**Контрацепция и бесплодие**

Женщины, которые хотят на время отложить беременность, часто принимают оральные контрацептивы. Но нередко оказывается, что после окончания приема таблеток они не могут быстро и легко зачать ребенка. Почему?

Сегодня для большинства молодых женщин, желающих стать мамами в будущем, но не сейчас, идеальным выбором становятся контрацептивы в таблетках. Важно, чтобы лекарство было недорогое, а также безвредное. Желательно, чтобы препарат не снижал работоспособность, не замедлял нервные реакции - особенно у тех, кто активно занимается спортом и водит машину, не подавлял бы иммунитет. Сегодня полностью этим запросам не отвечает ни один препарат. С другой стороны, все эксперименты по использованию презервативов, прерыванию полового акта или "календаря опасных дней" могут не оправдать надежд.

"Живучесть" спермы может оказаться высокой, овуляция может произойти раньше рассчитанного срока, а презерватив способен порваться. Естественно, правильный подбор контрацептивного препарата может провести только врач. Все чаще для предупреждения беременности врачи назначают современные препараты с маленькой дозой гормонов, которые полностью не подавляют образование фолликулов в яичниках. Полость матки при этом становится не подходящей для приживления зародыша. Кроме того, в шейке матки происходят изменения, мешающие сперматозоидам проникнуть внутрь. Это препараты силест, микрогинон, логест, которые на Западе советуют принимать без перерыва достаточно долго. Это так, однако есть одно "но", которое здесь не всегда учитывается. Дело в том, что длительность приема контрацептива - очень индивидуальный показатель. Он может колебаться для разных женщин от нескольких месяцев до нескольких лет. Во время приема таблеток организм привыкает к поступлению гормонов извне. И выработка собственных гормонов может существенно снизиться. У среднестатистической женщины после 3-6-месячного курса шансы на беременность после отмены препарата не снижаются. А вот прием таблеток в течение 3-5 лет может обернуться неприятностями - угнетением работы репродуктивной системы и, соответственно, борьбой с бесплодием.

Поэтому сегодня специалисты рекомендуют женщинам делать трехмесячный перерыв после каждого года применения оральных контрацептивов. В первые месяцы после отмены препарата организм постепенно восстанавливает былую способность к зачатию. В это время можно не прибегать к стимуляции созревания яйцеклетки и методам вспомогательной репродукции. Однако на попытки зачатия может уйти и гораздо больше времени. Если женщина после 22-23 лет непрерывно несколько лет принимала гормональные противозачаточные препараты, то на восстановление ее репродуктивных функций может уйти больше года. А в возрасте после 30 лет на это нужен еще больший период - до двух лет. Все дело в том, что после 30 лет в женском организме начинается естественный процесс сокращения яйцеклеток. И пассивное ожидание может быть более долгим, чем у юных и молодых дам. Следующий 5-летний период, до 35 лет, уже грозит большинству старением яйцеклеток. Попытка зачать ребенка после отмены таблеток в такой ситуации может существенно затянуться. И перед бездетной семьей встает довольно тяжелый выбор: можно долго лечиться и вовсе не забеременеть самостоятельно или забеременеть быстро, но при помощи современных репродуктивных технологий. Поэтому неудивительно, что женщины после 35 лет часто по доброй воле выбирают способ лечения ЭКО. Этот метод обеспечивает созревание нескольких клеток и перенос в полость матки уже готового к развитию зародыша. Обычно все, кто решился на ЭКО, остаются довольными результатами лечения и обретенным материнством. В заключение можно посоветовать всем дамам, длительно использующим контрацептивы, не забывать о ежегодных перерывах в приеме. В противном случае у вас повышается риск подавления способности к зачатию. Особенно это касается тех, кто перешагнул 30-летний рубеж. Тактика действий в этом случае такова: нужно подождать положенный год и при отсутствии беременности обращаться за помощью к специалистам по бесплодию.