@dr_bangura

ГАЙД

ПО ПРИЕМУ ОРАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ:

схемы, режим и что делать при пропуске таблетки

Оральная контрацепция — один из самых популярных и эффективных способов предотвращения нежелательной беременности. Однако эффективность этого метода напрямую зависит от правильного приема таблеток и соблюдения схемы. Важно не только подобрать подходящий препарат с врачом, но и строго следовать рекомендациям по его приему, чтобы избежать снижения эффективности и возможных побочных эффектов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ОРАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ

01 **Принимать таблетки ежедневно в одно и то же время** — это ключевой принцип, который обеспечивает стабильный гормональный фон и максимальную защиту

02 Начинать прием с первого дня менструального цикла **(первый день менструации)** — тогда защита наступает сразу. Если прием начинается с 2–5 дня цикла, рекомендуется использовать дополнительные методы контрацепции первую неделю

03 **Не пропускать таблетки** — регулярность приема важна для сохранения эффективности

04 Использовать **специальный календарь или мобильное приложение** для контроля приема

05 Планово **получать следующую упаковку заранее**, чтобы не допустить пропусков



ВАРИАНТЫ СХЕМ ПРИЕМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ

Существует несколько основных схем приема оральных контрацептивов:

- **Схема 21+7 — 21 день** приема таблеток и 7-дневный перерыв. В течение перерыва начинается менструально-подобное кровотечение. Новый цикл приема таблеток из новой упаковки начинается после 7 дней перерыва, вне зависимости от того, закончились ли месячные.

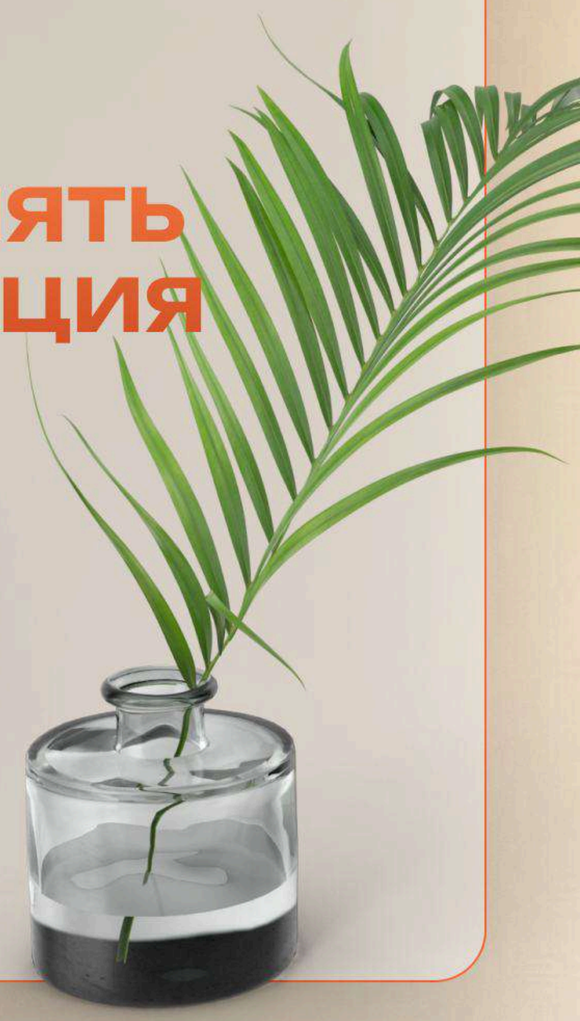
- **28-дневная схема** — таблетки принимаются непрерывно по 1 в день, в упаковке 21 активная и 7 неактивных (плацебо), либо 24 активных и 4 плацебо. Переход на новую упаковку начинается сразу после последней таблетки предыдущей упаковки (без перерыва).

- **Продленная схема** — прием без перерывов 2–3 месяца подряд, затем 7-дневный перерыв (такая схеме используется только по назначению врача).

Перед выбором схемы следует проконсультироваться с врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБЫЛИ ПРИНЯТЬ ТАБЛЕТКУ: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

01 ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП ПРЕПАРАТА



- Комбинированные оральные контрацептивы **(КОК)**
- Мини-пили **(гестагенные таблетки без эстрогена)**

02 КОМБИНИРОВАННЫЕ ОК:

Если прошло менее 12 часов после пропуска:

- Примите забытую таблетку сразу, как только вспомнили
- Остальные принимайте в обычное время
- Контрацептивная защита сохраняется

Если прошло более 12 часов:

- Контрацептивный эффект может снизиться
- Примите последнюю забытую таблетку сразу, остальные — по расписанию (даже если в день придется выпить две)
- Используйте дополнительные меры контрацепции (презерватив) следующие 7 дней
- Если пропуск был на первой неделе цикла и был незащищённый секс — возможна необходимость экстренной контрацепции



Если пропущено более 1 таблетки:

- Примите последнюю забытую сейчас, остальные — по расписанию
- Используйте дополнительные меры контрацепции 7 дней
- Если в упаковке остался менее чем 7 таблеток — после окончания текущей упаковки начните новую без перерыва.

03 МИНИ-ПИЛИ:

- **Если опоздание приема составило менее 3 часов** — выпейте как можно быстрее, остальные по расписанию.
- **Если опоздание более 3 часов** — примите сразу, как вспомнили, используйте дополнительно барьерную контрацепцию следующие 48 часов.

04 ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ СОМНЕНИЯ — ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИНСТРУКЦИЕЙ К ПРЕПАРАТУ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Примерная схема действий (шаг за шагом для КОК)



01 Обнаружили пропуск — сколько времени прошло?

02 **Если <12ч** — просто выпейте пропущенную таблетку.

03 **Если >12ч** — выпейте последнюю пропущенную, продолжайте прием; 7 дней используйте презерватив.

04 Если на первой неделе был незащищенный секс — подумайте о приеме таблетки экстренной контрацепции.

05 В дальнейшем старайтесь не допускать пропусков.

Эффективность оральных контрацептивов во многом зависит от дисциплины и правильного применения.

Внимательно изучайте инструкцию, следите за регулярностью приема и всегда консультируйтесь с врачом при возникновении вопросов или ошибок в схеме приема.

Такой подход позволит не только избежать нежелательной беременности, но и сохранить здоровье и уверенность в своем выборе.

Помните: при любых затруднениях всегда лучше обратиться за советом к профессионалу!

Берегите себя! Будьте здоровы!

С уважением, ваш доктор Бангура И.Ю.

