SMART ПАМЯТКА

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ



МАРС StatusPraesens

Аварийная, неотложная, срочная, план «Б», «на следующее утро после…» — в условиях демографического кризиса в целях профилактики абортов особую важность приобретает такой метод предупреждения нежеланной беременности после незапланированного полового контакта, как **экстренная контрацепция** (ЭК). Вы точно должны знать, что есть способ, который поможет избежать незапланированного зачатия в подобных обстоятельствах. У ЭК есть несомненные плюсы, но есть и важные нюансы безопасного и эффективного использования. Давайте о них поговорим.

В чём основное отличие экстренной контрацепции от остальных методов предупреждения нежеланной беременности?

Плановая контрацепция (ПК) предусматривает **систему мер длительной** поддержки репродуктивного здоровья женщин, в том числе с помощью методов профилактики нежеланной гестации, абортов и их осложнений. Здесь арсенал весьма широк: комбинированные оральные контрацептивы, внутриматочные гормональные системы, барьерные методы, гормональные пластыри, наносимые на кожу, и многое другое. **ЭК** — метод, который применяют **после незапланированного незащищённого полового акта** (без применения контрацептивов или при неправильном их использовании). О возможностях ЭК необходимо помнить всем женщинам, не использующим по тем или иным причинам ПК, нарушающим правила использования контрацептивов (например, склонным забывать об очередном приёме таблетки), не имеющим постоянного полового партнёра,

© МАРС, 2026. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

недавно родившим, в том числе кормящим грудью, юным девушкам и пациенткам старшего репродуктивного возраста[1].

Какие методы экстренной контрацепции существуют?

В отечественной клинической практике сегодня используют два метода ЭК:

- лекарственные средства, содержащие левоноргестрел (ЛНГ)[2–4];
- медьсодержащие внутриматочные спирали[1,5].

Какие средства применяют и как обеспечить их эффективность?

В числе ЛНГ-содержащих препаратов ЭК отмечают:

- «Постинор ОДТ» — содержит 1,5 мг ЛНГ, состоит из одной таблетки, диспергируемой в полости рта: её кладут на язык, где она распадается и проглатывается со слюной (это удобно, в том числе тогда, когда воды под рукой нет). Принять таблетку нужно в первые 12 ч, но не позднее 72 ч после незащищённого полового контакта;
- «Эскапел» — содержит 1,5 мг ЛНГ, состоит из одной таблетки, которую следует принять в течение 72 ч;
- «Постинор» — содержит 0,75 мг ЛНГ, состоит из двух таблеток (для оптимального контрацептивного эффекта обе таблетки необходимо принять как можно скорее, лучше всего — в первые 12 ч, но не позднее 72 ч после незащищённого полового контакта).

Таблетки относят к категории **безрецептурных** препаратов, которые вы можете свободно приобрести в аптеке. Их принимают внутрь, запивая небольшим количеством воды («Постинор ОДТ» запивать не нужно — она растворяется в полости рта). Важно, что использование этих средств допустимо **в любой период** менструального цикла.

Что же касается внутриматочной системы, то с целью посткоитальной контрацепции её следует установить **не позднее 5 дней** после незащищённого полового контакта. И эту процедуру выполняет врач.

Несмотря на относительную доступность этой группы средств и обилие информации об их использовании в сети Интернет, важно понимать, что

© МАРС, 2026. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

консультация акушера-гинеколога по надёжным мерам контрацепции в перспективе необходима. Это позволит избежать нарушений здоровья и неэффективности применения ЭК[6,7].

Каков механизм действия экстренной контрацепции?

Таблетированные средства ЭК на основе ЛНГ обеспечивают подавление и/или задержку овуляции, то есть выход яйцеклетки из яичника. Это происходит вследствие угнетения выработки лютеинизирующего гормона (ЛГ) или препятствия оплодотворению яйцеклетки сперматозоидами[6]. Препараты не прерывают беременность, если она уже наступила (ЭК — **не аборт**!), а также не вызывают у плода пороки развития[2–4]. Однако необходимо понимать, что от **половых инфекций** — весьма вероятного спутника незащищённого полового контакта — они также не защищают.

Почему средство может не подействовать?

ЭК — надёжный метод. Однако вероятность беременности выше, если незащищённый половой акт произошёл во время овуляции или сразу после неё. Важный критерий успешности ЛНГ-содержащих средств — **время**. Их эффективность при использовании в течение 24 ч после контакта составляет 95%, в пределах 24–48 ч — 85%, в диапазоне от 48 до 72 ч составляет около 58%[2–4].

Можно ли использовать экстренную контрацепцию несколько раз во время одного цикла?

Препараты ЭК содержат повышенную дозу гормона. Повторное применение лекарства может нарушить менструальную функцию[8]. В связи с этим **следует избегать дополнительного** использования ЭК в течение одного и того же менструального цикла.

Обладают ли средства экстренной контрацепции побочными действиями?

Да, как и у любого другого лекарственного средства, вероятность побочных эффектов в случае приёма препаратов ЭК не исключена. В числе та-

© МАРС, 2026. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

ковых отмечены головная боль, головокружение, тошнота, рвота, диарея, боль в нижних отделах живота[6]. Однако эти симптомы **проявляются умеренно и непродолжительное время**.

В числе опасений, нередко возникающих у пользовательниц контрацептивов, можно отметить страх последующего **бесплодия и осложнений беременности**. Исследования показывают, что ЛНГ не влияет на имплантацию, развитие плода, риск выкидыша или мертворождения[8,9]. Восстановление фертильности происходит **сразу после** приёма лекарства.

Когда может быть необходима экстренная контрацепция?

Эксперты ВОЗ в своём руководстве обозначили перечень клинических ситуаций, в которых применение ЭК может быть обоснованно[5].

- Половой акт (в том числе сексуальное насилие) без использования методов контрацепции.
- Нарушение целостности, соскальзывание или неправильное использование презерватива.
- Пропуск трёх или более гормональных контрацептивных таблеток подряд.
- Опоздание более чем на 3 ч от обычного времени приёма чисто прогестиновых оральных контрацептивов (мини-пилей) или пауза между приёмом продолжительностью свыше 27 ч.
- Опоздание более чем на 12 ч от обычного времени приёма оральных контрацептивов с дезогестрелом или пауза между приёмом гормональных таблеток более 36 ч.
- Неудавшаяся попытка прервать половой акт.
- Неполное растворение таблетки или плёнки спермицида перед половым актом.
- Ошибки в расчёте или соблюдении периода полового воздержания при использовании календарного метода, неудачное применение барьерного способа в фертильные дни цикла.
- Выпадение (экспульсия) ранее установленной внутриматочной системы.

© МАРС, 2026. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

Есть ли ограничения к применению средств экстренной контрацепции?

Абсолютных медицинских противопоказаний для приёма препаратов ЭК нет: их **периодическое применение не создаёт угрозу** для женского здоровья. Однако лекарственные средства на основе ЛНГ не следует использовать в качестве мер ЭК в ряде ситуаций[2–4].

- Гиперчувствительность к компонентам препарата.
- Печёночная недостаточность тяжёлой степени.
- Возраст до 16 лет.
- Фактическое или предположительное наличие беременности.
- Непереносимость лактозы, дефицит лактазы.

Если к моменту приёма препарата вы кормите ребёнка грудным молоком, **вскармливание нужно отложить** на срок не менее 8 ч. Это время потребуется для выведения основного действующего вещества лекарства из организма.

Что после?

Важно понимать, что применение плана «Б» не ставит точку в истории незапланированной беременности. Именно поэтому простой покупки таблетки в аптеке, приёма лекарства недостаточно, чтобы абсолютно исключить все возможные риски в данный момент и в перспективе. Обратитесь к акушеру-гинекологу, который поможет **составить контрацептивный план на будущее**. Барьерные методы можно будет применять сразу, а КОК, чисто прогестиновые контрацептивы и любые другие способы ПК — сразу или в первый день менструации, в зависимости от метода. Кроме того, необходимо убедиться, что ЭК сработала. Задержка ожидаемой менструации более чем на 7 дней должна стать поводом для визита к врачу, поскольку **не исключена эктопическая** беременность.

✿✿✿

Древнегреческий мудрец Эпикур учил, что благоразумие — величайшее благо. Одна из современных его граней — тренд на сохранность женского

© МАРС, 2026. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

здоровья, в котором безопасным и эффективным методам контрацепции принадлежит значимая роль.

Литература

1. Раевская О.А., Дьяконов С.А. Экстренная контрацепция в XXI веке // StatusPraesens. Гинекология, акушерство, бесплодный брак. — 2023. — №4 (100). — С. 71–76.

2. Инструкция по медицинскому применению препарата «Эскапел». — ГРЛС, 2024. — URL: https://grls.rosminzdrav.ru/Grls_View_v2.aspx?routingGuid=fa1301c8-480f-448c-b31a-56500783af4f.

3. Инструкция по медицинскому применению препарата «Постинор». — ГРЛС, 2024. — URL: https://grls.rosminzdrav.ru/Grls_View_v2.aspx?routingGuid=b79fd9d1-fea4-4fcb-a23b-a59c0034c9c4.

4. Инструкция по медицинскому применению препарата «Постинор ОДТ». — ГРЛС, 2024. — URL: https://grls.minzdrav.gov.ru/Grls_View_v2.aspx?routingGuid=d48afb3f-cf6a-4683-a4d9-4da2412ed3db.

5. Экстренная контрацепция / ВОЗ. — URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception.

6. Salcedo J., Cleland K., Bartz D., Thompson I. Society of family planning clinical recommendation: emergency contraception // Contraception. — 2023. — Vol. 121. — P. 109958. [PMID: 36693445]

7. Аганезова Н.В., Катаев Н.А. Экстренная контрацепция: что нужно знать женщинам? // StatusPraesens. Гинекология, акушерство, бесплодный брак. — 2024. — №3 (106). — С. 38–43.

8. Leelakanok N., Methaneethorn J. A systematic review and meta-analysis of the adverse effects of levonorgestrel emergency oral contraceptive // Clin. Drug Investig. — 2020. — Vol. 40. — №5. — P. 395–420. [PMID: 32162237]

9. Endler M., Li R., Gemzell Danielsson K. Effect of levonorgestrel emergency contraception on implantation and fertility: A review // Contraception. — 2022. — Vol. 109. — P. 8–18. [PMID: 35081389]

МАРС – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей.



Памятка создана под редакцией президента Ассоциации МАРС – засл. деятеля науки РФ, акад. РАН, зав. кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии Медицинского института Российского университета дружбы народов им. Патриса Лумумбы, докт. мед. наук, проф. **Виктора Евсеевича Радзинского**.

МАРС

© МАРС, 2026. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя