А о приобретении контрацептива «на после родов» я позаботилась заранее, еще будучи «без пяти минут». В итоге наша интимная жизнь после родов возобновилась довольно быстро, и Николай, несмотря на мою теперь почти круглосуточную «занятость» ребенком, не чувствовал себя забытым и во всем помогал мне и поддерживал.

А когда мы с Валентиной встретились в следующий раз, она была рада увидеть мое прелестное чадо и узнать, что, у ее счастливой подруги дочурка растет на загляденье – красивая и здоровая. Николай, естественно, в Машеньке тоже души не чаёт. Кстати, декрет мой уже заканчивается, и работать мы с мужем, как и собирались, будем вместе. Так что теперь мы без пяти минут коллеги!

Телефонная линия 8 800 20 000 20: вопросы и ответы по контрацепции для кормящих мам

П Подавляющее большинство женщин в послеродовом периоде остаются сексуально активными. В Северной Америке, например, возобновляют половую жизнь в течение месяца уже 98% женщин после родов, причем около 15% кормящих матерей не используют никакие методы контрацепции. К 3-му месяцу после родов восстановление менструальной функции происходит у 80% не кормящих женщин, в то время как у кормящих только в 20% случаев. При отсутствии надежной контрацепции в 10% случаев у кормящих грудью женщин через 6-8 недель после родов может наступить беременность, у не кормящих этот процент еще выше и достигает 50-60%. По данным исследования 2008 года более половины молодых мам возобновили сексуальную жизнь уже через 4-6 недель после родов.*****



Недавно я родила нашего Сашеньку, и врач посоветовала мне в качестве контрацепции специальный препарат без эстрогенов, сказав, что это идеальный вариант для кормящих мам. Насколько я поняла, начинать прием препарата нужно с первого дня менструации, а у меня прошло только 2,5 месяца после родов, поэтому месячных у меня нет. Может быть, мне можно как-то по другому начать прием препарата?

Существует несколько схем начала приема гормональных контрацептивов после родов. Женщина, кормящая грудью, может начать прием препарата на 21-й или 28-й день после родов. При начале приема в более поздние сроки (как у автора письма) в течение семи первых дней приема контрацептива, нужно дополнительно использовать презерватив. Если после родов до начала приема контрацептива у вас были половые контакты, нужно сначала исключить беременность, посетить врача, или дождаться первой менструации. Таблетки необходимо принимать непрерывно, по одной таблетке каждый день.

Как быстро можно забеременеть, прекратив прием противозачаточных таблеток?

После окончания приема противозачаточных таблеток способность к зачатию восстанавливается практически сразу, поэтому забеременеть можно уже в первом месяце после отмены таблеток.

В одной из книг я видела статью о каком-то естественном методе предохранения от нежелательной беременности во время кормления грудью. Расскажите, пожалуйста, о нем.

Действительно, природой предусмотрено естественное предохранение от нежелательной беременности для недавно родивших мам. Называется оно методом грудного вскармливания или методом лактационной аменореи. Его можно использовать только первые 6 месяцев после родов, с условием, что еще не появились менструации. Этот метод обеспечивает довольно высокий контрацептивный эффект, но только в том случае, если женщина кормит своего ребенка только грудным молоком (без докорма), и частота кормления – не реже чем через 4 часа днем и через 6 часов ночью, т.е. общее число кормлений не меньше 8-10 раз в сутки. Нужно помнить, что при введении докорма или появлении менструаций необходимо подобрать другой метод контрацепции вместе со своим врачом.



Что входит в состав данного препарата?

Обычные комбинированные оральные контрацептивы содержат два гормона – эстроген и прогестаген (аналоги женских половых гормонов эстрогенов и прогестерона). Данный препарат совсем не содержит эстрогена и содержит совсем маленькую дозу прогестагена – в его состав входит всего 75 мкг. Но этой дозы достаточно, чтобы предотвратить выход яйцеклетки из яичника и оплодотворение. Поэтому наступление беременности практически невозможно при правильном приеме препарата***. Таким образом, современный контрацептив для кормящих мам – это максимум эффективности при минимуме гормонов***.

Можно ли с помощью таблеток для кормящих сдвигать срок прихода менструаций?

Нет, нельзя. Таблетки для кормящих (без эстрогенов) принимаются в непрерывном режиме (то есть, без семидневных перерывов), поэтому не возможно изменить срок прихода менструаций.

Какие есть сейчас противозачаточные таблетки для кормящих и чем они отличаются?

До недавнего времени во всем мире, и в России, в частности, наиболее популярными контрацептивами для кормящих мам были, так называемые, мини-пили. Но в 2002 году в России появился препарат нового поколения, который обладает рядом преимуществ (см. статью отличия от мини-пили). Поэтому, если вы обратитесь к врачу, он, скорее всего, порекомендует вам современный контрацептив без эстрогенов.

В какой момент при окончании кормления грудью нужно прекратить прием препарата?

Прекращать прием препарата стоит только тогда, когда вы планируете следующую беременность. При отсутствии противопоказаний, можно продолжать прием препарата и после того, как перестанете кормить грудью, если вы еще не планируете рождение второго ребенка. Современный контрацептив без эстрогенов могут принимать не только кормящие женщины, но и все женщины, которые хотят получить максимально эффективную защиту от нежелательной беременности при минимальной дозе гормонов.

Я принимаю гормональный контрацептив без эстрогенов, и у меня нет менструаций уже 2 месяца. Нужно ли делать тест на беременность?

Если вы принимали препарат правильно, отсутствие менструаций не означает наступление беременности. Среди всех женщин, принимающих контрацептив без эстрогенов, у 10-20% нет менструальноподобных кровотечений, а среди кормящих этот процент еще выше – около 50%***.



Чем отличается современный контрацептив для кормящих мам от мини-пили?

В 70-е годы на мировом рынке появились специальные противозачаточные таблетки для кормящих мам – так называемые мини-пили. До сих пор эти таблетки успешно применяются, в том числе и в России. Эти таблетки разработаны специально для кормящих мам, поэтому они не влияют на количество и качество грудного молока, а также на рост и развитие ребенка****.

Однако мини-пили имеют ряд недостатков. Во-первых, их эффективность ниже, чем у обычных таблеток (комбинированных оральных контрацептивов). Поэтому после окончания кормления грудью женщине рекомендуют переходить на комбинированные оральные контрацептивы (КОК). Во-вторых, прием мини-пили требует очень строгого соблюдения режима приема – если опоздать с приемом таблетки более чем на 3 часа, контрацептивная эффективность снижается. Поэтому продолжался поиск новых препаратов, которые бы подходили кормящим мамам, но были лишены недостатков традиционных мини-пили.

Новый контрацептив для кормящих мам появился в Европе в 2000 году, а через два года после этого, в конце 2002 появился и в России. Этот препарат разрабатывался для женщин, для которых важнее всего безопасность и минимальная доза гормонов. Многочисленные исследования в России и за рубежом показали: современный контрацептив без эстрогенов для кормящих мам не влияет на грудное молоко, его количество и состав, и, самое главное, нет никакого влияния на рост и развитие малыша*.

В отличие от мини-пили, современный контрацептив без эстрогенов обладает высокой эффективностью, и его могут применять не только кормящие мамы***. А значит, вы спокойно можете продолжать прием этих таблеток и после окончания кормления грудью и быть уверенны, что нежеланная беременность не наступит. Правило забытых таблеток у данного препарата составляет 12 часов, то есть опоздание с приемом таблетки на этот срок не уменьшит контрацептивную эффективность.

Поскольку количество прогестерона в данном препарате очень маленькое, он очень редко вызывает побочные эффекты** – иногда могут встречаться тошнота, головная боль, нагрубание молочных желез. Проведенные исследования также показали отсутствие клинически значимого влияния на вес женщины***. Вы спокойно можете посвятить свое время заботе о малыше, а заботу о своем здоровье доверить современной контрацепции. Перед приемом обязательно проконсультируйтесь у врача!

Важно: начинать прием любого гормонального контрацептива только после консультации с врачом!

* Bjarnadottir RI et al. Comparative study of the effects of a progestogen-only pill containing desogestrel and an intrauterine contraceptive device in lactating women. Br J Obstet Gynecol 2001; 108:1174-80.

** Gallo M.F. et al. Combination Estrogen-Progestin Contraceptives and Body Weight: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Obstet Gynecol 2004;103: 359-73.

*** Korver T. et al. A double-blind study comparing the contraceptive efficacy, acceptability and safety of two progestogen-only pills containing desogestrel 75 mcg/day or levonorgestrel 30 mcg/day. Eur J Contracept Reprod Health Care 1998; 3: 169-78

**** Прилепская В.Н. Руководство по контрацепции. МЕДпресс-информ. М: 2006; стр. 257.

***** Study for the market of contraception for early period after childbearing. GfK HealthCare. April-May 2008.

Комментарии психолога Не забываем про молодых пап!



По мнению психологов, выражение «легче предупредить, чем лечить», в полной мере относится и к интимным отношениям после родов. «Желательно готовиться к сексу после родов еще во время беременности» - говорит психотерапевт Елена Улуханова - «И тело меняется еще до родов, и спать хочется, и усталость, и беспокойство за малыша...

Но мы, как обычно, надеемся на «счастливое будущее» и великая цель – рождение новой жизни – заслоняет от нас «мелкие бытовые трудности» во взаимоотношениях с мужем». Потом появляется на свет малыш, и мама, занятая круглосуточными заботами о новоявленном члене семьи, откладывает и откладывает общение с молодым отцом семейства. Безусловно, материнский инстинкт заслоняет все остальные эмоции, особенно в первое время после родов, ведь так приятно чувствовать себя по-настоящему незаменимой!

Но отдавая должное материнскому инстинкту, просто необходимо находить и время, и силы, чтобы позаботиться о том, кому ваше внимание нужно не меньше, чем младенцу – о вашем любимом мужчине. Старайтесь каждый раз, как только позволяет плотный график молодой мамы, оставаться вдвоем с мужем, говорить с ним, проявлять к нему внимание и нежность. Если в вашем союзе, при рождении малыша, сохранится настоящая душевная близость, то восстановление гармонии в интимных отношениях не станет для вас проблемой.

Помните: женщина, ставшая матерью, еще более любима. Теперь к прежним чувствам прибавляется и огромная благодарность мужчины за счастье быть отцом чудесного создания.

По материалам www.krokha.ru



Мадонна с младенцем



Родить ребенка – прерогатива, уготованная женщине самой природой. Это поистине великое и прекрасное женское предназначение. Да-да, именно прекрасное! Не случайно ведь столь сильное отражение в мировой культуре получил образ мадонны с младенцем, исполненный чистой материнской прелести. Но все-таки родить ребенка – это только полдела. Нужно ведь затем вскормить, взрастить его, а это уже более сложная наука. Молодой маме еще придется познать все тонкости воспитания своего чада. Но прежде всего роженице нужно помнить о правильном питании своего малыша.

Грудное вскармливание не зря называется естественным, оно предусмотрено самой природой, и большинство женщин способно кормить грудью. Грудное вскармливание обеспечивает не только гармоничный рост, нормальное психомоторное и интеллектуальное развитие, но и способствует развитию устойчивости младенца к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Поэтому, для поддержания здоровья детей раннего возраста очень важна организация рационального вскармливания с первых дней и даже часов жизни ребенка.

У каждой женщины, готовящейся стать матерью, должны быть сформированы четкие представления о безусловном преимуществе грудного вскармливания над другими его видами и, прежде всего, должен четкий психологический настрой еще во время беременности на длительное кормление ребенка грудью. Тем более, что на сегодняшний день, существует множество способов для поддержания лактации. Это и частые прикладывания к груди, в том числе ночью, и правильная техника кормления, и полноценный мамин отдых, и употребление в пищу продуктов, способствующих лактации и многое другое.

1) Кормящая мама ежедневно вырабатывает более 900 мл молока, следовательно, ей необходимо выпивать дополнительно к обычному объему не менее 1 л жидкости (в виде супов, чая, молока, соков, напитков и др.). Однако общее количество жидкости не должно превышать 2 л в сутки.

2) Усиливают выработку грудного молока лактогенные продукты питания: адыгейский сыр, брынза, фенхель, морковь, семечки, орехи, приправы (имбирь, тмин, анис). Очень хорошо непосредственно перед кормлением выпить горячий свежесваренный зеленый чай (можно с молоком), сок, любой кисломолочный напиток. Оптимальная частота приема пищи для кормящей женщины — 5–6 раз в день.

3) Прекрасно стимулируют лактацию различные лактогенные напитки. Например, увеличивает выработку молока сок черной смородины, сироп из грецких орехов.

4) Издревле в народной медицине использовали различные сборы лактогенных трав. Это укроп, анис, боярышник, душица, крапива и др.

Сон – очень важная составляющая правильного режима кормящей мамы. Специалисты по грудному вскармливанию рекомендуют кормящим женщинам выделять днем 1–2 часа на сон. В идеале же мамин режим дня совпадает с детским — как только малыш уснул, маме лучше прилечь отдохнуть.

Прогулки на свежем воздухе нужны не только маленькому, но и его маме. Когда малышу исполнится месяц, гулять с ним нужно будет 2 раза в день по 2 часа. Ежедневные 2–3 часа неспешной ходьбы с коляской благоприятно отразятся на самочувствии и эмоциональном состоянии мамы, в совокупности с остальными мерами обеспечат достаточную лактацию, позволят обменяться опытом с другими мамами и помогут восстановить фигуру, если в этом есть необходимость.

Сам процесс грудного вскармливания полезен и для здоровья самой мамы—после родов у кормящих женщин быстрее сокращается матка, а так же гораздо больше шансов избежать онкологических заболеваний молочных желез и половых органов (установлено, что грудное вскармливание хотя бы одного ребенка снижает риск развития онкологических заболеваний молочных желез на 50%). Кроме того, кормление грудью делает женщину более спокойной и умиротворенной, что очень важно при налаживании эмоционального контакта между мамой и малышом. Доказано, что дети, которые находились на грудном вскармливании, активны физически и эмоционально, уравновешены и спокойны. В будущем у них складываются хорошие, добрые отношения с окружающим миром, они более приветливы и доброжелательны к людям, сильнее привязаны к маме и становятся впоследствии заботливыми родителями.

По материалам www.mama-journal.ru



 **Schering-Plough**

Шеринг-Плау Сентрал Ист АГ. 119049, Россия, Москва, ул. Шаболовка, д. 10, стр. 2
Тел.: (495) 916-71-00. Факс: (495) 916-70-94
e-mail: info@organon.ru

