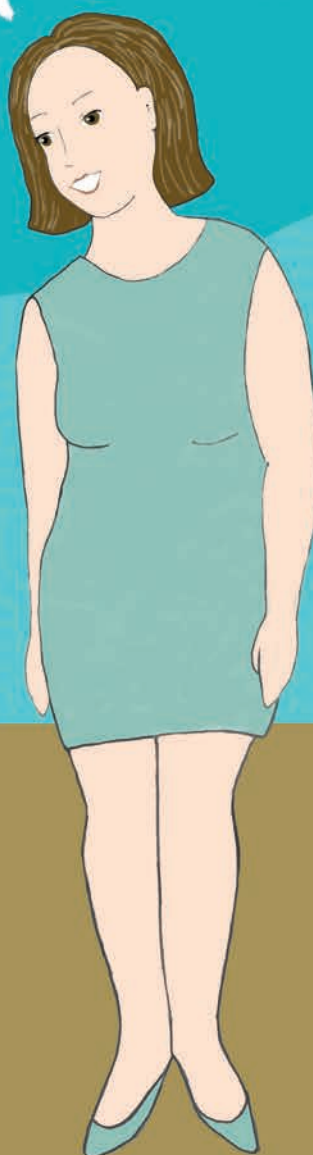


Information om preventivmedel

Vilket preventivmedel är bäst för mig?

Jaså, du ska till
barnmorskan.
Är du gravid?

Hi, hi, nej inte alls...
jag går till barnmorskan
för att jag inte ska
bli gravid.





Varför ska du använda preventivmedel?

- Du kan använda preventivmedel för att inte bli gravid.
- Du kan också använda preventivmedel för att minska svåra menssmärtor.
- Preventivmedel kan även användas för att minska besvär med stora mensblödningar.
- För att du inte ska få någon könssjukdom när du har sex så ska du använda kondom.

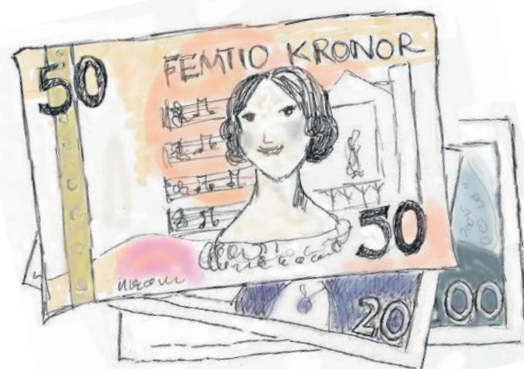
Vem ska du kontakta om du vill ha preventivmedel?

- Barnmorska eller doktor (gynekolog) kan skriva recept på preventivmedel.
- De finns på ungdomsmottagning, barnmorskemottagning, gynekologmottagning eller vårdcentral.
- Det finns även privata gynekologer och barnmorskor (som arbetar utanför sjukhuset) som du kan gå till.



Var hämtar du ditt preventivmedel?

- Recept på preventivmedel får du utskrivet av din barnmorska/gynekolog.
- Receptet skickas via datorn till apoteket.
- Du kan hämta ut ditt preventivmedel på vilket apotek som helst.
- När du hämtar ut ditt preventivmedel ska du ha med dig din legitimation och pengar.
- Hur mycket preventivmedelet kostar beror på vilket preventivmedel du väljer.



Första besöket hos barnmorska eller gynekolog

För att barnmorskan/gynekologen ska veta vilket preventivmedel som passar dig bäst så ställer de några viktiga frågor till dig om hur du mår.

Du får berätta om...

...du har någon sjukdom.

...du äter någon medicin.

...du har någon allergi.

...du röker, snusar, dricker alkohol eller använder droger.

...hur det brukar vara för dig när du har mens.

...du blöder mycket vid mens och hur många dagar du blöder.

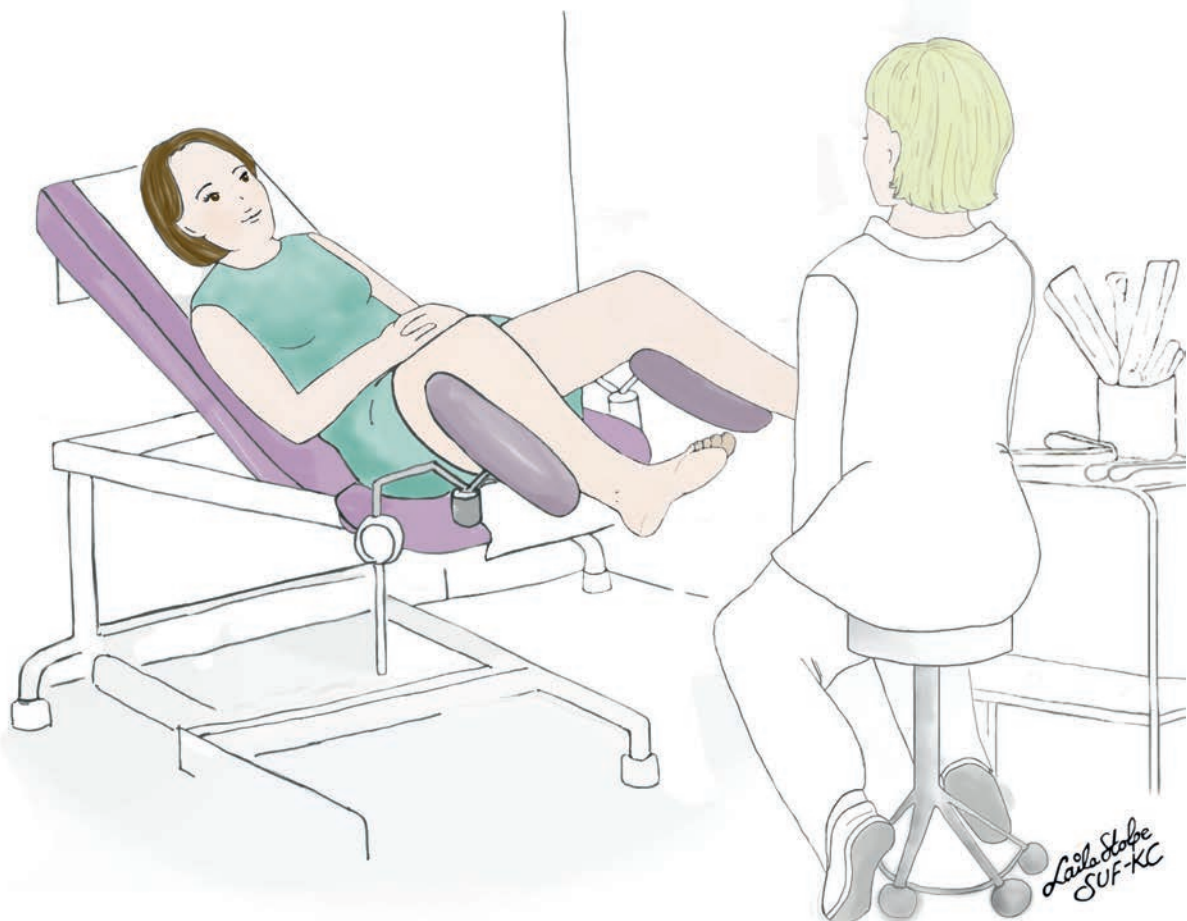
...du blöder regelbundet en gång i månaden.

...du har smärta vid mens.

...dina föräldrar eller syskon haft någon hjärtsjukdom eller blodpropp.

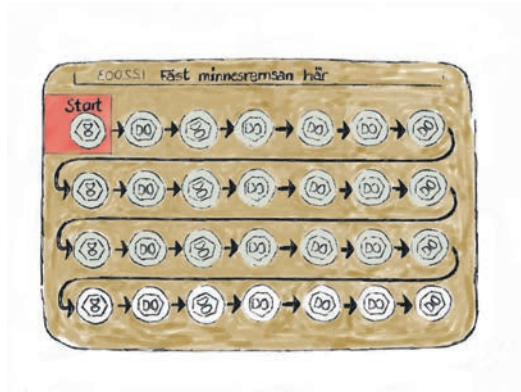


- Under ditt besök hos barnmorskan/gynekologen tas ett blodtryck, längd och vikt.
- Du kan även behöva göra en gynekologisk undersökning för att ta prover i slidan. Det gör man för att se om du har någon könssjukdom.
- Om du vill kan du ha med dig din partner eller en vän under besöket.
- Det är bra att träffa din barnmorska ungefär 2-3 månader efter du startat med ditt nya preventivmedel. Då kan du berätta hur du mår och om du tycker att ditt preventivmedel fungerar bra.



Preventivmedel som finns

P- piller



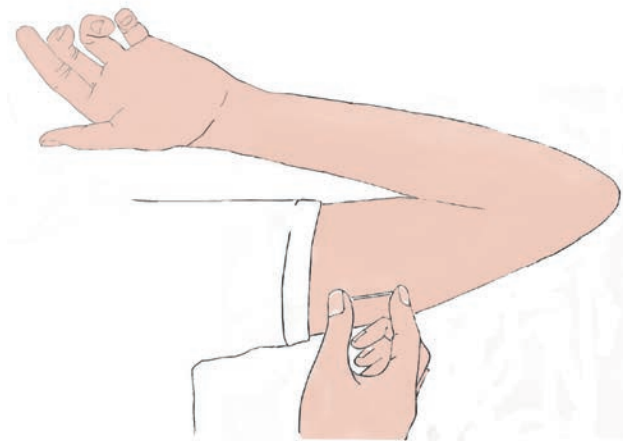
P- ring



P- plåster



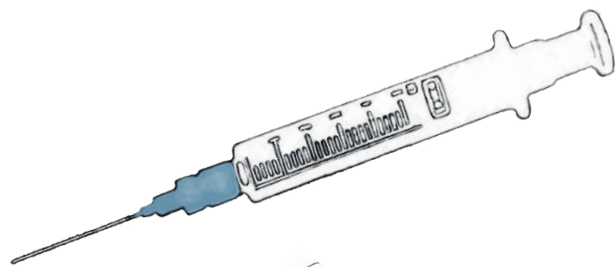
P-stav



Mellanpiller



P-spruta



Hormonspiral



Kopparspiral



Kondom



Vem bestämmer vilket preventivmedel du ska använda?

- Du bestämmer själv, tillsammans med barnmorskan eller gynekologen, vilket preventivmedel du vill använda.
- Barnmorskan och gynekologen berättar vilka preventivmedel som finns och hur de fungerar. De hjälper dig att välja ett preventivmedel som du tycker passar dig.
- Du kan byta ut ditt preventivmedel om du tycker att det inte fungerar bra.
- Om du vill byta preventivmedel så kontakta barnmorskan/gynekologen.

Vad är hormoner?

- Hormoner är ämnen som produceras i kroppen. Dessa hormoner påverkar kroppen på många olika sätt.
- Många preventivmedel innehåller hormoner.
- Med hjälp av hormonerna så påverkas kroppen så att man inte kan bli gravid.
- Hormonerna i de olika preventivmedlen liknar de hormoner som finns naturligt i kroppen hos kvinnor.

Varför du inte blir gravid när du använder p-piller, p-ring, p-plåster?

- Dessa preventivmedel innehåller två olika hormoner som gör att du inte blir gravid.
- P-piller, p-ring och p-plåster gör att du inte får någon ägglossning.
- Hormonet gör att livmoderhalsens sekret (slemmet) blir segt och tjockt.
- Tjockt och segt slem gör det svårt för spermier att tränga in i livmodern.
- P-piller, p-ring och p-plåster påverkar slemhinnan i livmodern och gör att den blir tunn och därför inte kan ta emot ett befruktat ägg.

Viktigt att veta om p-piller

- Innehåller två olika hormoner som gör att du inte blir gravid.
- Det är viktigt att du tar en tablett samma tid varje dag så att du minskar risken att bli gravid.
- Lägg dina p-piller så du ser dem då det är lättare att komma ihåg att ta dem.
- Om det blir mer än 24 timmar mellan två tabletter finns risk att du kan bli gravid.
- När p-pillerkartan nästan är slut så kommer du att få mens.
- När p-pillerkartan är slut så fortsätter du att äta piller från nästa karta.
- Om du har glömt att ta en tablett så måste du kontakta din barnmorska.

Viktigt att veta om p-plåster

- Innehåller två olika hormoner som gör att du inte blir gravid
- P-plåster är ett plåster som du sätter någonstans på huden.
- Du sätter plåstret på överarmen, axeln eller magen.
- När plåstret sitter på huden så avger det hormoner till kroppen.
- Du använder ett plåster varje vecka i tre veckor.
- Du ska byta plåster en gång i veckan.
Om du sätter på ett plåster på en måndag så byter du till ett nytt plåster nästa måndag.
- Fjärde veckan använder du inget plåster och då får du din mens.

Viktigt att veta om p-ring/vaginalring

- Innehåller två olika hormoner som gör att du inte blir gravid.
- P-ring är en mjuk plastring som du för in i slidan.
- Du sätter in den ungefär på samma sätt som man sätter in en tampong.
- När p-ringen har satts in så känns den inte.
- Den känns inte heller när du har samlag.
- En p-ring används under tre veckor.
- Efter tre veckor tar du ut din p-ring.
- Den fjärde veckan är du helt utan ring. Under den veckan får du mens.
- Även under den veckan som man inte har någon p-ring är man skyddad mot graviditet.
- Du kan ha samlag eller använda tampong när du har p-ringen i slidan.

Hur kan man känna sig när man använder p-piller, p-plåster och p-ring?

- Du kan få olika besvär som oftast går över.
- Besvären orsakas av hormoner som finns i dessa preventivmedel.
- Du kan bli ledsen och lättare arg.
- Minskad sexlust.
- Huvudvärk och illamående.

Andra besvär

- Det finns en liten risk för blodproppar om man använder preventivmedel som innehåller hormoner.
- När du börjar använda p-piller, p-plåster och p-ring kan du blöda lite då och då (oregelbundet).
- Du kan blöda oregelbundet i cirka två till tre månader.
- Om dina blödningar fortsätter att vara oregelbundna ska du kontakta din barnmorska.
- Kontakta din barnmorska/gynekolog om du inte får mens under två månader i rad.

Vad är en blodpropp?

- Om man får en blodpropp leverar sig blodet och bildar en propp inuti ett blodkärl.
- Proppen gör det svårare för blodet att passera genom blodkärlet.
- **Så här kan det kännas om du fått en blodpropp:**
 - smärta/svullnad i ett ben.
 - bröstsmärta.
 - andfåddhet, andnöd eller hosta.
 - svaghet/domningar i ansikte, armar eller ben.

Om du tror att du fått en blodpropp ska du genast åka till sjukhuset.

Bra saker när du använder p-piller, p-plåster och p-ring

- Hormonerna i dessa preventivmedel kan påverka din kropp på ett bra sätt.
- Preventivmedlet kan göra så att:
 - du blöder mindre vid mens och får därför inte blodbrist.
 - din mensvärk kan lindras eller försvinna.
 - du får minskad risk för cancer i äggstockarna och livmodern.

Varför du inte blir gravid när du använder p-spruta, mellanpiller, minipiller, p-stav?

- Dessa preventivmedel innehåller ett hormon som gör att du inte blir gravid.
- Hormonet gör att livmoderhalsens sekret (slemmet) blir segt och tjockt.
- Tjockt och segt slem gör det svårt för spermier att tränga in i livmodern.
- Hormonet påverkar slemhinnan i livmodern och gör att den blir tunn och därför inte kan ta emot ett befruktat ägg.

Viktigt att veta om p-spruta

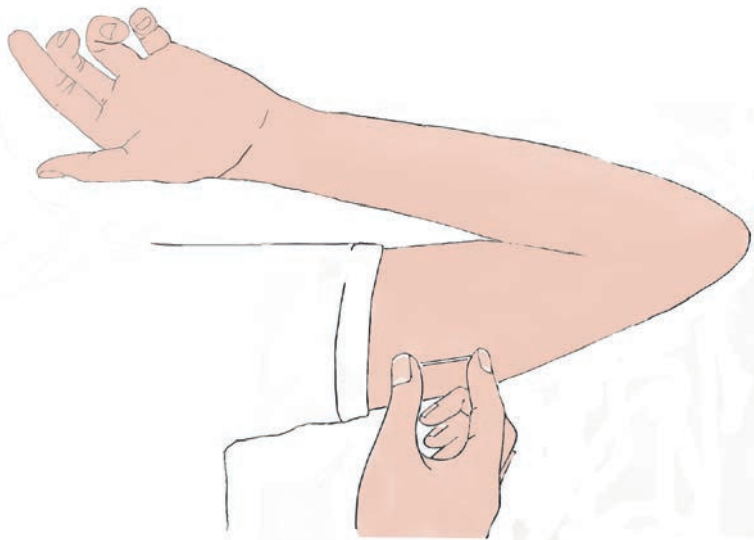
- Innehåller ett hormon som gör att du inte blir gravid.
- En spruta som du får var tredje månad hos din barnmorska/gynekolog.
- Du får sprutan i din stjärtmuskel.
- Om du har använt p-spruta kan det ta längre tid att bli gravid.
- Det kan ta ungefär ett år efter sista sprutan innan du får din första mens.
- Om du är yngre än 19 år bör du inte använda p-spruta eftersom den kan påverka ditt skelett.
- När du blir äldre kan ditt skelett bli svagare och du kan lättare få benbrott och armbrott.

Viktigt att veta om mellanpiller och minipiller

- Innehåller ett hormon som gör att du inte blir gravid.
- Du tar en tablett om dagen.
- Viktigt att du tar tablett vid samma tid varje dag.
- Om du glömt att ta en tablett så ska du kontakta din barnmorska.

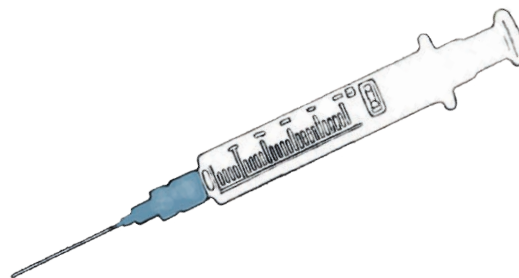
Viktigt att veta om p-stav

- Innehåller ett hormon som gör att du inte blir gravid.
- En liten plaststav (stor som en tändsticka) som sätts in under huden på insidan av din överarm.
- Innan p-staven sätts in får du bedövning så att det inte gör ont.
- Staven syns inte utanpå huden, men du kan känna den med ditt finger.
- Du kan använda samma stav under tre år.
- Om du vill ta ut staven tidigare så hjälper barnmorskan eller gynekologen dig.



Vad kan hända när du använder p-stav, mellanpiller, minipiller och p-spruta?

- Du kan få små blödningar då och då innan du får din riktiga mens.
- Det kan bli svårare för dig att veta när du får din nästa mens.
- Det kan hända att du inte får någon riktig mens.
- Om du använder minipiller eller mellanpiller och inte får någon mens kan du vara gravid. Då ska du kontakta din barnmorska eller gynekolog.

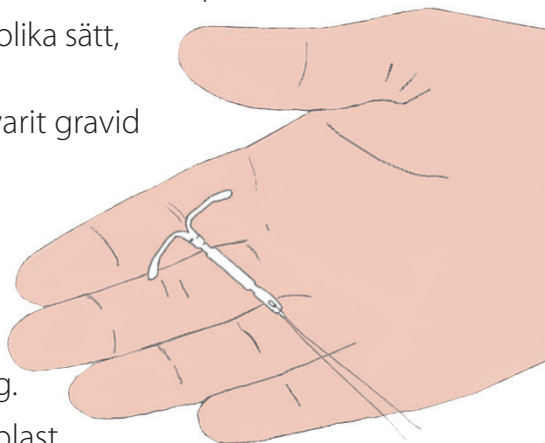


Andra saker som kan hända om man använder p-stav, mellanpiller, minipiller och p-spruta.

- Hormonet i dessa preventivmedel kan göra att:
 - du kan öka i vikt.
 - du kan få akne (finnar).
 - du kan få huvudvärk.
 - du kan bli ledsen och arg.
 - du kan få minskad sexlust.

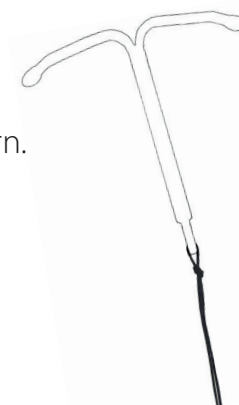
Koppar- och hormonspiral

- Det finns två sorters spiraler: kopparspiral och hormonspiral.
- Kopparspiral och hormonspiral verkar på olika sätt, men båda förhindrar graviditet.
- Du kan använda spiral även om du inte varit gravid någon gång tidigare.
- Spiral är ett mycket effektivt preventivmedel.



Hormonspiral

- Hormonspiralen är några centimeter lång.
- Spiralen ser ut som ett T och är gjord av plast.
- På skaftet sitter en liten kapsel som innehåller hormon.
- Hormonet påverkar sekretet (slemmet) i livmoderhalsen så att det blir segt och tjockt.
- Tjockt och segt slem gör det svårt för spermier att tränga in i livmodern.
- Spiralen påverkar även slemhinnan inne i livmodern så att den blir tunn och därför inte kan ta emot ett befruktat ägg.
- Hormonspiral passar särskilt bra om du har problem med stora mensblödningar eller menssmärta. Hormonspiralen kan minska dessa besvär.



Kopparspiral

- Kopparspiralen är lika lång som halva din tumme.
- Spiralen ser ut som ett T och är gjord av plast.
- Skaftet är lindat med koppartråd.
- Koppar gör att spermier inte kan överleva i livmodern.
- Den gör också att det blir svårt för ett befruktat ägg att fastna där.
- Kopparspiralen innehåller inga hormoner.
- Kopparspiralen passar bäst om du vill ha ett hormonfritt preventivmedel.



Vad kan hända när du använder spiral?

- När du använder kopparspiral kan du få riklig och mer smärtsam mens.
- När du använder hormonspiral är det vanligt med småblödningar i början, men sen kan blödningarna bli små eller helt försvinna.

Hur det går till när du får din spiral?

- Spiralen sätts in i livmodern av en barnmorska eller gynekolog.
- När spiralen sätts på plats kan det göra lite ont men det brukar gå över snabbt.
- Om du vill kan du ta smärtstillande tabletter (till exempel Alvedon) innan spiralen sätts in.
- När spiralen sitter inne i livmodern så känns den inte alls.
- Barnmorskan eller gynekologen kan ta ut spiralen när som helst om du vill.
- Hormonspiral skrivs ut på recept av en barnmorska eller en gynekolog.
- Kopparspiral är gratis och hormonspiral kostar ca 1000 kr.
- Vad hormonspiralen kostar kan skilja sig åt beroende på var i Sverige du bor och hur gammal du är.
- I de flesta landsting är preventivmedel billigare när man är under 26 år.
- Du hämtar ut din spiral på apoteket.



Insättning av spiral

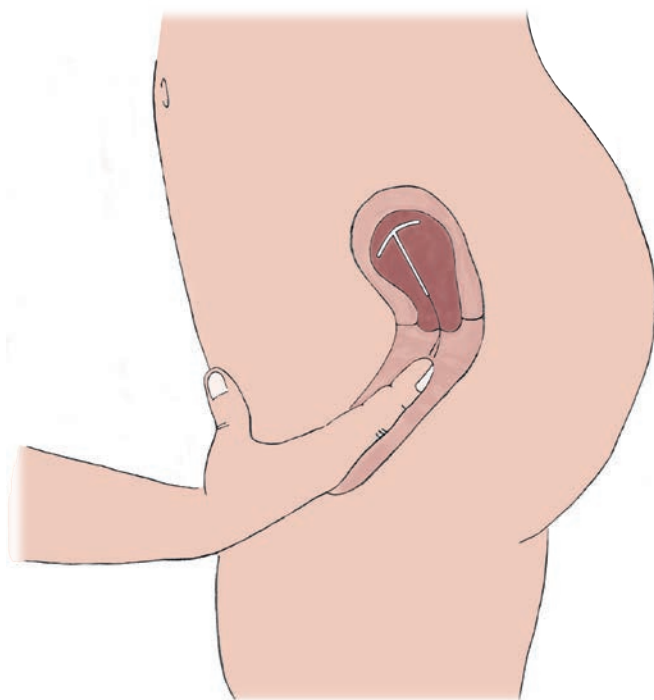
- Barnmorskan eller gynekologen berättar hur det kommer att gå till.
- Du får ligga ned i en gynekologstol.
- Barnmorskan eller gynekologen undersöker ditt underliv och inne i slidan så att allt ser bra ut.
- Med hjälp av olika instrument kan man göra undersökningen i slidan lättare.
- Barnmorskan eller gynekologen för in två fingrar i slidan för att känna på din livmodertapp.
- Med den andra handen känner hon eller han utanpå din mage.
- När undersökningen är färdig sätts spiralen in i livmodern.

Viktigt att tänka på första veckan efter spiralinsättning för att minska risken för infektion i underlivet

- Använd binda om du har en blödning (inte tampong).
- Ha inte samlag.
- Känn inte efter spiralens trådar.
- Duscha (inte bada).
- Kontakta barnmorskan eller gynekologen om du får feber, smärta i magen eller stor blödning.
- Sök hjälp på gynekologisk mottagning på sjukhuset om du inte mår bra.

Hur vet du att din spiral sitter på plats?

- Du kan själv kontrollera om spiralen sitter på plats genom att föra in ett finger högt upp i slidan.



- Du kan känna trådar som sitter fast i spiralen. Om du känner trådarna så sitter spiralen bra i din livmoder.
- Dra aldrig i trådarna för då kan spiralen åka ut.

Kondom

- Kondom är ett skydd av mycket tunn gummi som rullas på mannens penis.
- Kondom skyddar mot graviditet.
- Kondom skyddar mot könssjukdomar som exempelvis klamydia, herpes, kondylom och hiv.
- Kondom kan användas vid olika sorters sex som slidsamlag, analsamlag och munsex.
- Man kan bara använda samma kondom en gång.
- Du bör alltid använda kondom när du har sex med nya och tillfälliga partners, även om du använder annat preventivmedel.
- Kondomer finns att köpa på apotek, i matbutiker, kiosker, bensinstationer och på nätet.



När kan akuta preventivmedel användas?

- Du ska använda ett akut preventivmedel:
 - om du haft samlag utan att använda något skydd (oskyddade samlag).
 - om du haft samlag och har glömt ta ditt p-piller.
 - om du haft samlag och kondomen har gått sönder.

Akuta preventivmedel: akut-p-piller och kopparspiral

Akut p-piller som akutmetod:

- du ska ta akut p-piller så fort som möjligt efter oskyddat samlag för att du inte ska bli gravid.
- du kan köpa akut p-piller på apotek.
- om du är under 20 år kan du hämta akut p-piller gratis på ungdomsmottagning.

Kopparspiral som akutmetod:

- spiralen ska sättas in inom fem dagar efter det oskyddade samlaget. Kopparspiral är den säkraste akutmetoden.
- du kan ha kvar spiralen som ett långvarigt skydd mot graviditet om du vill.
- du kan kontakta barnmorskemottagning, ungdomsmottagning, vårdcentral eller gynmottagning för rådgivning.

Preventivmedel till kvinnor i olika åldrar

Unga kvinnor

- Unga kvinnor har lätt att bli gravida.
Därför är det viktigt att använda ett säkert preventivmedel som är lätt att använda.
- Det är större risk att få en könssjukdom när du är ung.
Därför ska du använda kondom med tillfälliga sexpartners även om du använder annat preventivmedel.
- Preventivmedel som passar bra för unga kvinnor att använda:
 - p-piller
 - p-plåster
 - p-ring
 - mellanpiller
 - p-stav
 - spiral
 - kondom

Kvinnor som nyligen fött barn och ammar

- Du kan börja använda p-stav, p-spruta, mellanpiller, minipiller, hormonspiral, kopparspiral eller kondom direkt efter att du fött barn.
- Du ska inte använda p-piller, p-ring eller p-plåster direkt efter förlossningen eftersom det då finns en ökad risk för blodpropp.
- P-piller, p-ring och p-plåster kan du använda tidigast sex veckor efter att du har fött barn.

Äldre kvinnor

- När du blir äldre kommer du inte längre att få mens.
- Det inträffar när du är ungefär mellan 45 och 57 år.
- Så länge du har mens varje månad finns alltid risk att du blir gravid.
- För att minska risken att bli gravid bör du använda preventivmedel ett år efter din sista mens.

- Äldre kvinnor kan använda de flesta preventivmedel så som hormonspiral, kopparspiral, p-stav, mellanpiller eller minipiller.
- Du bör inte börja använda p-piller, p-ring eller p-plåster om du är över 40 år eftersom det då finns en ökad risk för blodpropp.
- Men om du tidigare använt p-ring, p-plåster eller p-piller kan du oftast fortsätta med detta.

Om du vill bli gravid

- Med de flesta preventivmedel kan du bli gravid direkt när du slutat använda dem.
- Om du använder p-spruta kan det ta längre tid att bli gravid.
- Hormonet i p-sprutan påverkar din kropp under lång tid efter sista sprutan. Därför kan det dröja innan du får din första ägglossning och då kan ha möjlighet att bli gravid.
- Om du använder p-stav eller spiral ska du kontakta din barnmorska eller gynekolog för att ta ut den.
- Om du använder preventivmedel och vill bli gravid kan du kontakta din barnmorska för rådgivning.

Kontakta din barnmorska/gynekolog

- Om du får besvär av ditt preventivmedel.
- Om du får smärta i underliv eller nedre delen av magen.
- Om du har stora mensblödningar.
- Om du har blödningar ofta.
- Om du har illaluktande flytningar.
- Om du vill bli gravid.
- Om du tror att du är gravid.
- Om du har glömt att ta ditt preventivmedel.
- När du behöver få nytt recept på preventivmedel.
- Kontakta din barnmorska i god tid innan preventivmedlet tar slut.
- Kontakta din barnmorska om du vill sluta med ditt preventivmedel.
- Kontakta din barnmorska när du har frågor om preventivmedel.

Mina besök hos barnmorska/gynekolog

Telefon till barnmorska/gynekolog:.....

Datum för besök hos barnmorska/gynekolog:.....

Datum för återbesök hos barnmorska/gynekolog:.....

Bästa preventivmedel för mig är:.....

Varför detta preventivmedel är bra för mig:.....

.....

Detta preventivmedel räcker tills:.....

Hur jag mår av mitt preventivmedel:.....

.....

.....

När fick jag min sista mens:.....

Hur många dagar blödde jag:.....

Hur mådde jag under min senaste mens:.....

.....

.....



Mina frågor och anteckningar
till barnmorskan eller gynekologen:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Barnmorska/gynekolog anteckningar:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Informationsmaterialet är utarbetat av Sofia Oskarsson och Naderah Abdul Fatah, barnmorskestuderande vid Uppsala Universitet, 2015. Bilderna är illustrerade av Laila Stolpe, SUF-Kunskapscentrum, 2015.

Handledare och redigerare: Berit Höglund, barnmorska, universitetslektor vid barnmorskeprogrammet, medicine doktor vid Uppsala Universitet. berit.hoglund@kbh.uu.se, 070-560 53 50.

Broschyren är utarbetad i ett samarbete mellan Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Akademiska sjukhuset, Uppsala universitet och SUF-Kunskapscentrum i Uppsala.



Telefon: 018 - 611 67 90
Besök: St: Johannesgatan 28J
Post: Box 26074, 750 26 Uppsala
www.lul.se/suf



UPPSALA
UNIVERSITET