

Prævention



Der findes mange andre **præventionsmetoder** end **kondomer** og p-piller for den, der vil undgå **uønsket** graviditet. Denne brochure kan give dig et **overblik** over de mest effektive **metoder** og deres **fordele** og ulemper.

Forandringer i dit liv kan give anledning til at finde en ny præventionsmetode. En anden grund til at skifte metode kan være, at du ofte har haft brug for nødprævention. Eller måske vil du bare gerne vide, om der er andre metoder, der passer bedre til dig.

Her kan du få et overblik over, hvilke præventionsmetoder der

findes i dag, og hvilke fordele og ulemper de forskellige metoder har. Vi har koncentreret os om metoder, der sikrer bedre end 96 % imod uønsket graviditet. Husk, at hvis der er tvivl, så spørg. Spørg lægen, apoteket eller præventionsklinikken. Hvis du skifter præventionsmetode bør du beskytte dig særligt i overgangsperioden.



DIN PRÆVENTION SKAL PASSE TIL DIG

Når du skal finde den bedst egnede metode, kan du fx stille dig selv disse spørgsmål:

Er det vigtigt, at metoden er meget sikker, dvs. beskytter godt mod uønsket graviditet?

Er det vigtigt, at metoden beskytter godt mod kønssygdomme, fx klamydia?

Har du svært ved at huske på noget dagligt, ugentligt eller i forbindelse med samleje?

Foretrækker du et middel med hormoner? Eller vil du hellere bruge kondom, pessar eller kobberspiral?

Er du generet af menstruations smerter, kraftige eller uregelmæssige blødninger?

Der er også andre ting, som har betydning for dit valg. Fx om du er ung, har født, ammer, nærmer dig overgangsalderen, ryger eller måske har risiko for blodpropper.

SIKKER PRÆVENTION

Nogle metoder er mere sikre end andre. Her er en oversigt over præventionsmetoder, som ved korrekt brug giver dig en høj grad af sikkerhed mod graviditet. Sikkerheden varierer mellem 96 og 100 %.

Præventionsform

Præparater med 2 hormoner (østrogen og gestagen)	P-piller P-plaster P-ring (vaginal-indlæg)
Præparater med 1 hormon (gestagen)	Mini-piller P-stav (implantat) P-sprøjte
Spiral	Kobberspiral Hormonspiral
Barrieremetoder	Kondom Pessar (inkl. creme)
Sterilisation	



BRUG PRÆVENTIONEN KORREKT

Mange uønskede graviditeter skyldes en glemt p-pille. Det kan være en udfordring at huske at tage en tablet dagligt. Det kan også være svært at huske p-plåstret eller p-ringen, fordi de skal skiftes sjældnere. Overvej husketeknikker som fx elektronisk kalender eller sms-påmindelser. På www.apoteket.dk kan du tilmelde dig en sms-service, hvor du automatisk får påmindelser.

Brug af pessar og kondom kræver timing og fingerfærdighed. Pessaret skal placeres korrekt i skeden, og

kondomet skal rulles korrekt på og bruges under hele samlejet. Pessar skal smøres med sæddræbende creme før opsætning og skal sidde i et vis antal timer efter samleje, for at fuld effekt opnås.

Også p-ringen, som skal anbringes i skeden, skal placeres rigtigt. Ellers er der risiko for, at den falder ud. P-plåstret kan falde af, og skal placeres rigtigt på kroppen for at opnå optimal effekt.

Sæt dig grundigt ind i, hvordan disse metoder skal håndteres. Søg information hos lægen, på apoteket og/eller i indlægssedlen.

SIKKER SEX OG SYGDOMME

Har du skiftende partnere? Har du sex med en partner i en risikogruppe - eller fra et risikofyldt område? Hvis du ønsker sikker sex, skal du bruge kondom under hele samlejet. Der er mange seksuelt overførbare sygdomme. Nogle ses hos alle, fx kønsvorter, klamydia og herpes. Sygdomme som hiv, gonore og leverbetændelse kan også forekomme hos alle, men ses typisk hos prostituerede, narkomaner og mænd, som har sex med mænd. I visse områder af verden har en stor del af befolkningen hiv, fx i Afrika og Asien.

Du kan læse mere om sygdommene på www.sexogsamfund.dk og www.apoteket.dk



DIN PRÆVENTION SKAL PASSE TIL DIG

Er du ung og uden børn?

Når du skal vælge prævention for første gang, er det en fordel at vælge en metode, som både beskytter mod uønsket graviditet og kønssygdomme. Det kan fx være en kombination af p-piller og kondom. P-piller er en sikker metode, som tåles af de fleste unge kvinder. Desuden giver de regelmæssige blødninger.

Minipiller og spiral er mindre egnet til helt unge piger. Minipiller giver ofte uregelmæssige blødninger, hvilket kan skabe usikkerhed om graviditet. Spiral kan være svær at sætte op hos kvinder, der ikke har født.

Hår du lige født?

Efter fødsel går der en tid, inden menstruationen kommer igen. Udeblevne menstruationer beskytter ikke mod graviditet. Derfor gælder det om at finde en egnet præventionsform hurtigt

efter fødslen. I første omgang er kondom det oplagte valg - bl.a. fordi samleje uden kondom kan give kvinden underlivsinfektion. Det kan være nyttigt at bruge glidecreme i denne periode. 8 uger efter fødslen kan du få lagt en spiral op. Hvis du er vant til at bruge pessar og ønsker at fortsætte med det, skal du have taget nye mål.

Ammer du?

Det er en skrøne, at amning beskytter mod graviditet. Du kan vælge blandt flere præventionsformer, når du ammer. Kombinationspræparater med østrogen kan mindske mælkeproduktionen. Alligevel kan p-piller godt anvendes fra 4 uger efter fødsel, når amningen er godt i gang. Nogle foretrækker minipiller som alternativ til p-piller, fordi de ikke indeholder østrogen.

Er du over 35 år?

Den naturlige fertilitet nedsættes med alderen. Det kunne være argument for at slække lidt på

kravene til præventionen. Men det er ikke et godt argument. Du har mange valg. Hvis du vælger et kombinationspræparat med østrogen og gestagen, skal du vide, at de giver en let forøget risiko for blodpropper. Derfor frarådes de til kvinder, som i forvejen har risiko herfor. Det er fx, hvis du ryger mere end 15 cigaretter om dagen, har forhøjet blodtryk, sukkersyge eller forhøjet kolesterol. Hvis du/I med sikkerhed ikke ønsker flere børn, kan sterilisation - enten af manden eller kvinden - være en mulighed.

Nærmer du dig overgangsalderen?

Din fertilitet er stærkt nedsat omkring overgangsalderen. Du kan have uregelmæssige blødninger, og der kan være flere måneder mellem dem. På trods af det kan du stadig blive gravid. Hormonspiral og kombinationspræparater med østrogen og gestagen er fordelagtige ved at være blødningsregulerende og give færre menstruationssmerter.

Hormonspiralen nedsætter blødningen, og hos nogle udebliver denne helt. Ved disse metoder kan du ikke afgøre, hvornår menopauseen indtræder. Du kan forsøgsvis erstatte præventionsformen med fx pessar eller kondom i en periode, og se, om der optræder blødninger. Hvis der ikke optræder blødning i 1 år, kan du helt undvære prævention.

PRÆVENTIONSMETODER

Kombinationspræparater med østrogen og gestagen

Kombinationspræparaterne virker på tre forskellige måder:

Påvirker kroppens naturlige hormonsystem. Frigivelsen af kroppens egne hormoner bremses, og det resulterer i, at hverken ægmodning eller ægløsning finder sted.

Påvirker slimhinden i livmoderen, så et evt. befrugtet æg ikke kan sætte sig fast og udvikle sig.

Gør slimen i livmoderhalskanalen sej og uigennemtrængelig for sædceller.

Fordele

Giver regelmæssige blødninger
Giver ofte svagere blødninger
Menstruationssmerter mindskes
Kan med fordel anvendes ved polycystiske æggestokke (PCOS)

Ulemper:

Kan give hormonelle bivirkninger i form af brystspændinger, humørsvingninger, uren hud og hovedpine
Løt forhøjet risiko for blodpropper
Kan de første uger efter fødsel nedsætte mængden af modermælk

P-piller

P-piller findes typisk i pakninger med 21 eller 28 stk. i hver. Ved 21-stk.-pakninger skal der være pause i 7 dage, inden man går i gang med den næste pakning. Ved 28-stk.-pakninger skal der tages 1 tablet hver dag uden pauser. 4 eller 7 af de 28 tabletter indeholder ikke hormoner (placebo). Herved mindskes risikoen for, at man glemmer at tage en p-pille efter en pause. Glemmer man en tablet i mere end 12 timer, er man ikke sikret mod graviditet de næste 7 dage.

De forskellige typer p-piller indeholder forskellige mængder østrogen og gestagen. Tal med din læge om, hvilken slags der er mest velegnet til dig.

P-plaster

P-plastret frigiver langsomt små mængder af hormon til blodbanen. Plastret kan sættes på balder, mave, overkrop eller ydersiden af overarmen. Det skal skiftes hver uge i 3

uger. Herefter holdes en uges pause. I pausen optræder blødningen. Efter pausen anbringes et plaster på ny. Hvis man har glemt et plaster i mere end 1 dag, er man ikke sikret mod graviditet de næste 7 dage. Hos nogle kan plastrer give hudirritation.

P-ring

P-ringen skal anbringes i skeden. Ringen frigiver langsomt små mængder af hormon til blodbanen. Den skal anbringes korrekt, så den ikke falder ud. Ringen skal sidde i skeden i 3 uger i træk og tages derefter ud og kasseres. Der holdes pause i 7 dage, hvor blødningen optræder, og herefter anbringes en ny ring. Hvis man glemmer at sætte den nye ring op i mere end 1 dag, er man ikke sikret mod graviditet de næste 7 dage. Hos nogle kan p-ringen mærkes, typisk under samleje. Der er dog mulighed for at tage ringen ud i op til 3 timer i løbet af et døgn, uden at graviditetssikkerheden forringes.





Præparat	Fordele	Ulemper
P-piller	Nem og billig metode	Svært at huske at tage en tablet daglig og huske den første tablet efter en evt. pause.
P-plaster	Skal ikke håndteres hver dag	Svært at huske at skifte plastret hver uge og sætte et plaster på efter 7 dages pause. Plastret er synligt og kan falde af. Plastret kan give hudirritation.
P-ring	Skal ikke håndteres hver dag. Kan tages ud ved behov i op til 3 timer	Svært at huske at tage ringen ud efter 3 uger og sætte en ny op efter 7 dages pause. Ringen skal sættes korrekt på plads i skeden, så den ikke falder ud. Nogle kan mærke ringen.

Præparater med gestagen alene

Præparater med gestagen alene virker ved at:

Påvirke slimhinden i livmoderen, så et evt. befrugtet æg ikke kan sætte sig fast og udvikle sig

Gøre slimen i livmoderhalskanalen sej og uigennemtrængelig for sædceller

Præventionsformer, som afgiver høje doser gestagen i blodet, hindrer desuden ægløsning.

Fordele:

Indeholder ikke østrogen og giver derved ikke risiko for blodpropper.

Påvirker ikke mælkeproduktionen.

Ulemper:

Giver ofte uregelmæssige blødninger, især de første måneder.

Kan give hormonelle bivirkninger i form af brystspænding, humørsvingninger og uren hud.

Minipiller

Der findes to slags minipiller. Den, som typisk omtales som minipillen, har et lavt indhold af gestagen. Den skal tages på stort set samme tidspunkt hver dag. Afviger tidspunktet med mere end 3 timer, er du ikke sikret mod graviditet. Den anden slags minipille indeholder mere gestagen. Det betyder også, at der er større risiko for bivirkninger, som fx uregelmæssige blødninger. Omvendt skal den ikke tages på præcis samme tidspunkt hver dag. Her kan man være glemsom i op til 12 timer, som for p-pillen.

P-stav

P-staven har form som en tændstik og indeholder gestagen. Den placeres under huden af lægen ved hjælp af en tyk kanyle. P-staven afgiver hele tiden en smule hormon. Den virker i 3 år, hvorefter den skal fjernes af lægen. Den kan også fjernes tidligere.

P-sprøjte

P-sprøjten er en indsprøjtning med gestagen, der gives af lægen hver 3. måned. Metoden er sjældent anvendt, fordi den ikke kan afbrydes ved bivirkninger eller ønske om graviditet. Det kan tage op til 9 måneder at genvinde frugtbarheden.

Præparat	Fordele	Ulemper
Minipiller	Nem og billig metode	Svært at huske at tage en tablet daglig. Især ved en sikkerhedsmargin på 3 timer.
P-stav	Skal kun håndteres hver 3. år (af læge)	Skal placeres under huden.
P-sprøjte	Skal kun håndteres hver 3. måned (af læge)	Metoden kan ikke afbrydes. Det kan tage op til 9 mdr. at genvinde frugtbarhed.

Hormonspiralen indeholder også gestagen, men den adskiller sig ved at virke lokalt og omtales på næste side.

SPIRAL

Spiralen er en nem metode. Den anvendes ofte af kvinder, som har født. Spiralen lægges af lægen op i livmoderen, hvor den kan sidde i 5-8 år afhængig af spiraltype. Den beskytter mod uønsket graviditet, straks efter den er lagt op. Den kan tages ud når som helst. Der findes to typer spiraler.

Kobberspiral

Kobberspiralen består af et plastikskelet omviklet med en kobbertråd. Tråden afgiver kobber, som ændrer miljøet for sædceller og æg; derved hindres graviditet.

Hormonspiral

Hormonspiralen indeholder gestagen, som virker lokalt. Bivirkningerne er derfor meget begrænsede. En undtagelse er de første måneder efter opsætning, hvor noget af gestagenet alligevel optages i blodet.

Spiraltype	Fordele	Ulemper
Kobber	Hormonfri metode	Blødninger kan blive kraftigere. Menstruationssmerter kan blive kraftigere.
Hormon	Nedsætter og regulerer blødning	Især i de første 3-6 måneder kan forekomme uregelmæssige blødninger, humørsvingninger, brystspændinger, hovedpine og uren hud.



KONDOM

Kondomet har den store fordel, at det beskytter mod seksuelt overførbare sygdomme. De fleste kondomer er lavet af latex. Er du allergisk over for latex, findes der latexfri kondomer. Det er en fordel at bruge sæddræbende creme eller glidecreme, sammen med kondom. For at undgå, at kondomet brister eller glider af, skal disse råd følges:

Brug ikke kondomer, hvor holdbarheden er overskredet.

Brug ikke skarpe genstande til at åbne pakken.

Pas på ikke at rulle kondomet omvendt på.

Luftlommer mellem penis og kondom skal undgås.

Rul kondomet på, mens penis er stiv.

Hold på kondomet, mens penis trækkes ud.

Undgå at bruge vaseline, olie- og fedtholdige midler. Det kan gøre kondomerne mindre slidstærke.

Korrekt påsætning af kondom kan ses på en video på www.apoteket.dk. Hvis kondomet alligevel brister eller glider af, kan man bruge en fortrydelsespille. Faste kondombrugere kan anbefales at have en pakke liggende parat.

PESSAR

Pessaret har form som en gummi-skål. Den anbringes i skeden og anvendes med en sæddræbende creme. Der skal tages mål til pessaret, og størrelsen skal kontrolleres efter fødsel. For at være sikret mod graviditet, skal disse råd følges:

Bruges sammen med sæddræbende creme, læs hvordan i indlægssedlen.

Opsættes mellem 0 og 6 timer før samleje.

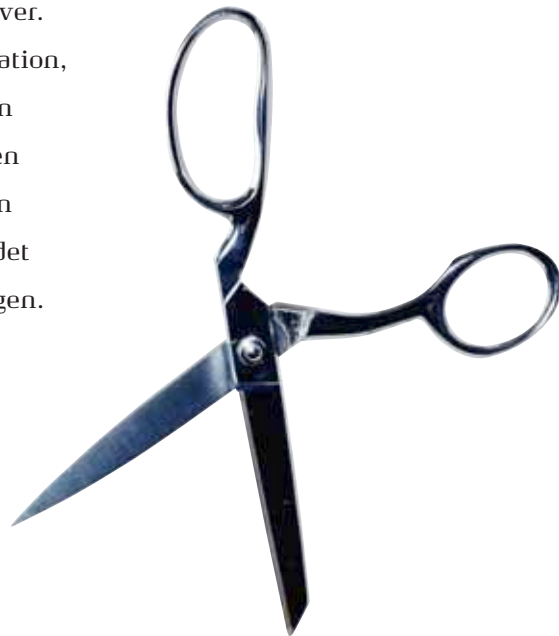
Hvis samlejet finder sted senere end 2 timer efter opsætning, indføres en ny portion creme. Pessaret tages ikke ud.

Pessaret tages ud mellem 6 og 24 timer efter samleje.



STERILISATION

Hvis du er sikker på, at du ikke ønsker flere børn, kan sterilisation være en velegnet præventionsmetode. Det operative indgreb er forholdsvis simpelt, især hos manden. Ved sterilisation af manden overskæres sædlederen. Der vil fortsat være hormon- og sædproduktion. Udløsningen vil være som den plejer, men sædvæsken vil ikke indeholde sædceller. Ved sterilisation af kvinden lukkes æggelederne ved at sætte en klips eller en ring på dem, eller ved at æggelederne brændes over. Kvinden vil stadig få menstruation, og hun vil heller ikke på anden vis kunne mærke det. Ulempen ved denne metode er, hvis man fortryder. Det er ikke altid, at det kan lykkes at genskabe passagen.



NØDPRÆVENTION

Nødprævention kan være i form af en fortrydelsespille eller en kobberspiral. Spiralen skal opsættes senest 6 døgn efter samlejet. Fortrydelsespillen er ikke en præventionsform men en nødprævention. Den har et højt indhold af gestagen og kan give bivirkninger som kvalme, opkastning og smerter i underlivet. Metoden er kun 58-95 % sikker. Den er egnet til at bruge i nødstilfælde, som fx hvis du har glemt p-pillen i mere end 12 timer, eller kondomet er bristet. Eller hvis kondomet eller pessaret blev glemt. Du skal tage

fortrydelsespillen så hurtigt som muligt, dog senest 72 timer efter ubeskyttet samleje. Jo hurtigere du tager den, jo større sikkerhed har den. Hvis din menstruation bliver mere end 5 dage forsinket, skal du tage en graviditetstest. Hvis du ofte har brug for fortrydelsespillen, skal du overveje, om der kunne være en anden præventionsmetode, der passer dig bedre.

Læs mere om prævention på www.sexogsamfund.dk og www.apoteket.dk



www.apoteket.dk

Sex & Samfund

Denne brochure er
udarbejdet i samarbejde med
Sex & Samfund
www.sexogsamfund.dk