

# Prævention

## – en oversigt

Af gynækologerne Claus Christoffersen & Christine Felding

*Vi har i det følgende prøvet at lave en oversigt over alle på markedet tilgængelige former for prævention – også de mere ukendte.*

*Det er en god idé at diskutere valg af prævention med sin egen læge. Hvis det er hele familiens læge og man derfor synes det er pinligt, er det tilladt at op-søge enhver anden praktiserende læge. Dette gælder altså kun prævention.*

### Rytmemetoden

Rytmemetoden er en metode, hvor man ved kendskab til sin egen cyklus, kan finde ud af, hvornår de er mest udsat for at blive gravide.

Metoden bygger på det faktum, at sædceller kan leve i op til 7 dage i kvindens underliv, at æg efter ægløsning kun lever få dage og at befrugtningen kan ske i flere dage efter et samleje. De mest sikre dage er 2 dage efter ægløsningen og indtil næste menstruation.

Metoden kræver, at du fører en nøje kalender over dine menstruationer. Ægløsningen kan enten bestemmes ved temperaturmåling hver morgen (temperaturen stiger en smule ved ægløsning), at

man selv undersøger sit sekret fra livmoderhalsen (ændres ved ægløsning) eller at man bestemmer ægløsningen ved en ægløsningstest, der kan købes på apoteket.

Man kan kun bruge metoden, hvis du har regelmæssige menstruationer. Det kræver megen selvdisciplin hos både kvinden og manden, hvis denne metode skal give en rimelig sikkerhed.

Bivirkninger: ingen

### Afbrudt samleje

Hvis penis ikke har sædafgang i skeden eller i nærheden af skeden, bliver man ikke gravid. Men, det kræver stor kontrol af manden. Samtidig kan der af og til frigives lidt sædceller, inden manden føler en egentlig udløsning. Så det er en meget farlig metode med en dårlig sikkerhed. Bruges mest i katolske lande, hvor andre former for prævention er forbudte.

Vælg en anden metode.

### Kondom

#### Fordele

- Den eneste metode for manden, bortset fra sterilisation

- En metode som kan anvendes, så snart man ønsker at have sex.
- Det er også den eneste metode, som også beskytter mod infektioner og seksuelt overførte sygdomme som f.eks. HIV og klamydia, hvis den benyttes under hele samlejet.

#### Ulemper

- Kan gå i stykker.
- Kan virke som et afbræk i samlejet, når man skal have det sat på.
- Kan ikke bruges ved latexallergi (der fås dog latexfri kondomer).
- Husk at kondomer er til engangsbrug
- Sikkerhed 97%, det vil sige at 3 kvinder ud af 100, hvor der er brugt kondom, bliver gravide.
- Hvis kondomet går i stykker, er sikkerheden meget mindre. Brug i så fald en fortrydelsespille.

### Femidom

En slags kondom til kvinder som »fører« skeden indvendigt og til dels dækker kønslæberne.

Sikkerheden er noget mindre end for kondom og femidomet beskytter også mod seksuelt overførte sygdomme

som f.eks. klamydia.

Temmelig besværlig metode.

### Pessar

Pessaret, som er udformet som en gummiskål, anbringes i skeden, så det dækker livmodermunden. Pessar anvendessammen med et sæddræbende middel. Pessar tilpasses af lægen.

#### Fordele

- En metode som er uden egentlige bivirkninger. (Udflåd kan forekomme pga. cremen).

#### Ulemper

- Metoden kræver tilpasning hos lægen.
- Det er vigtigt, at pessaret sættes rigtigt på plads.
- Metoden kræver planlægning af sexlivet, da det skal forblive i skeden seks timer efter samlejet. Det skal fjernes efter maks 24 timer. Hvis man skal have et nyt samleje, skal der en ny portion sæddræbende creme på pessaret.
- Den sæddræbende creme kan opleves klæbrig og til en vis grad lokalbedøvende.

### Skum

Indeholder et kemisk middel, der dræber sædceller. Man skal bruge det lige inden samleje. Man lægger

det op i skeden med et indførsrør.

Det er ikke nogen særlig sikker metode 94 % sikkerhed, men det er bedre end ingen ting.

#### Fordele

- Det kan købes uden recept.
- Det yder måske en vis beskyttelse mod kønssygdomme

#### Ulemper

- Dårlig sikkerhed
- Lokal irritation og allergi

### Minipiller

Minipiller indeholder kun et hormon – gestagen. Den beskyttende effekt ved minipiller beror først og fremmest på, at slimen i livmoderhalsen bliver sej og dermed uigennemtrængelig for sædcellerne. Slimhinden i livmoderen bliver forandret, således at et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast i livmoderen. Hos en del hæmmes ægløsningen, specielt ved de nye minipiller.

Minipiller tages hver dag uden ophold, og det er vigtigt, at tabletterne tages på samme tidspunkt hver dag.

Kvinden, som har fået sin menstruation igen, skal indtage den første tablet på menstruationens 1. dag. Hvis menstruationen ikke er vendt tilbage efter en fødsel, kan den første tablet tages når som helst. Graviditetsbeskyttelse fra den første dag. Minipiller kan anvendes fra seks uger efter en fødsel.

#### Fordele

- Påvirker ikke mælkeproduktionen.
- Næsten så sikre som P-piller

#### Ulemper

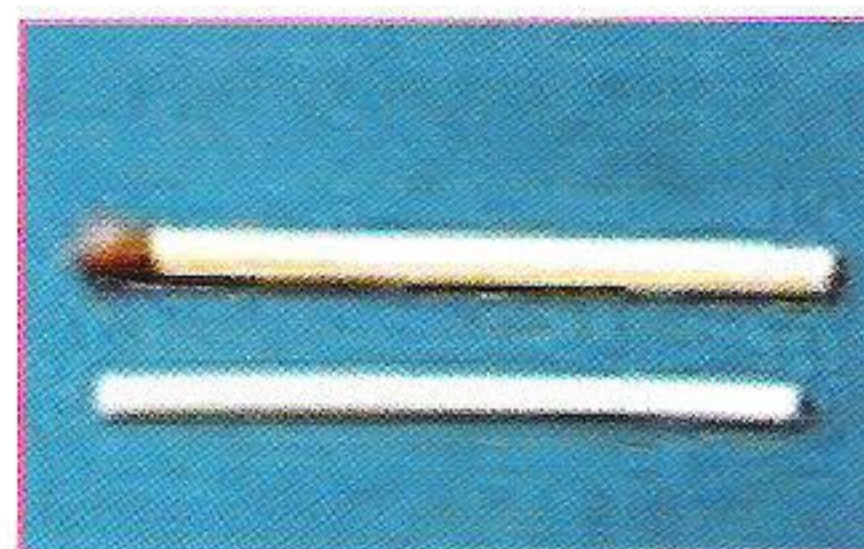
- Giver ofte en uregelmæs-

sig menstruationscyklus – især de første måneder.

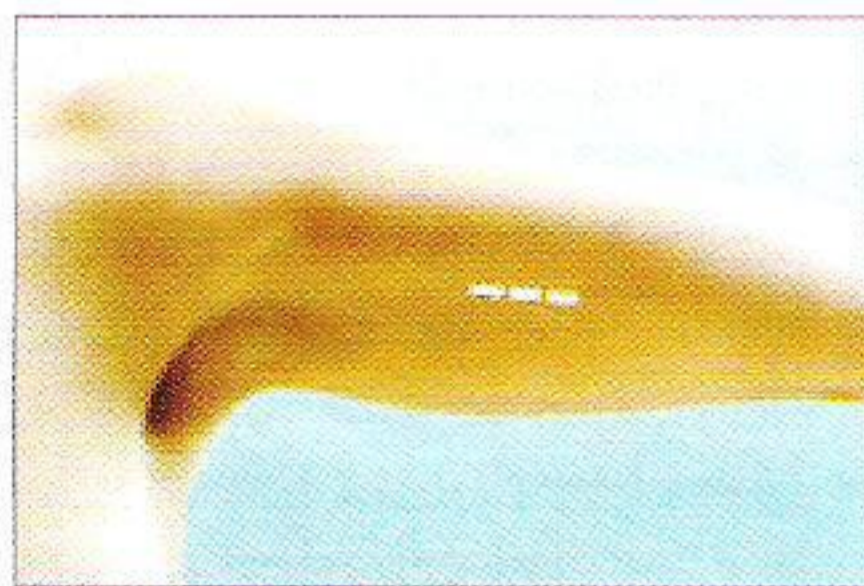
- Husk! Kræver nøjagtig indtagelse – samme tidspunkt hver dag. Ved mere end 6 timers forglemmelse (30 timer mellem 2 tabletter) anbefales supplerende beskyttelse i en uge (kondom).
- Der kan komme brystspænding, hovedpine eller en mindre vægtstigning, men dette er sjældne bivirkninger

### P-stav

P-staven indeholder samme



hormon (gestagen) som minipiller. Sekretet i livmoderhalsen bliver sejt og slimhinden i livmoderen påvirkes. Ægløsningen hæmmes hos stor set alle. P-staven, som er mindre end en tændstik, sættes ind under huden på overarmen under lokalbedøvelse. Den frigiver hormon i 3 år og skal herefter skiftes.



#### Fordele

- Lang anvendelsestid: 3 år.
- Ingen risiko for at glemme.

#### Ulemper

- Bør ikke anvendes under amning.
- Uregelmæssige blødninger er almindelige og ofte vedvarende. 20% får slet ingen blødninger. Nogen

småbløder hele tiden.

- Hormonelle bivirkninger som brystspænding, humørsvingninger og akne (uren hud) kan forekomme.
- Indsættelse og udtagning skal ske under lokalbedøvelse hos lægen.

### P-sprøjte

P-sprøjten indeholder kun gestagen (minipillehormonet). Sprøjten gives ind i muskelen af lægen eller sygeplejersken og skal kun gentages hver 3:e måned.

Bivirkninger som beskrevet under Mini-piller og P-stav.

### Kobberspiral

Kobberspiralen består af et plastikskelet omviklet med en kobbertråd. Kobberioner frigives i livmoderen og ændrer miljøet for sædceller og æg.

Der findes mange faconer og former på spiraler, men i princippet virker de ens. De fleste kvinders livmodre er nogenlunde lige store, så derfor passer de forskellige spiraler stort set alle kvinder.

Man har tidligere ment, at kvinder, der ikke havde født ikke kunne bruge spiral. Dette er ikke korrekt. Der findes nogle ganske små spiraler, til kvinder som ikke har været gravide.

Man kan blive gravid umiddelbart efter at spiralen er fjernet.

#### Fordele

- Høj sikkerhed.
- Lang anvendelsestid: 5-10 år.
- Ingen risiko for at glemme metoden.
- Påvirker ikke mælkemængden.

#### Ulemper

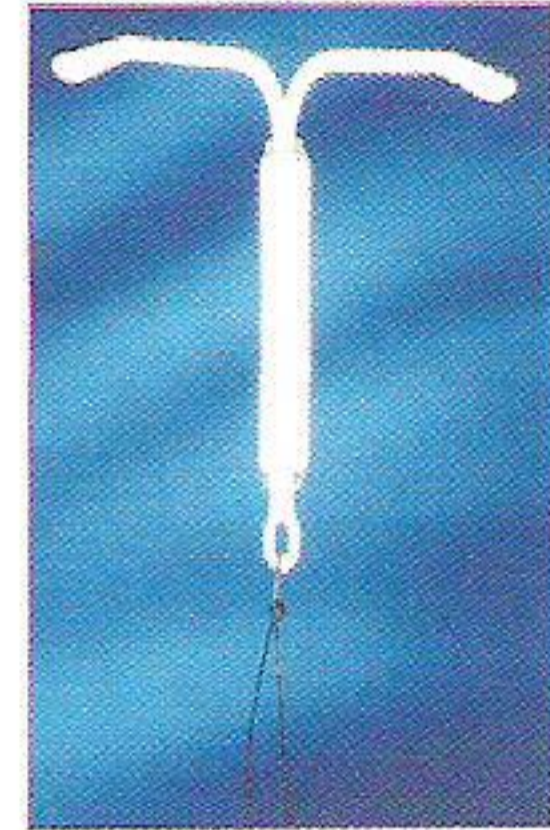
- Man bløder ofte mere

under menstruation samt får lidt kraftigere menstruationssmerter.

- Ikke velegnet til kvinder med menstruationssmerter eller kraftige menstruationer.
- Ingen beskyttelse mod underlivsinfektioner eller kønssygdomme.

### Gestagenspiral

Gestagenspiralen består af et plastikskelet med en cylinder



linder som indeholder gestagen, der afgives i en meget lille mængde direkte i livmoderen,

hvor effekten ønskes. Det er således det samme hormon som i mini-piller og P-stav, men i en meget mindre mængde

Gestagenet påvirker livmoderhalssekretet og hæmmer livmoderslimhindens vækst uden at påvirke egen hormonproduktion. Altså en lokal virkning.

Anvendelsestiden er 5 år, derefter skal den skiftes.

Da menstruationerne bliver meget mindre, oftest næsten intet, er det en perfekt metode til kvinder, der bløder meget og længe.

Kan sættes op 6-8 uger efter fødslen.

Efter oplægning kan der være pletblødninger i lang tid, som aftager. Hvis oplægningen sker i ammeperioden med blødningsfrihed er problemet med pletblødninger oftest ubetydelige og det er derfor et perfekt tidspunkt at vælge gestagenspiralen som præventionsmetode. Kontrolleres efter aftale med lægen.

Hvis man ønsker at blive

gravid, skal gestagenspiralen blot fjernes.

### Fordele

- Meget sikker prævention. Over 99 %
- Ingen risiko for at glemme metoden.
- Lang anvendelsestid: 5 år.
- Påvirker ikke mælkemængden, da gestagenet afgives direkte i livmoderen.
- Kan med fordel anvendes, hvis der normalt er kraftige langvarige menstruationer, da blødningsmængden mindskes betydeligt.
- Mindsker menstruationssmerter.
- Yder en vis beskyttelse mod infektioner.

### Ulemper

- Pletblødninger kan forekomme i starten.
- Forbigående hormonelle bivirkninger såsom brystspænding, humørsvingninger og akne (uren hud) kan forekomme.
- Hos nogen forsvinder menstruationerne helt, hvilket nogen vil opfatte som en fordel. Det betyder intet, da det kun er en lokal virkning på livmoderen. Ens egne hormoner vil fortsat fungere, som de plejer.

### P-piller

Det vi i daglig tale kalder p-piller, indeholder en blanding af de to kvindelige kønshormoner, østrogen og gestagen (svarende til det naturlige progesteron). Der findes mange forskellige slags p-piller, men de fungerer i princippet på samme måde: De forhindrer ægløsning, så der ikke kan ske en befrugtning. Livmoderhalsens slim påvirkes, så det bliver sejt og uigennemtrængeligt for sædcellerne.

I de 40 år, hvor man har

brugt p-piller, er dosis af østroget blevet meget mindre for at undgå nogen af bivirkningerne.

P-piller er en meget sikker præventionsmetode, hvis tabletterne tages efter forskrifterne, d.v.s. 1 tablet hver dag i 3 uger, hvorefter man holder 7 dages pause. I denne periode kommer »menstruationen«.

Man kan blive gravid så snart man stopper med P-pillerne.

### Glemte p-pille:

Hvis du har glemt 1 pille, skal du tage den så snart, som du opdager det og tage den næste P-pille på det tidspunkt, som du skulle have taget den. Det vil sige, hvis du først opdager det næste dag skal du tage 2 piller på denne dag. Du vil ikke blive gravid.

Hvis du har glemt 2 P-piller, skal du tage 2 P-piller på en gang og smide denne pakke væk og med det samme starte på en ny pakke. Du skal bruge f.eks. kondom i de næste 7 dage.

Det kan godt være at du får en blødning på et tidspunkt, som du ikke forventer eller at din menstruation springer over. Husk at kontrollere med en graviditetstest.

Har du glemt 3 eller flere p-piller, skal du starte på en ny pakke og huske at bruge kondom i 7 dage.

### Fordele

- Meget sikker metode.
- Giver regelmæssig blødning, med mulighed for selv at styre intervallerne.
- Ofte svagere blødninger.
- Menstruationssmerter mindskes.
- Mindre risiko for forekomst af visse alvorlige sygdomme som f.eks. kræft i æggestokke og livmoder.

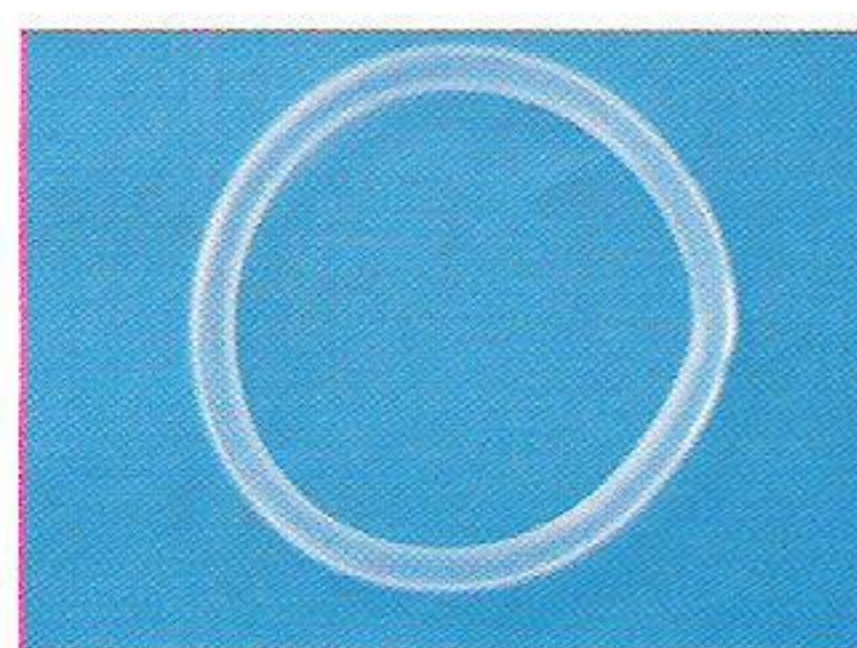
- Mindre risiko for cyster i æggestokkene.
- Uren hud mindskes hos nogen.

### Ulemper

- De første måneder har mere end 20% forbigående besvær med pletblødninger, så det gælder om at forsætter i alle tilfælde i 2 måneder.
- Hormonelle bivirkninger kan forekomme, men er oftest forbigående. Sædvanlige bivirkninger kan være nedtrykthed, brystspænding, let utilpashed, hudforandringer, mindre lyst til sex. Disse bivirkninger kan evt. undgås ved at skifte til en anden p-pille. Under 10% tager på i vægt, andre taber sig, men de flestes vægt er uændret.
- Kvinder som ryger og som er over 35 år bør ikke anvende p-piller på grund af øget blodproprisiko.
- Kvinder som selv har haft en blodprop eller har nære slægtninge, som har eller har haft en blodprop bør heller ikke anvende p-piller af samme grund.
- Andre tilstande hvor p-pillebrug frarådes.

### P-ring

P-ringen har været på mar-



kedet et par år. Den indeholder de samme hormoner som P-piller, men i lavere dosis, idet hormonerne ikke skal passere mave-tarmkanalen, men i stedet for optages gennem skedeslimhinden.

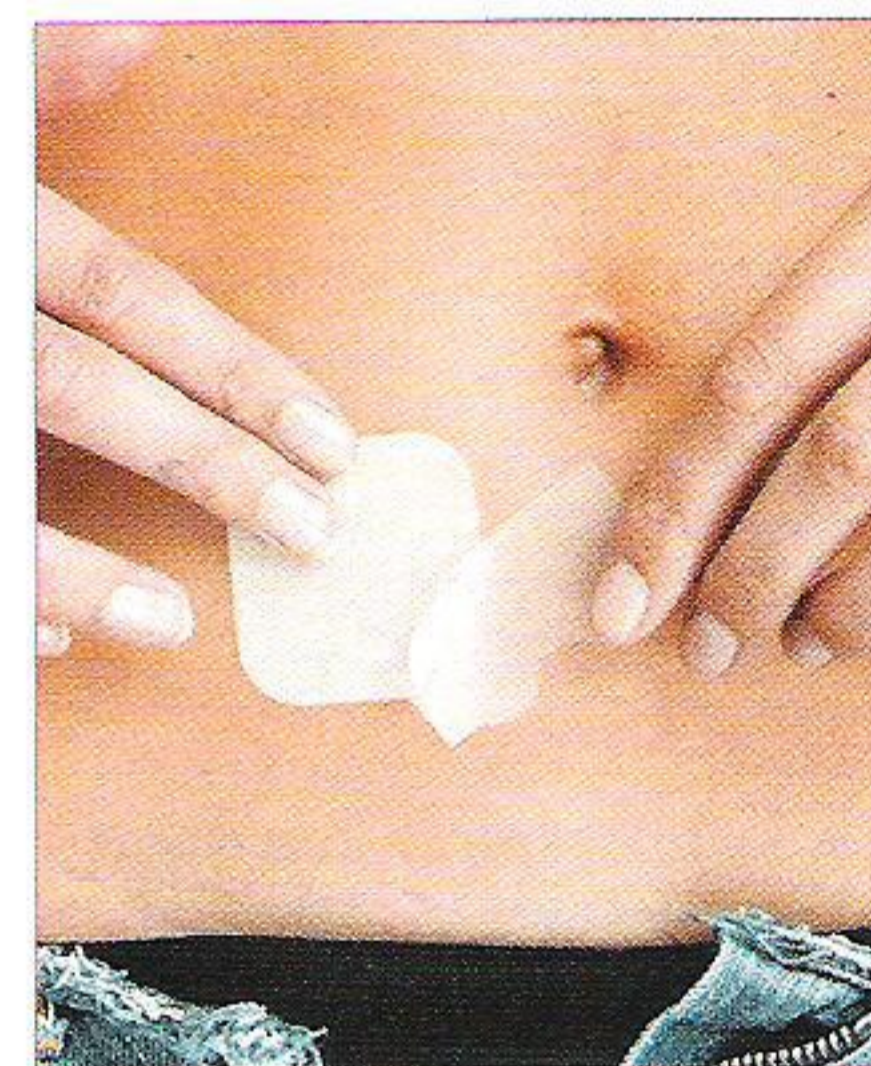
Man indsætter en ring i

skeden og tager den ud igen efter tre uger, hvorefter »menstruationen« kommer i ring-pausen.

**Fordele og ulemper** er de samme som for P-piller, bortset fra at den er nemmere at huske.

### P-plaster

Det første P-plaster har væ-



ret på markedet godt et år. Det indeholder de samme hormoner som P-piller, blot i lavere dosering, idet hormoner optages godt gennem huden. Plasteret skal skiftes en gang om ugen i 3 uger, hvorefter man holder en uges pause, hvorunder »menstruationen« kommer.

**Fordele og ulemper** er de samme som under P-piller, bortset fra at det er nemmere at huske.

### Fortrydelsesmetoder

Der findes 2 fortrydelsesmuligheder. Hormontabletter og opsætning af kobberspiral.

### Fortrydelsespiller

Dette er ikke en præventionsmetode i sædvanlig betydning med snarere en nødløsning efter ubeskyttet samleje eller hvor det anvendte præventionsmiddel

har svigtet (f.eks. kondom). Ægløsning kan forhindres og befrugtningen vanskeliggøres. Desuden forhindres at et evt. befrugtet æg sætter sig fast i livmoderslimhinden.

Tabletterne indeholder gestagen (ligesom minipiller). Man tager de to piller (samtidigt) hurtigst muligt og senest 72 timer efter ubeskyttet samleje. Virkningen er størst jo kortere tid efter samlejet de tages. Kontrol hos lægen 3 uger senere med graviditetstest.

Kan købes i håndkøb på apoteket.

### Kobberspiralopsætning

En kobberspiral kan sættes op indenfor 5-6 dages efter ubeskyttet samleje. Kobberet som udskilles, påvirker miljøet i livmoderen og vanskeliggør at et evt. befrugtet æg sætter sig fast i livmoderslimhinden. Ved øget tilbøjelighed til infek-

tion anbefales en hormonal metode.

### Sterilisation

Både mænd og kvinder kan blive steriliseret efter de er fyldt 25 år.

#### Mænd

Hos mænd foregår en sterilisation som et ganske lille indgreb i lokalbedøvelse, hvor sædstrengen skæres over.

3 måneder senere skal man aflevere en sædprøve, for at være 100% sikker på at man er steril.

Indgrebet, som tager ca 15 minutter, foregår dels på hospitalerne, men hyppigere hos privatpraktiserende kirurger udenfor sygehuse.

#### Kvinder

Sterilisation af kvinder foregår på hospitalerne – enten de private eller de offentlige.

Der findes to principielt

forskellige metoder:

- »Essure«
- Operation



Essure er en lille bøjelig dims, som via en kikkert sættes op gennem livmoderen ud i indgangen til æggelederne.

Indgrebet kan foretages i lokalbedøvelse eller fuldbedøvelse.

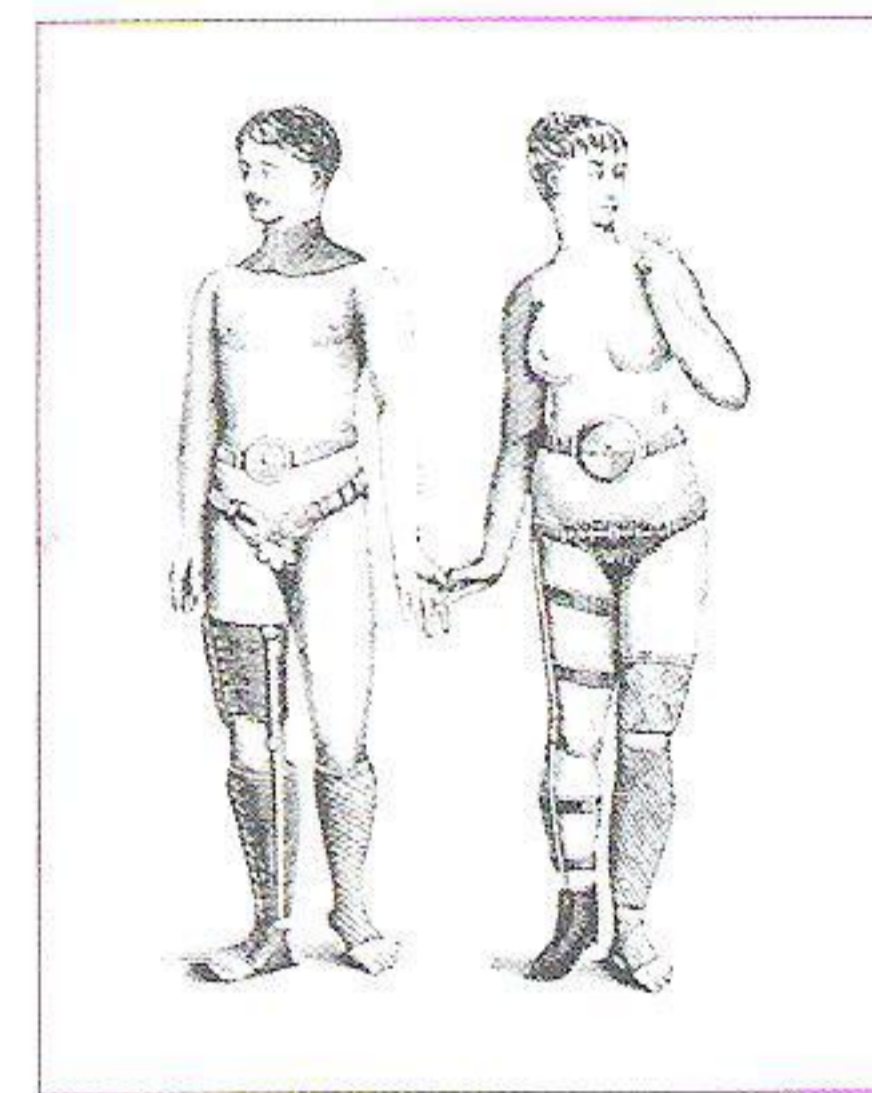
Ved sterilisation i dagligdags tale menes et indgreb på æggelejerne, som enten klippes eller brændes over eller der sættes clips eller en lille elastik på. Indgrebet foregår næsten altid i fuld bedøvelse, hyppigst som kikkertoperation, sjældnere som »rigtig« operation.

Vi håber at denne relativt

kortfattede gennemgang med diverse illustrationer har været oplysende nok. Man kan se noget af det samme og stille spørgsmål på: [www.janssen-cilag.dk](http://www.janssen-cilag.dk)

Der findes også en glimrende og mere udførlig bog, skrevet af vores kolleger Charlotte Wilken-Jensen og Beth Lilja Pedersen.

Bogen hedder »Præven-



tionsguide« og fylder 152 sider. Den er udgivet på Munksgaards forlag, kan købes i boghandelen og koster 168 kr.

## Prævention – en oversigt