



## **Præventionsformer**

De forskellige præventionsformer adskiller sig fra hinanden med hensyn til metode, virkning, brugervenlighed, beskyttelse og bivirkninger. Hvilken præventionsform, du skal vælge, afhænger derfor af din dagligdag, din livsstil og andre faktorer.

Vi vejleder dig gerne i de forskellige præventionsmetoder og rådgiver dig med udgangspunkt i din situation og dine ønsker, således vi sammen kan finde frem til den rette præventionsform for dig.

Nedenfor gennemgås de forskellige præventionsformer:

### **P-piller**

P-piller indeholder to typer af kunstige hormoner; ethinylestradiol og gestagen.

Pillerne virker ved at forhindre ægløsning, og samtidig gøre slimet i livmoderhalsen sejt og uigennemtrængeligt for sædceller. Samtidig påvirkes slimhinden i livmoderen, så den bliver mindre modtagelig overfor et befrugtet æg.

P-piller tages dagligt med eller uden en uges pause i hver cyklus, mange vælger at tage p-pillerne med fx pause hver 3. måned eller sjældnere. Når du vælger at holde pause, vil du få en menstruationslignende blødning.

P-piller er en nem og meget sikker prævention (99% sikker), men det kræver, at du husker at tage pillerne dagligt.

P-piller kan have bivirkninger som øget risiko for blodpropper, nedsat sexlyst, depression, humørsvingninger og hovedpine. De samme bivirkninger kan ses ved andre former for kombinationsprævention, som P-plaster og P-ring.

P-piller kan ikke anbefales til kvinder med migræne med aura, da det øger risikoen for blodpropper.

### **Minipiller**

Minipiller minder meget om p-piller, men indeholder kun et enkelt hormon; gestagen og dette kun i mindre dosis.

Gestagen påvirker livmoderslimhinden, så et eventuelt befrugtet æg har svært ved at sætte sig fast på livmoderens slimhinde. Derved kan det befrugtede æg ikke udvikle sig til en graviditet.



Samtidig påvirkes slimet i livmoderhalsen, så det er sværere for sædceller at trænge igennem og komme ind i et æg.

Minipillerne er næsten helt så sikre som p-piller (98% sikre), dette KUN hvis du tager dem på samme tidspunkt hver dag. Pillerne skal tages samme tidspunkt hver dag for være effektive. For de traditionelle lavdosis minipiller gælder det, at der ikke må være ændringer i tidspunktet for indtagelse på mere end 3 timer, mens højdosis gestagen minipiller kan tages med variation på op til 12 timer.

Minipiller skal tages hver dag gennem hele din cyklus. Dvs. du skal ikke holde pause!

### **Spiral**

Du kan vælge mellem to typer af spiral; hormon- eller kobberspiral.

#### Hormonspiral

Indeholder hormonet gestagen, men afgives i langt mindre grad end minipiller og p-piller. Hormonet afgives langsomt fra spiralen og påvirker livmoderslimhinden og livmoderhalsslimen, så graviditet forebygges.

Den mængde hormon, der bliver frigivet, virker overvejende lokalt i slimhinden i livmoderen. Du får du derfor ikke lige så mange hormoner ud i kroppen som ved p-piller, p-stav, p-sprøjte, minipiller, p-plaster eller p-ring.

Hvis du oplever kraftige blødninger, kan en hormonspiral være en rigtig god løsning, da spiralen, hos langt de fleste, giver en reduktion i blødningsmængden. En hormonspiral kan dog medføre uregelmæssige blødninger eller pletblødninger i de første 3-6 måneder. Derefter opleves gradvis nedgang i mængden og antallet af blødningsdage. Hos mange kvinder udebliver menstruationerne helt.

Har du menstruationsmerter bliver disse ligeledes væsentlig mindre eller forsvinder helt.

Der findes forskellige typer af hormonspiraler:

- Jaydess
- Kyleena
- Mirena
- Levogest



Jaydess afgiver lige efter oplægningen 14 mikrogram hormon, efter 3 år er det faldet til 5 mikrogram i døgnet.

Kyleena afgiver ved oplægningen 17,5 mikrogram hormon per 24 timer; efter 5 år er det faldet til 7,5 mikrogram/døgn.

Mirena afgiver lige efter oplægningen 20 mikrogram hormon i døgnet; efter 5 år falder det til 10-14 mikrogram/døgn.

Jaydess kan ligge i 3 år, mens Mirena, Kyleena og Levogest kan ligge i 8 år (men kun 5 år, hvis spiralen anvendes som behandling af blødningsforstyrrelse). Jaydess og Kyleena kan bruges af kvinder, der ikke har født. Sikkerheden er 99 %.

### Kobberspiral

Kobberholdige spiraler virker ved, at kobberet ændrer mikro-miljøet i livmoderen og livmoderhalsen, så sædcellerne bevæger sig dårligere, hvilket forhindrer at sædcellerne kan svømme hen til et æg og befrugte det. Desuden påvirker kobberet slimhinden i livmoderen, så det befrugtede æg ikke kan sætte sig fast.

Kobberspiralen giver dog ofte kraftigere og mere langvarige menstruationer, da den ikke indeholder hormoner. Dvs. denne præventionsform er ikke velegnet, hvis du i forvejen har kraftige eller langvarige menstruationer.

En kobberspiral beskytter mod graviditet i 5 år efter anlæggelse. En kobberspiral er 98-99% sikker.

### **P-stav**

Dette er en langtidsvirkende præventionsmetode, som afgiver hormon over tre år.

P-staven er en tynd plaststav, som lægges ind under huden på indersiden af den ene overarm. Plaststaven indeholder gestagen, som afgives dagligt.

P-staven kræver et mindre kirurgisk indgreb i lokalbedøvelse for at anlægge og ligeledes at fjerne.

### **P-ring**

P-ringen er et alternativ til p-piller. Den indeholder de samme hormoner som p-piller og beskytter lige så godt, hvis den bruges korrekt. P-ringen er en fleksibel plast-ring, som du selv kan indsætte i skeden, hvor den bliver siddende i 3 uger. Efter 3 uger tager du ringen ud i igen. Herefter får du en kunstig menstruation som ved p-piller. Efter 7 dages pause placeres en ny p-ring i skeden.



P-ríngen kan gíve bívirkninger lígesom p-píller og p-plaster. Selvom p-ríngen mínder om p-píller, sá er rísikoen for blódropper dobbelt sá hój som ved p-píller.

### **P-plaster**

P-plaster er et tyndt plaster, der sáttés pá huden, og beskytter mod graviditet. Det skal skiftes hver uge.

P-plaster índeholder de samme hormoner, som fíndes í p-píller. Forskellen fra p-píller er, at hormonerne optages í kroppen dírekté gennem huden í stedet for gennem slímhínden í tarmen.

P-plaster har dog en hójere rísiko for blódrop sammenlínet med p-píller. Denne rísiko er dobbelt sá stor.

### **P-sprøjte**

P-sprøjten gíves som en índsprøjtníng med hormonet gestagen hos lægen hver 3. máned. Det er samme hormontype som í mínipíller og p-stave.

P-sprøjten vírker ved at hámme æglósning, gør det vanskelígere for sáedceller at passere op í lívmoderen, samt forhínder at et befrúgtet æg kan sáette síg fast.

Der er flere bívirkninger forbundet med p-sprøjten. Effekten kan vedvare í op til 8-10 mánedér efter, at behandlíngen er ophørt. Í denne període kan det derfor være svært at blíve gravid.

Derudover gíver p-sprøjter ofte blódníngsforsstyrrelser og andre typiske bívirkninger fra hormonpræventíon som nedsat humør, nedsat sexlyst og øget appetít.

Ved længere tíds anvendelse er der ydermere rísiko for øget knoglestab. P-sprøjter er derfor íkke en præventíonsform, som skal anvendes í mere end 2 ár, hvis der er mílighed for at bruge anden form for præventíon.

### **Kondom**

Kondomer er en nem og effektív form for præventíon (97% síkker metode). Modsat de fleste andre former for præventíon, beskytter det báde mod graviditet og sexsygdomme.

Det er vígtígt, at det opbevares og bruges kórrekt, sá det íkke går í stykker eller ryger af under samleje.



### **Femidom**

Femidom er en præventionsform, der minder om kondomet. Femidomet beskytter mod både uønsket graviditet og seksygdomme ligesom kondomet.

Femidomet beskytter mod graviditet ved at dække indersiden af skeden. Det er en aflang pose, som indsættes i skeden før samleje. Femidomet opsamler sæden, og forhindrer derved sædcellerne i at komme op til livmodermunden, ligesom et kondom eller pessar gør.

Hvis Femidomet anvendes korrekt, beskytter det lige så godt mod graviditet og seksygdomme som kondomet. Femidomet kræver dog lidt teknik at bruge, det er noget dyrere end kondomet og forhandles kun få steder, men kan bestilles hjem fra et apotek.

### **Pessar**

En anden mulighed, hvis du gerne vil undgå hormoner, er pessaret. Det ligner en lille kop af en særlig form for silikone, der sættes op med en creme.

Når pessaret er anbragt korrekt, lukker det for livmodermunden, så sædceller ikke kan trænge ind til ægget og befrugte det. Bruges det rigtigt, beskytter det i 98 % af tilfældene mod graviditet. Men det kræver ofte øvelse at få pessaret anbragt korrekt.