



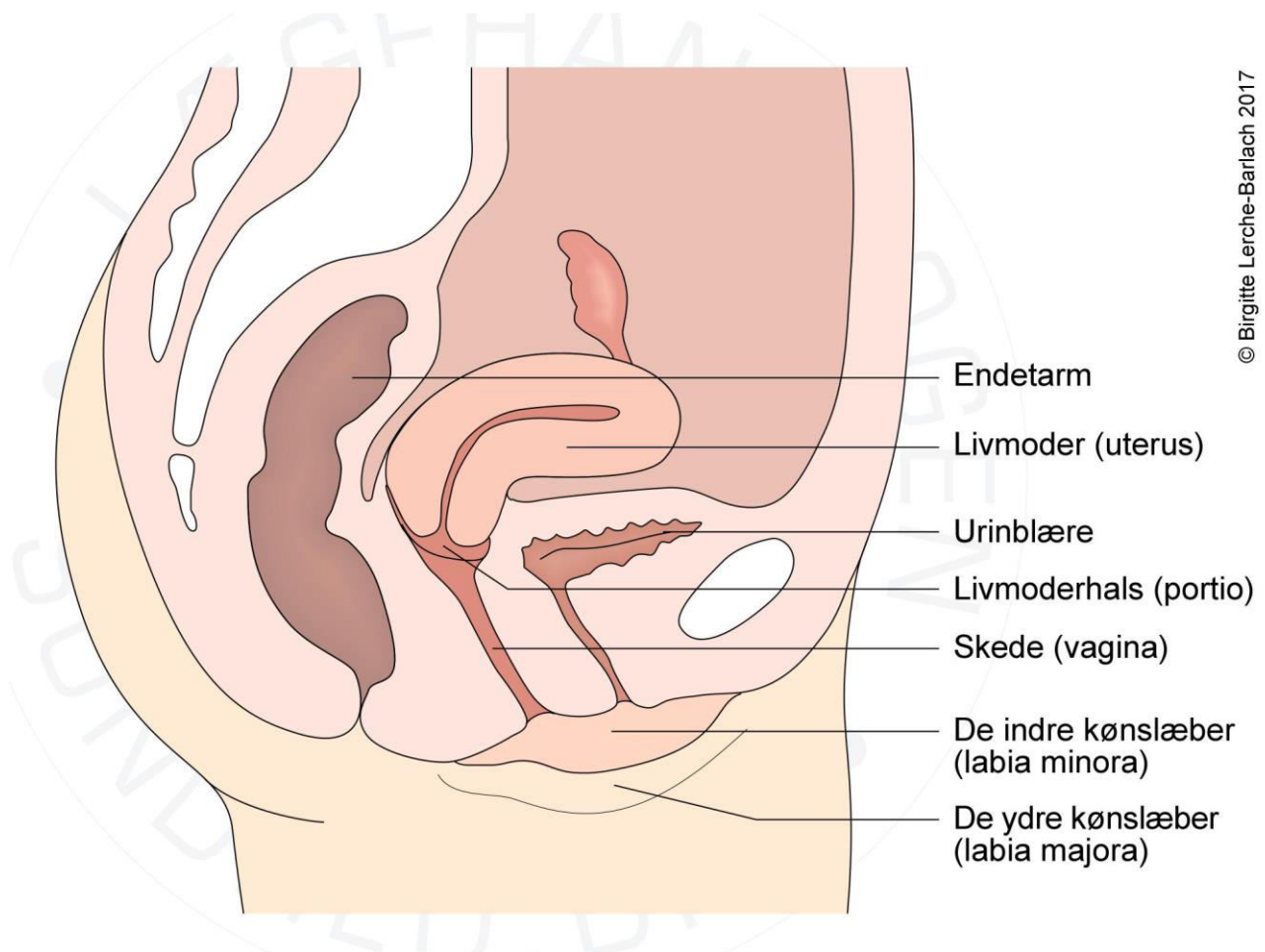
Opdateret 1-1-2022

Præventionsvejledning

Kilder: www.sundhed.dk

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/illustrationer/praesentationer/praeventionsvejledning/>

Hvilke præventionsmetoder findes der?



- P-piller
- Minipiller
- Vaginalring (P-ring)
- P-sprøjte
- P-stav



- Spiral
- Hormonspiral
- Kondom
- Pessar
- Sikre perioder
- Nødprævention

Sådan virker P-piller



- **Virkningsmekanisme:**
 - Hindrer ægløsning
 - Slimhinden i livmoderen ændres, så det befrugtede æg ikke sætter sig fast
 - Slimen i livmoderhalsen bliver uigennemtrængelig for sædcellerne
- Høj sikkerhed
- Pakninger på 21 eller 28 tabletter

Fordele og ulemper ved P-piller

- Fordele
 - Sikkert præventionsmiddel
 - Svage og regelmæssige blødninger
 - Reducerer menstruationssmerter



- Kan udsætte menstruation
- **Ulemper**
 - Humørsvingninger og nedsat sexlyst hos nogle
 - Piller kan glemmes
 - Opkast og diarré kan nedsætte effekten
 - Blodprop er en alvorlig, men sjælden bivirkning
 - Beskytter ikke mod kønssygdomme

Minipiller

- Virkningsmekanisme
 - Reducerer/hindrer ægløsning
 - Slimhinden i livmoderen ændres, så det befrugtede æg ikke sætter sig fast
 - Slimen i livmoderhalsen bliver uigennemtrængelig for sædcellerne
 - Minipiller deles i traditionelle og moderne (højdosis) minipiller. Begge indeholder gestagen - den traditionelle Norethisteron og den moderne Desogestrel
- Fordele
 - Øger ikke risiko for blodprop
 - Kan bruges ved amning
- Ulemper
 - Den traditionelle minipille er ikke sikker som prævention, hvis der går mere end 27 timer mellem pilleindtag. For den moderne minipille gælder det, hvis der går mere end 36 timer
 - Skal tages regelmæssigt - den traditionelle minipille meget regelmæssigt
 - Er ikke sikkert de første 14 dage
 - Kan give blødningsforstyrrelser
 - Beskytter ikke mod kønssygdomme



Vaginalring (P-ring)



- Virkningsmekanisme
 - Hindrer ægløsning
 - Slimhinden i livmoderen ændres, så det befrugtede æg ikke sætter sig fast
 - Slimen i livmoderhalsen bliver uigennemtrængelig for sædcellerne
- **Fordele**
 - Ringen er aktiv, uanset hvor den bliver placeret i skeden
 - Der kræves ingen specielle færdigheder for at indsætte eller fjerne ringen
 - Der skal ikke huskes en daglig pille
 - Ikke afhængig af om der er diaré eller opkastninger
- **Ulemper**
 - Blodpropolisikoen er den næsthøjeste for hormonprævention
 - Beskytter ikke mod kønssygdomme
- **Håndtering**
 - Ringen indsættes én gang om måneden af kvinden selv
 - Første gang mellem 1. og 5. dag i menstruationscyklus og bruges i 3 sammenhængende uger

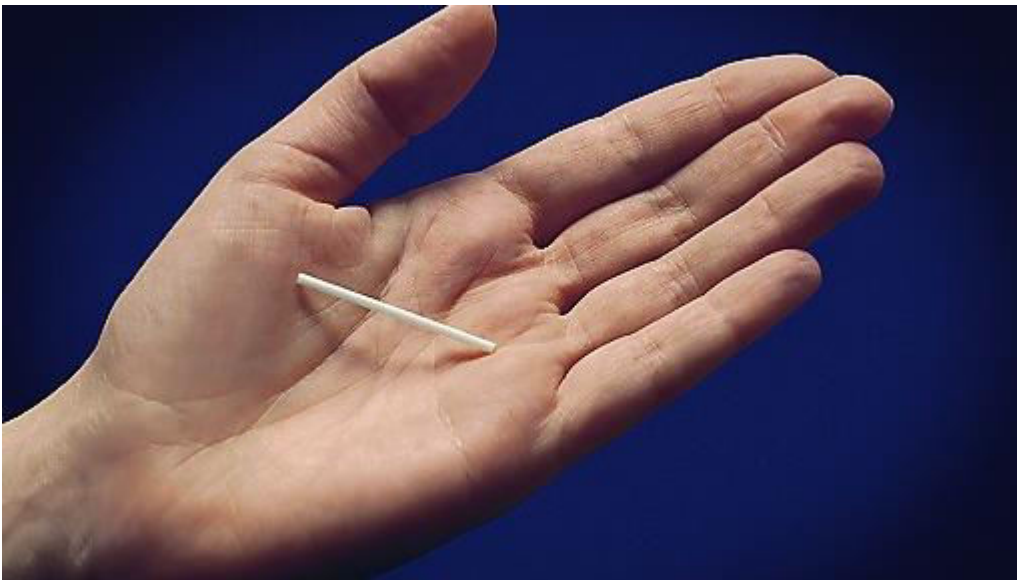


- Efter 1 uges ringfri pause kommer menstruationen. Herefter indsættes en ny ring i skeden
- Er ringen faldet ud, bør den rengøres og indsættes igen så hurtigt som muligt
- Har ringen været udenfor skeden i mere end tre timer, må mekanisk tillægsprævention (kondom, pessar) bruges de kommende syv dage

P-sprøjte

- Virkningsmekanisme
 - Reducerer/hindrer ægløsning
 - Slimhinden i livmoderen ændres, så det befrugtede æg ikke sætter sig fast
 - Slimen i livmoderhalsen bliver uigennemtrængelig for sædcellerne
- **Fordele**
 - Er en meget sikker præventionsform
 - Virker i 3 måneder
- **Ulemper**
 - Giver ofte blødningsforstyrrelser
 - Kan give langvarigt bortfald af menstruation
 - Beskytter ikke mod kønssygdomme
 - Effekten kan vedvare, efter man ophører med metoden

P-stav

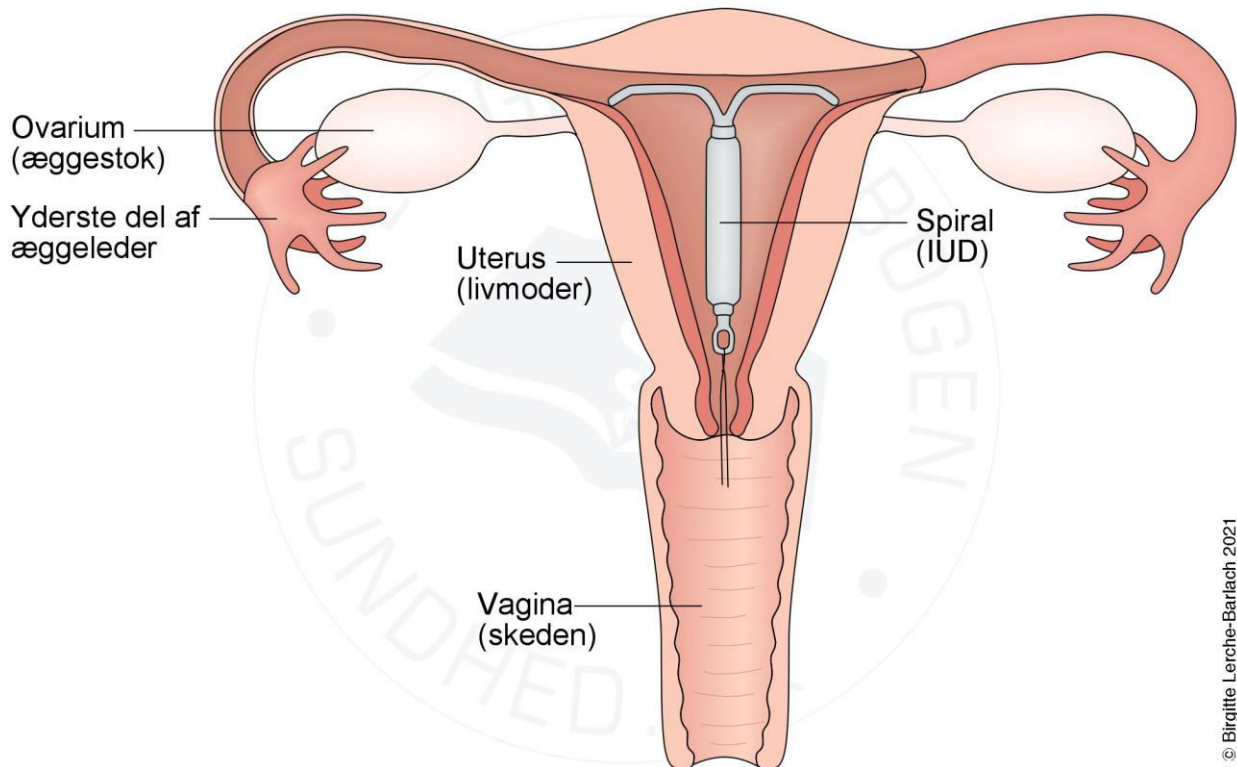


- **Virkningsmekanisme**
 - Hindrer ægløsning
 - Slimhinden i livmoderen ændres, så det befrugtede æg ikke sætter sig fast
 - Slimen i livmoderhalsen bliver uigennemtrængelig for sædcellerne
- **Fordele**



- Giver sikker prævention i 3 år
- Har ikke flere bivirkninger end andre præventionsmetoder
- Effekten ophører kort tid efter fjernelse
- **Ulemper**
 - Må implanteres og fjernes med et lille kirurgisk indgreb

Spiral (kobber)



© Birgitte Lerche-Barlach 2021

- **Virkningsmekanisme**
 - Påvirker livmoderslimhinden således, at det befrugtede æg ikke sætter sig fast
- **Fordele**
 - Skiftes kun hvert 5.-7. år
 - Lokal virkning, ingen alvorlige bivirkninger
 - Kan bruges som nødprævention

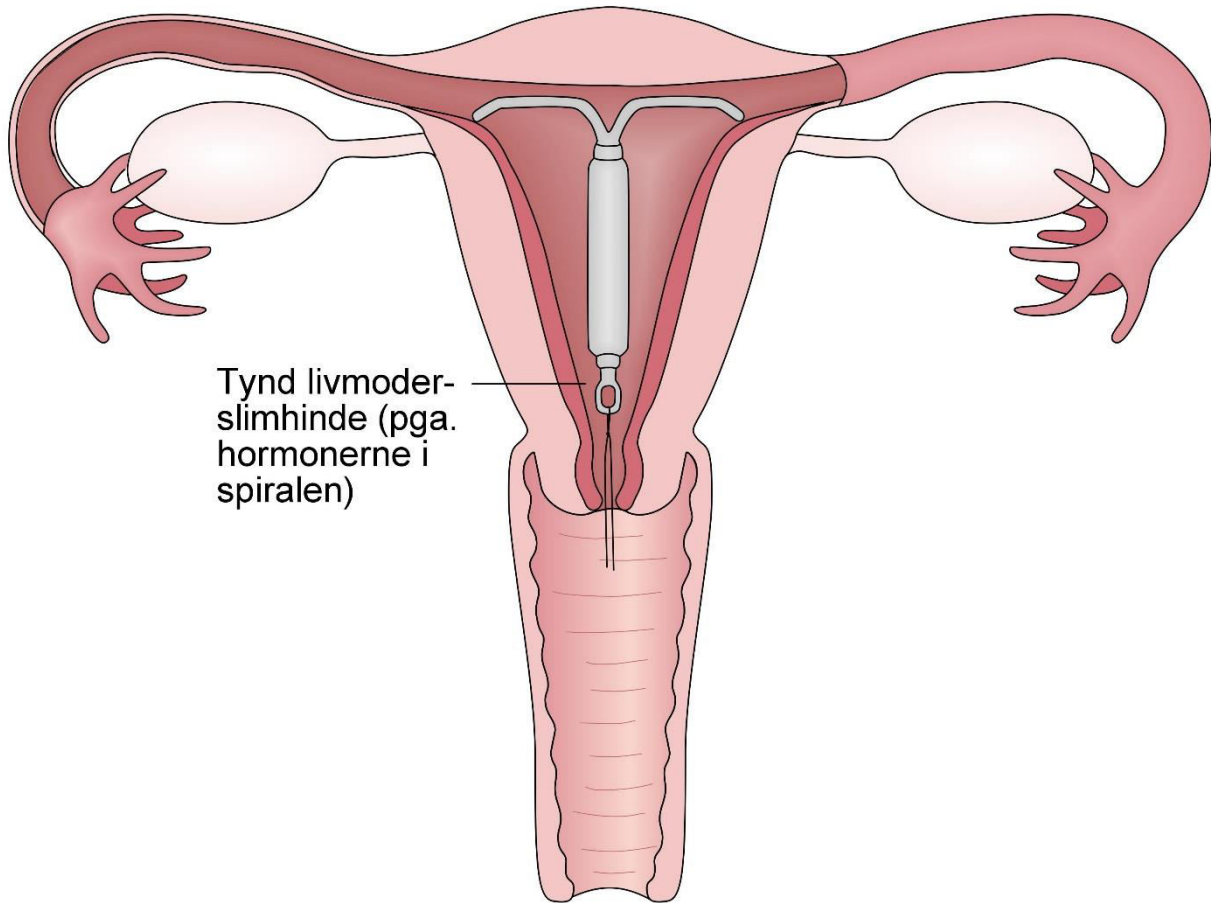
Ulemper ved spiral

- Giver kraftigere menstruationsblødninger
- Øger menstruationssmerter hos nogle
- Beskytter ikke mod infektioner



- Anbefales normalt ikke til kvinder, der ikke har født

Hormonspiral



Slimhindens vækst i løbet af en menstruationscyklus når der er anlagt hormonspiral. Slimhinden forbliver relativt tynd og menstruationen bliver beskedent

- **Virkningsmekanismer**

- Lokal hormoneffekt gør livmoderslimhinden mindre modtagelig for et befrugtet æg
- Kan reducere antallet af ægløsninger



- Ændringer i slimet i livmoderhalsen forhindrer passage af sædceller

Fordele ved hormonspiral

- Sikker prævention
- Giver små og kortvarige menstruationer (evt. bortfald af menstruation)
- Hormonspiraler med større indhold af hormon holder i 5 år, dem med mindre holder i 3 år
- De 5-årige er som udgangspunkt til kvinder, der har født børn
- De 3-årige er til kvinder, som ikke har født børn
- Giver ingen alvorlige bivirkninger

Ulemper ved hormonspiral

- Ulemper
 - Kan give uregelmæssige småblødninger den første tid
 - Kan give brystspænding, vægtstigning og humørsvingninger - specielt den første tid
 - Kan give smerter i ryg og underliv
 - Bedst egnet til kvinder der har født

Kondom



- **Virkningsmekanisme**
 - Opsamler sæden



- **Fordele**

- Beskytter mod sygdomme, der kan overføres seksuelt
- Har høj sikkerhed ved rigtig brug
- Giver ingen alvorlige bivirkninger

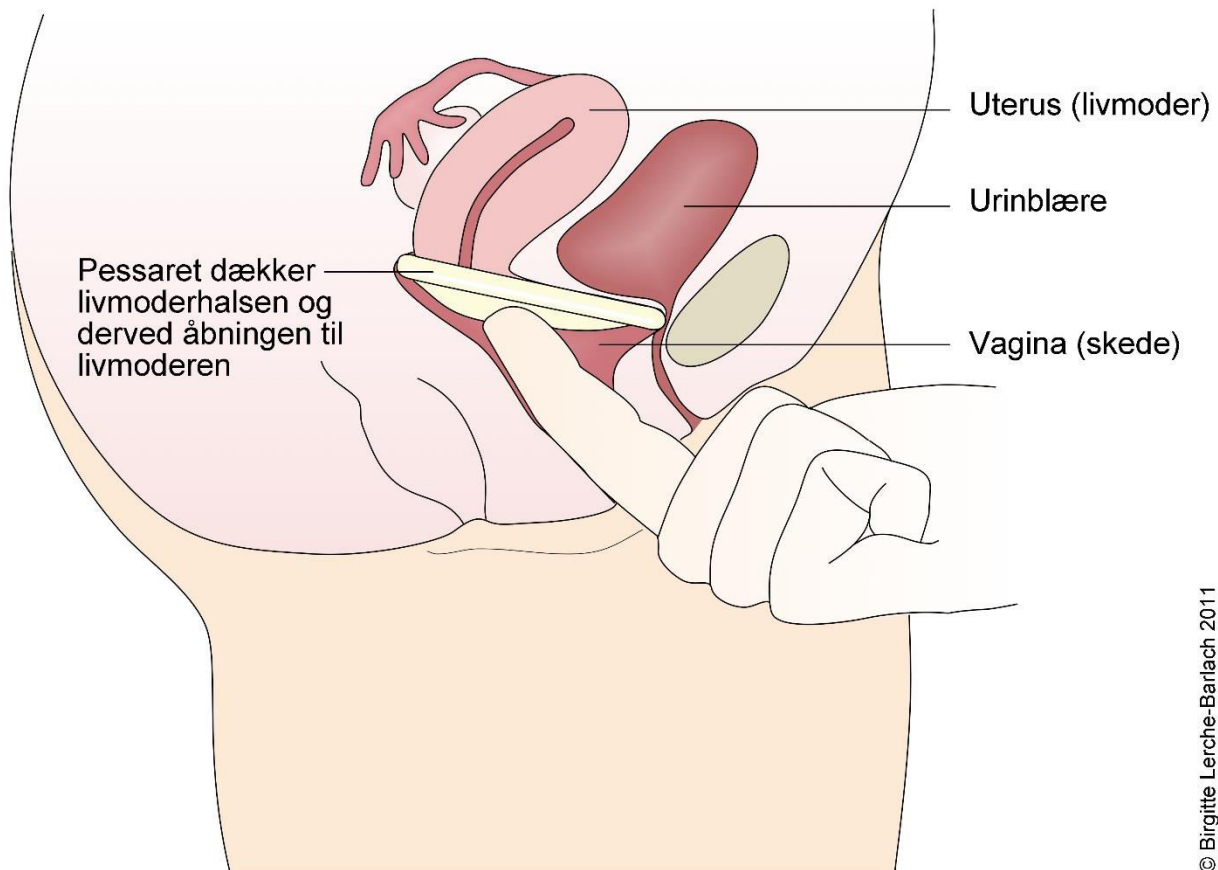
- **Ulemper**

- Kløe, svie og irritation kan forekomme
- Mindsker følsomheden noget, kan være en fordel for mænd med tidlig udløsning

- **Sikkerhed**

- Kan sprække (rift efter negle, udløbet på dato)
- Kan glide af efter sædafgang

Pessar



- **Virkningsmekanisme**

- Pessaret ligger foran åbningen til livmoderhalsen og hindrer sædcellepassagen
- Pessaret bør påsmøres sæddræbende creme



Fakta om pessar

- Fordele
 - Giver ingen alvorlige bivirkninger
- **Ulemper**
 - Er en forholdsvis usikker metode
 - Er upraktisk, fordi det skal indsættes før samlejet og sidde i 6 timer efter samlejet
- **Generelt**
 - Der er forskellige størrelser, må tilpasses hos læge
 - Bedst egnet i faste forhold

Sikre perioder

- Princip
 - Undgå samleje de dage befrugtning er mulig
 - Forudsætter helt regelmæssig menstruationscyklus
 - Befrugtning er mest sandsynlig ved samleje de sidste 5 dage før ægløsningen
 - Ægløsning finder sted 12-14 dage før næste menstruation
 - Tidspunkt for ægløsning kan også vurderes ved måling af kropstemperatur eller brug af kommercielle tests
 - Kropstemperaturen stiger 0,5 grader ved ægløsning

Fordele og ulemper med sikre perioder

- **Fordele**
 - Gratis prævention
 - Ingen bivirkninger
- **Ulemper**
 - Er en meget usikker metode
 - Bør kun bruges i forhold, hvor en evt. graviditet kan accepteres

Nødprævention

- Baggrund
 - Efter ubeskyttet samleje med fare for uønsket befrugtning
 - Ved præventionssvigt
- **Metoder**
 - Fortrydelsespillen
 - Hæmmer befrugtningen
 - Forhindrer et befrugtet æg i at sætte sig fast i livmoderen



- Spiral-indsættelse
 - Hindrer et befrugtet æg i at sætte sig fast

Nødprævention - anvendelse

- Fortrydelsespillen
 - Bør tages inden 5 døgn efter samleje
 - Jo tidligere, jo bedre - sikrest effekt første 24 timer
- Bivirkninger
 - Kvalme, opkastninger
 - Unormal 1. blødning
 - Ingen alvorlige
- **Spiral**
 - Fordele
 - God effekt indtil 7 dage efter samleje
 - Ulemper
 - Øger infektionsrisikoen
 - Bedst egnet til kvinder, som har født