



**SKYDD MOT GRAVIDITET**

**FAKTA OM PREVENTIVMETODER**

**[www.ehkaisy.com](http://www.ehkaisy.com)**

## ATT SKYDDA SIG MOT GRAVIDITET ÄR EN VIKTIG DEL AV KVINNANS LIV

Kvinnan blir normalt könsmogen i åldern 12–13 år och mannen ungefär ett år senare. Detta innebär att kroppen är fysiskt mogen för fortplantning och att en graviditet är möjlig. Eftersom sexlivet innebär mycket annat än samlag i fortplantingssyfte är det viktigt att alltid skydda sig mot graviditet när den inte är önskad.

Man kan skydda sig mot graviditet antingen på hormonell väg, med olika barriärmetoder, kopparspiral eller sterilisering. Tvärt emot den allmänna uppfattningen nedsätter inte en enda preventivmetod fruktsamheten, bortsett från sterilisering. Dessutom medför de flesta av dem många hälsofördelar, vilket få känner till. Om dessa fördelar kan du hitta mera information på följande uppslag, och du kan också diskutera närmare om dem med din läkare. Ett ansvarsfullt och njutbart sexliv innebär även att man skyddar sig själv och andra mot könssjukdomar. Att skydda sig mot graviditet och könssjukdomar hjälper således även till att upprätthålla fruktsamheten.

### Många hormonella metoder att välja bland

De kvinnliga könshormonerna, östrogen och gulkroppshormon (gestagen), styr äggcellernas mognad i äggstockarna samt tjockleken på livmoderslemhinnan som täcker livmoders inre yta. Hormonella preventivmedel innehåller samma hormoner eller syntetiska motsvarigheter till dem.

### De hormonella preventivmetoderna kan indelas i två grupper:

**Kombinerade preventivmedel**, till exempel p-ringar, p-plåster och kombinerade preventivtabletter (p-piller), innehåller östrogen och gulkroppshormon eller syntetiska motsvarigheter till dem. Den preventiva effekten bygger närmast på gulkroppshormon som hindrar äggcellen att lossna i äggstockarna, dvs. ägglossningen eller ovulationen. Samtidigt förändras sekretet i livmoderhalsen så att inga spermier släpps igenom. Östrogen har mindre preventiv effekt men bidrar till att menstruationscykeln är regelbunden.

I takt med forskningen och utvecklingen har hormonnivåerna i preparaten kunnat sänkas avsevärt. Syftet med detta har varit att minska biverkningarna av preparaten utan att för den skull äventyra den preventiva effekten. Kombinerade preventivmedel som innehåller mindre än 30 mikrogram östrogen eller syntetiskt östrogen, etinylestradiol, dagligen kallas lågdoserade preventivmedel. P-ringen avger 15 mikrogram etinylestradiol om dagen i jämn takt och p-plåster 20 mikrogram om dagen. I moderna kombinerade preventivtabletter är den dagliga dosen av etinylestradiol 15–35 mikrogram.

Det finns även preventivmedel som **enbart innehåller gulkroppshormon**, till exempel minipiller, hormonstavar (p-stavar, implantat under huden), hormonspiral och hormoninjektion (p-spruta).

Eftersom de inte innehåller östrogen är menstruationsblödningen inte lika regelbunden som med kombinerade preventivmedel, men blödningen minskar i allmänhet klart och kan i vissa fall till och med utebli helt.

Hormonella preventivmedel köps på apoteket med recept från läkare. Efter tre månader eller senast efter ett halvt år kontrollerar läkaren vanligen att preparatet är lämpligt. Samtidigt bestäms tider för fortsatta kontroller.

## Barriärmetoder

Till barriärmetoderna räknas kondom, pessar och spermicider (spermiedödande medel). Det som är gemensamt för dessa metoder är att spermiernas passage till livmoderhålan förhindras på mekanisk eller kemisk väg. Kondomen är dessutom den enda preventivmetoden som skyddar mot könssjukdomar. **Det är alltid bra att även tillsammans med en annan preventivmetod använda kondom om man byter partner eller det finns risk att bli smittad med könssjukdomar.**

## Kopparspiral och sterilisering

Kopparspiral lämpar sig oftast för kvinnor som har fött barn och lever i ett fast förhållande. Sterilisering är en oåterkallelig åtgärd och regleras därför i lagen så att den som överväger sterilisering måste uppfylla vissa villkor.

## Innehållsförteckning

Hormonella preventivmetoder:  
kombinerade preventivmedel

Hormonella preventivmetoder:  
preparat med enbart  
gulkroppshormon

Barriärmetoder

Övriga metoder

### Kombinerad hormonell antikonception har följande hälsofördelar:

- **God preventiv effekt.** Färre än en graviditet per hundra kvinnor på ett år.
- **Skyddar även mot extrauterin graviditet,** eftersom ägglosningen förhindras.
- **Planering av graviditeten.** Paret kan själv förverkliga familjeplaneringen. Man kan bli gravid genast efter att man avslutat metoden.
- **Menstruationscykeln blir regelbunden** – hjälp för de som lider av oregelbunden cykel.
- **Sparsammare blödningar** – livskvaliteten förbättras och risken för järnbristanemi minskar.
- **Menstruationssmärtna minskar vanligtvis, eller försvinner helt.**
- **Det blir lätt att passa in menstruationen** och menstruationen kan också passas in så, att den sker mera sällan än en gång i månaden.
- **De olika besvären före menstruationen (PMS-besvär) minskar.**

- **Färre infektionsskador på äggledarna** samt infektioner i de inre könsorganen. Kondomen är det enda skyddsmedlet mot sexuellt överförda sjukdomar, men de kombinerade hormonella preventivmetoderna kan i viss utsträckning skydda mot att infektionen sprider sig från livmoderhalsen till de inre könsorganen.
- **Färre godartade tumörer i bröst och äggstockar.**
- **Färre fall av endometrios** (En sjukdom där livmoderslemhinna förkommer på platser utanför livmodern).
- **Skyddar livmodern (slemhinnan) mot cancer och mot cancer i äggstockar** - risken minskar med nästan 50 % redan efter ett års användning av kombinerad hormonell antikonception och kvarstår upp till 30 år efter avslutad användning.
- **Lindrar ökad hårväxt och akne.**
- **Ett jämlikare och mera njutbart sexliv** - ingen rädsla för graviditet, ingen påminnelse under samlaget att komma ihåg preventionen.

## Eventuella nackdelar och hinder för användning av kombinerad hormonell antikonception

### De eventuella nackdelarna vid kombinerad hormonell prevention:

Vid användning av kombinerad hormonell prevention kan det förekomma följande milda biverkningar, speciellt under de första månaderna:

- **Huvudvärk**
- **Illamående**
- **Mellanblödningar**
- **Humörväxlingar**
- **Viktökning och svullnad**
- **Spänning och ömhet i bröstet**

Allvarliga biverkningar såsom ventrombos förekommer ytterst sällan, i synnerhet om användarens hälsa är god, hon inte är mycket överviktig och inte röker. Alla kombinerade hormonella preventivmedel ökar dock något risken för ventrombos.

### Hinder för användning av kombinerad hormonell prevention är bl.a.:

En tidigare ventrombos eller ökad risk för ventrombos, en hormonellt betingad cancer, blodtryckssjukdom, rökare över 35 år, klassisk migrän med aura, betydande övervikt (BMI>39).

### Kombinerat hormonellt preventivmedel kan emellertid inte rekommenderas för alla kvinnor

Om du vill börja med hormonell prevention bör du vända dig till en läkare eller preventionsrådgivningen/skolans hälsosköterska.

Om man på grund av hinder eller på grund av biverkningar inte kan använda den kombinerade hormonella preventionen, är alternativen bl.a. tabletter med enbart gulkroppshormon utan estrogen, det så kallade minipillret, ett inplantat under huden, spiral eller kondom.

### Kombinerade preventivmedel

Ett kombinerat preventivmedel är i regel förstahandsalternativet för en ung kvinna som börjar använda preventivmedel, eftersom det gör menstruationerna regelbundna, minskar menstruationssmärterna och innebär många hälsofördelar som bevarar fruktsamheten. Moderna preparat med låg hormondos används allt mer ända fram till klimakteriet om det inte finns något särskilt hinder för detta, som till exempel rökning vid en ålder över 35 år.

Andra eventuella hinder för att använda kombinerade preventivmedel är tidigare blodpropp i en ven eller artär, känd benägenhet för proppbildning eller betydande riskfaktorer för proppar, till exempel rökning, övervikt och migrän

med aura. Diskutera eventuella hinder med din läkare. Till de kombinerade preventivmedlen räknas p-ring, p-plåster och kombinerade preventivtabletter (p-piller). Alla metoderna är lika säkra och har i stort sett samma hälsofördelar, men också samma eventuella hormonella biverkningar och hinder för användning. De skiljer sig från varandra genom hur och hur ofta de tillförs. Ringen används i tre veckor, plåstren byts ut en gång i veckan medan tabletterna tas dagligen via munnen.

Efter en ring, tre plåster eller en tablettkarta (vanligen 21 tabletter), håller man en veckas paus när det i regel kommer en bortfallsblödning (mens).

### En månads skydd med olika preventivmedel:

En ring  
+ en veckas paus



Tre plåster  
+ en veckas paus



21 tabletter  
+ en veckas paus (vanligast)



## En gång i månaden: p-ring

P-ringen är en smidig, tunn plastring som sätts in i slidan. Via slidan avger den i jämn takt östrogen och gulkroppshormon till blodomloppet. Hormonerna hindrar ägglossningen och förändrar sekretet i livmoderhalsen så att det blir svårgenomträngligt för spermier.

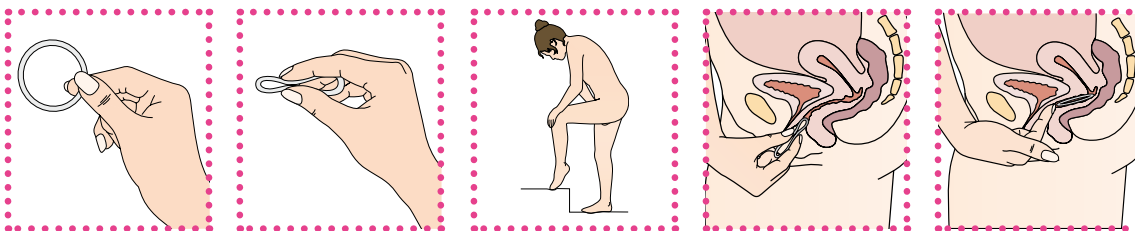
En ring ska sitta kvar i slidan i tre veckor och därefter hålls en paus på en vecka. När veckan utan p-ring har gått sätts en ny ring in i slidan. Menstruationen kommer i regel under veckan utan ring.

P-ringen påminner på flera sätt om preventivtabletter, men eftersom hormonerna i p-ringen inte passerar genom matsmältningskanalen ger de samma säkerhet med mindre hormonmängder.

P-ringen avger dessutom hormoner mycket jämnt vilket kan förklara att bl.a. blödningskontrollen är mycket god. P-ringen har samma eventuella biverkningar, till exempel ömma bröst, huvudvärk, illamående eller humörsvängningar, som de kombinerade preventivtablettorna, men de avtar i regel inom några månader.

## P-ringen är lätt att sätta in och ta bort

### Insättning



P-ringen sätts på plats genom att man klämmer den oval och skjuter in den med pekfingeret så djupt in i slidan att den inte känns. Eftersom den preventiva effekten bygger på de hormoner som ringen avger har ringens exakta ställning ingen betydelse. I slidan strävar ringen tillbaka till sin ringform, vilket håller den på plats. Även slidans form, läge och bäckenbottenmuskulaturen håller den på plats.

## Hormonella preventivmetoder: kombinerade preventivmedel

### Borttagning

P-ringen tas bort genom att man för in ett finger i ringen eller fattar tag i ringens kant med pek- och långfingret. När du känner ringen kröker du fingret om den och drar ut den. När du gör detta kan du lyfta upp ena benet upp på toalettstolen eller på en stol, sitta på huk eller ligga. Om en ställning inte känns bra kan du pröva en annan.

Det är mycket sällan som p-ringen stör vid samlag. Om p-ringen känns och någondera störs av det, kan den tas ut ur slidan under samlaget. P-ringen får dock vara ute ur slidan högst 3 timmar per dag och man måste komma ihåg att sätta den tillbaka på plats efteråt.

#### Plus

- jämn och låg hormonhalt
- du behöver bara komma ihåg att sätta in och ta ut den
- minskar menstruationsblödningen och håller menstruationscykeln regelbunden
- det är lätt att tidsplanera blödningarna
- lindrar smärtsamma menstruationer
- du kan kontrollera användningen själv

#### Minus

- passar inte för kvinnor med hinder för att använda kombinerade preventivmedel (se kombinerade preventivmedel)



## En gång i veckan: p-plåster

Plåstret avger i jämn takt östrogen och gul-kroppshormon till blodomloppet genom huden. Hormonerna hindrar ägglossningen och förändrar sekretet i livmoderhalsen så att det blir svårgenomträngligt för spermier. Ett plåster skyddar mot graviditet under en vecka och ska därefter bytas ut till ett nytt. Efter tre veckor i rad med plåster hålls en veckas paus när menstruationen vanligtvis kommer.

Plåstret fästs på ren, torr, hårlös hud på ett sådant ställe på kroppen där åtsittande kläder inte skaver mot det. Plåstret kan fästs på skin, magen, övre ryggen eller överarmen. Plåstren får aldrig appliceras två gånger på samma ställe. Detta är för att minska risken för hudirritation.

P-plåstret påminner om preventivtabletter, men eftersom hormonerna i p-plåstret inte passerar genom matsmältningskanalen ger de samma säkerhet med mindre hormonnängder.

### Plus

- låg hormonhalt
- du behöver bara komma ihåg det en gång i veckan
- minskar menstruationsblödningen och håller menstruationscykeln regelbunden
- det är lätt att tidsplanera blödningarna
- lindrar smärtsamma menstruationer
- du kan kontrollera användningen själv

P-plåstret har samma eventuella biverkningar, till exempel ömma bröst, huvudvärk, illamående eller humörsvängningar, som de kombinerade preventivtablettorna, men de avtar i regel inom några månader.



### Minus

- passar inte för kvinnor med hinder för att använda kombinerade preventivmedel (se kombinerade preventivmedel)

### En gång om dagen: kombinerade preventivtabletter

Kombinerade preventivtabletter, dvs. p-piller, innehåller både gulkroppshormon och östrogen. Hormonerna hindrar ägglossningen och förändrar sekretet i livmoderhalsen så att det blir svårgenomträngligt för spermier. Det finns olika märken av kombinerade preventivtabletter på marknaden och de skiljer sig från varandra genom sammansättningen och mängden av hormoner.

De flesta kombinerade preventivtabletter tas en gång dagligen i tre veckors tid och därefter hålls en veckas paus. För vissa preparat är pausdagarna ersatta med placebotabletter och/eller en kortare paus. Det som dessa har gemensamt är att den s.k. cykeln är 28 dagar lång:

21 tabletter innehållande hormoner + 7 dagars paus

22 tabletter innehållande hormoner + 6 dagars paus

24 tabletter innehållande hormoner + 4 placebotabletter (inga pauser)

De vanligaste av de eventuelle hormonella biverkningarna som ömma bröst, huvudvärk, illamående och humörsvängningar är samma som p-ring och p-plåster har men de avtar i regel inom några månader.

#### Plus

- minskar menstruationsblödningen och håller menstruationscykeln regelbunden
- det är lätt att tidsplanera blödningarna
- lindrar smärtsamma menstruationer
- du kan kontrollera användningen själv

#### Minus

- du måste komma ihåg dem dagligen
- passar inte för kvinnor med hinder för att använda kombinerade preventivmedel (se kombinerade preventivmedel)

## Hormonella preventivmetoder: preparat med enbart gulkroppshormon

Preparat med gulkroppshormon, som till exempel minipiller, p-stavar under huden, hormonspiraler och p-sprutor innehåller inte östrogen, utan endast syntetiskt gulkroppshormon. Det finns flera olika syntetiska gulkroppshormon på marknaden och preparatens lämplighet kan därför variera. Om ett preparat av någon anledning inte passar kan man pröva ett annat. Preparat innehållande enbart gulkroppshormon kan även användas under amning.

Gulkroppshormonet förändrar sekretet i livmoderhalsen så att spermier inte kan tränga igenom det. Gulkroppshormonpreparaten på-

verkar även äggmognaden och ägglossningen, men effekten är olika stark hos olika preparat.

När man använder preparat som innehåller gulkroppshormon blir menstruationsblödningarna i regel sparsammare och menstruationssmärterna minskar, men de ger i allmänhet också en mer oregelbunden menstruationscykel. Hos en del uteblir menstruationen helt. Alla preparat som enbart innehåller gulkroppshormon kan ha hormonella biverkningar, t.ex. illamående, huvudvärk, bröstspänningar samt svängningar i vikten, humöret och den sexuella lusten, men de avtar i allmänhet inom några månader.



### Minipiller

Minipillren är preventivtabletter som endast innehåller syntetiskt gulkroppshormon. På marknaden finns det flera olika minipillermärken som skiljer sig från varandra i fråga om gulkroppshormonderivat och tabletternas hormonhalt och därmed varierar deras effekt.

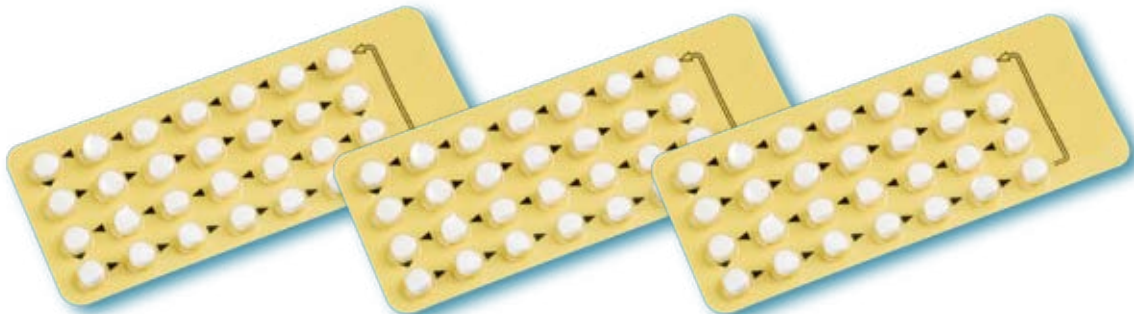
Minipillren tas ett om dagen utan pauser. När pillerkartan tar slut börjar man genast på en ny följande dag. Preparaten skiljer sig gällande hur mycket tiden för intag får variera. Avvikelsen för traditionella minipiller kan vara tre timmar, medan gulkroppshormontabletter som på samma sätt som kombinerade preventivpreparat hindrar ägglossningen tillåter 12 timmars avvikelse. Den preventiva effekten hos de senare motsvarar effekten hos kombinerade preventivpreparat.

#### Plus

- passar i allmänhet kvinnor som inte kan ta östrogen
- kan även användas under amning
- du kan kontrollera användningen själv
- tablettens tas dagligen utan pauser vilket gör det lättare att komma ihåg den
- menstruationssmärtna blir lindrigare och blödningen blir vanligen sparsammare

#### Minus

- oregelbundna blödningar/små blödningar (ofta blir blödningarna färre och/eller sparsammare eller uteblir helt)
- du måste komma ihåg dem dagligen



## Hormonstavar eller -implantat

Hormonstavarna lämpar sig särskilt för kvinnor som behöver långvarigt skydd mot graviditet. Läkaren sätter beroende på preparat in en eller två små och tunna hormonstavar under huden på armen. Åtgärden utförs i lokalbedövning. De hormonstavar som säljs i Finland innehåller enbart gulkroppshormon som i jämn takt avges gradvis från staven till blodomloppet. Stavarna skyddar mot graviditet i 3–5 år beroende av produkten. Stavarna syns inte under huden men kan kännas med fingrarna.

Den preventiva effekten bygger framför allt på att ägglossningen förhindras (skillnad mellan olika preparat) och på att sekretet i livmoderhalsens slemhinna förändras och blir svårgenomträngligt för spermier.

### Plus

- passar i allmänhet kvinnor som inte kan ta östrogen
- ingen möjlighet att glömma
- långvarigt skydd mot graviditet
- kan även användas under amning
- menstruationssmärterna blir lindrigare och blödningen blir vanligen sparsammare

### Minus

- oregelbundna blödningar/små blödningar (ofta blir blödningarna färre och/eller sparsammare eller uteblir helt)
- sätts in och tas bort av läkare



## Hormonspiral

Hormonspiralen sätts in i livmodern där den i jämn takt avger gulkroppshormon i kroppen under fem års tid.

Hormonspiralen är ett T-format preventivmedel av plast som sätts in i livmodern av läkare. Liksom kopparspiralen passar den bäst för kvinnor som har fött barn. Hormonspiralen avger i jämn takt syntetiskt gulkroppshormon i livmodern. Efter insättningen övergår livmoderslemhinnan efter några månader i ett slags vilotillstånd. I början förekommer det vanligen småblödningar, ibland upp till ett halvt års tid. Hos de flesta kvinnor blir menstruationerna dock avsevärt sparsammare och hos en femtedel uteblir de med tiden helt.

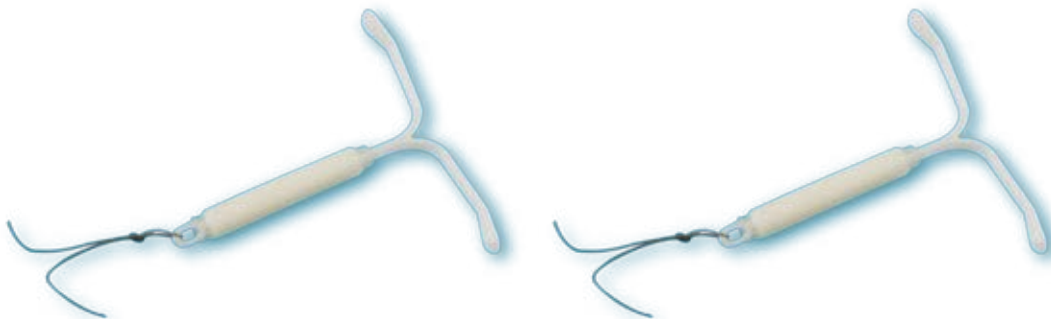
Hormonspiralens preventiva effekt bygger framför allt på den lokala effekten i livmodern. Även sekretet i livmoderhalsen förändras och blir svårgenomträngligt för spermier. Dessutom förhindrar hormonspiralen ägglossningen och befruktningen samt hindrar äggcellen att fästa vid livmoderväggen. Hormonspiralens effekt håller i fem år.

### Plus

- passar i allmänhet kvinnor som inte kan eller inte vill ta östrogen
- ingen möjlighet att glömma
- långvarigt skydd mot graviditet
- kan även användas under amning
- minskar kraftig menstruationsblödning och lindrar menstruationssmärter

### Minus

- oregelbundna blödningar/små blödningar (ofta blir blödningarna färre och/eller sparsammare eller uteblir helt)
- sätts in och tas bort av läkare



## P-spruta

Hormoner som skyddar mot graviditet kan även ges som injektion i en muskel i skinkan eller överarmen. I Finland säljs endast ett preparat för p-sprutor och det innehåller syntetiskt gulkroppshormon. Hormonet som ges som injektion går direkt från muskeln ut i blodomloppet. Gulkroppshormonet förhindrar ägglossningen men förändrar dessutom sekretet i livmoderhalsen som blir svårgenomträngligt för spermier. Sprutan ges med tre månaders mellanrum, men fruktsamheten återställs i genomsnitt 10 månader efter den sista injektionen. Utöver de andra eventuella typiska hormonella biverkningarna av preparat som innehåller gulkroppshormon, har p-sprutorna konstaterats minska bentätheten och därför är användningen begränsad. P-sprutan rekommenderas för långvarigt skydd mot graviditet (t.ex. mer än 2 år) endast när andra metoder inte är lämpliga.

### Plus

- passar i allmänhet kvinnor som inte kan eller inte vill ta östrogen
- ingen möjlighet att glömma
- tre månaders skydd med en spruta
- kan även användas under amning
- menstruationssmärterna blir lindrigare och blödningen blir vanligen sparsammare

### Minus

- oregelbundna blödningar/småblödningar särskilt i början
- injiceras av hälsovårdare med tre månaders mellanrum
- fruktsamheten återställs långsamt
- osteoporosrisk vid långvarig bruk (över två år)



Om man har flera sexpartner eller förhållandet inte är tadigvarande rekommenderas en preventivmetod som samtidigt skyddar mot könssjukdomar. Metoden används antingen ensam eller tillsammans med ett annat preventivmedel.

### Kondom för män

Kondomen är ett tunt engångsskydd av latexgummi och träs på den styva penis. Spermier som flödar ut ur penis vid sädesuttömningen blir kvar i kondomen och kan därmed inte komma ut i kvinnans slida. Det finns många kondomer att välja bland. De finns i olika färger, storlekar, former, släta eller mönstrade. En del har till och med lukt- eller smakeffekter.

**Rätt använd skyddar kondomen mot könssjukdomar och graviditet, men används den fel minskar den skyddande effekten avsevärt.** Följ alltid följande anvisningar:

- Kontrollera alltid att förpackningen som skyddar kondomen är hel och att hållbarhetstiden är giltig. Kom ihåg att kyla och direkt solljus gör kondomerna sköra.
- Trä kondomen på penis enligt anvisningarna och var försiktig så att du inte har sönder kondomens tunna yta till exempel med en nagel. Träna gärna på förhand.
- Kondomen ska användas under hela samlaget eftersom spermier kan rinna ut ur penis redan före den egentliga sädesuttömningen.
- Penis och den skyddande kondomen ska dras ut ur slidan genast efter samlaget innan penis slaknar. Håll fast kondomen vid penisroten med handen så att den inte glider av penis.

#### Plus

- lättillgänglig
- skyddar mot könssjukdomar

#### Minus

- kräver noggrann påsättning
- kan lossna eller gå sönder och ska tas av genast efter samlaget



## Kondom för kvinnor

Kondomen för kvinnor är ett påsformigt engångsskydd av polyuretanplast. Den lägger sig mot slidväggarna inifrån och hindrar spermier att passera till livmodern. Kondomen för kvinnor finns i en färg och en storlek. Kondomen innehåller spermiedödande medel och oljeliknande glidmedel. Den inre ringen sätts in i slidbotten och den yttre ringen vid påsens mynning blir kvar utanför de yttre könsorganen.

### Plus

- ger kvinnan möjlighet att använda en preventivmetod som skyddar mot könssjukdomar
- skyddar mer effektivt mot könssjukdomar än kondomer för män eftersom den delvis även skyddar kvinnans yttre könsorgan

### Minus

- kräver noggrann insättning



## Pessar

Pessaret är ett skålformat preventivmedel som är ungefär lika stort som handflatan, mjukt och gjort av tunt gummi. Före samlaget sätts det in i slidbotten mot livmodermunnen med skålsidan uppåt. Pessaret kan sättas in med handen eller med en speciell applikator. Pessaret är inte för engångsbruk utan tvättas efter varje användning. Pessaret förvaras i sitt eget fodral så att det är rent och inte skadas. För att den preventiva effekten ska vara tillräcklig ska pessaret alltid användas tillsammans med spermiedödande medel. Pessar säljs inte i Finland.

## Kemiska preventivmedel eller spemicider (spermiedödande medel)

Det finns flera kemiska preventivmedel som appliceras i slidan: vagitorier, p-skum, p-kräm, p-gel och vaginaltabletter. Av dessa säljs endast vagitorierna i Finland. Det förs djupt in i slidan före samlaget. Vagitoriet smälter i slidan och efter cirka 10 minuter bildar det ett finfördelat skum. Skummet verkar så att det bildas en hinna på slidans insida som hindrar spermier att ta sig fram. Om spermier kommer i kontakt med skummet förstörs de.

Vagitoriet skyddar 1–2 timmar. Varje samlag kräver dock att ett nytt vagitorium sätts in i slidan även om det har gått mindre än en timme sedan det förra samlaget. Det finns vissa inexakteter med användningen av vagitorierna vilket minskar deras tillförlitlighet. Därför rekommenderas det att de endast används tillsammans med kondom.



### Kopparspiral

Kopparspiralen är ett vanligen T-format föremål av plast och koppar och sätts in i livmodern av läkare. Kopparspiralen lämpar sig bäst för kvinnor som har fött barn och lever i fasta förhållanden. Spiralen byts ut mot en ny med fem års mellanrum.

Kopparspiralens exakta verkningsmekanism är inte känd, men den förändrar förhållandena i livmodern och äggledarna så att de blir ogynnsamma för spermier och förhindrar en normal befruktning och befruktningen hindras ofta helt. Om trots allt en befruktning skulle ske, hindras oftast den befruktade äggcellen från att fästa vid livmoderslemhinnan.

Biverkningar av kopparspiralen kan vara kramper i nedre buken, smärtor i korsryggen och ofta ökar menstruationssmärtorna och blödningsmängden.

#### Plus

- ingen möjlighet att glömma
- långvarigt skydd mot graviditet

#### Minus

- passar inte kvinnor med benägenhet för rikliga eller smärtsamma menstruationer
- lämpar sig inte för kopparallergiker
- sätts in och tas ut av läkare



## Sterilisering

Den yttersta preventivmetoden är sterilisering eftersom den i praktiken anses vara definitiv. Sterilisering är den enda preventivmetoden som kontrolleras med lag. Enligt finländsk lag kan sterilisering sökas av medicinska eller sociala skäl eller om andra preventivmetoder inte är lämpliga. Sterilisering fås även på grund av ålder eller antalet barn, om du har fyllt 30 år eller redan har minst tre minderåriga barn. Det är viktigt att komma ihåg att inte ens sterilisering garanterar hundra procentig säkerhet.

Sterilisering av mannen är en enkel åtgärd som kan utföras i lokalbedövning. Då skärs sädesledarna från testiklarna av vid pungroten. Efter steriliseringen har mannen normal sädesavgång men sperman innehåller inga spermier, utan endast vätska från sädesblåsan och prostata.

Sterilisering av kvinnan utförs oftast med titthålsoperation i bukhålan som dagkirurgisk åtgärd i narkos och kräver några dagars sjukskrivning. Då behöver bukhålan inte öppnas, utan det räcker med ett litet snitt nedanför naveln för operationen och äggledarna kläms ihop med ett clips via ett endoskop. Vid sterilisering efter förlossning skärs äggledarna av. En äggcell som lossnar efter en sterilisering kan inte passera längs äggledaren mot livmodern och en eventuell befruktning förhindras.

### Plus

- inga bekymmer efter åtgärden

### Minus

- kräver ett kirurgiskt ingrepp
- definitiv

## Akutprevention

Akutprevention är ingen egentlig preventivmetod. Den kan tillgripas om den egentliga preventivmetoden sviker, till exempel om kondomen går sönder eller om man glömmet att ta pillren i tid. Akutprevention kan genomföras på två sätt, antingen med akutpreventivtabletter (akut-p-piller) eller genom att en läkare sätter in en kopparspiral i livmodern.

### Akut-p-piller

Akut-p-pillren är avsedda för tillfälligt bruk. Personer över 15 år kan köpa en förpackning på apoteket utan läkarrecept och yngre kan kontakta till exempel hälsovårdscentralen. Akut-p-piller innehållande gulkroppshormon ska tas så fort som möjligt efter samlaget, men senast inom tre dygn eller 72 timmar. Ju senare tablett tas, desto osäkrare är den preventiva effekten. Akut-p-pillren lämpar sig inte för återkommande bruk eftersom den engångshormondos de innehåller är mångfalt större jämfört med preventivtablettarna. Paret bör således se till att skydda sig regelbundet och säkert med en annan metod.





Mera information:  
[www.ehkaisy.com](http://www.ehkaisy.com)



**Mera information:** Schering-Plough Ab, tel. 020 757 0300, fax 020 757 0301, [www.schering-plough.fi](http://www.schering-plough.fi), [www.ehkaisy.com](http://www.ehkaisy.com)