

OVERSIKT PREVENSJONSMIDLER

HORMONFRI PREVENSJON

Varighet	Type
5 år	Kobberspiral
Ett samleie	Kondom

HORMONELL PREVENSJON MED BARE GESTAGEN

Varighet	Type	Merkenavn
8 år	Hormonspiral	Mirena
6 år	Hormonspiral	Levosert
5 år	Hormonspiral	Kyleena
3 år	Hormonspiral	Jaydess
3 år	P-stav	Nexplanon
3 måneder	P-sprøyte	Depo-Provera
24 timer	Gestagenpiller	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Vinelle, Desirett, Conludag, Slinda

HORMONELL PREVENSJON MED BÅDE ØSTROGEN OG GESTAGEN

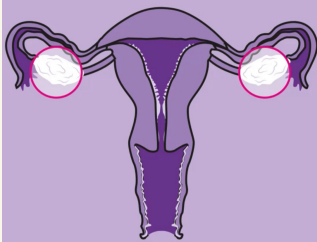
Varighet	Type	Merkenavn
3 uker	P-ring	NuvaRing, Ornibel
1 uke	P-plaster	Evra
24 timer	P-piller	Microgynon, Oralcon, Melleva, Loette, Amorina, Mirabella, Synfase, Mercilon, Marvelon, Yana, Yasmin, Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely, Diza, Naiwanel, Drovelis

Hormonell prevensjon med bare gestagen

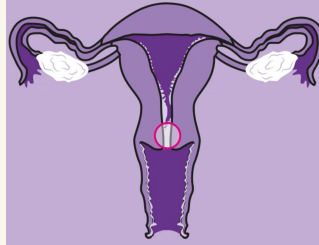
NB! Gestagen kan også hjelpe mot menssmerter

Gestagen effektene

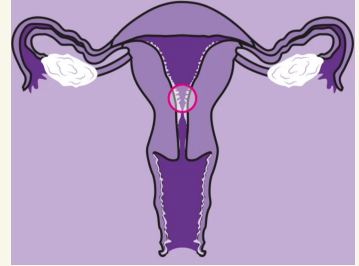
Hindrer eggøsning



Lager tykk slimpropp i livmorhalsen som hindrer sædceller å komme opp

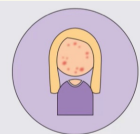


Livmorslimhinnen blir litt seigere for å hindre sædceller å komme inn i livmoren



Gestagen bivirkninger

Bivirkningene er alltid verst i starten og går vanligvis over etter 3 måneder. Ved vedvarende bivirkninger henvis til legen. De ulike pillemerkene inneholder forskjellige varianter av gestagen. Derfor kan legen bytte merke om du opplever bivirkninger.



- hudpåvirkning



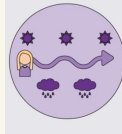
- tørre slimhinner



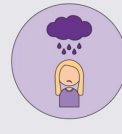
- hodepine



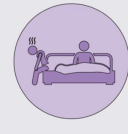
- ømme bryster



- humør-svingninger



- nedstemthet/depresjon



- nedsatt sexlyst



- uregelmessige blødninger

Gestagen fordeler

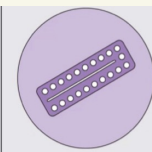
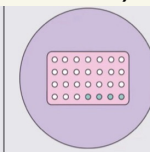
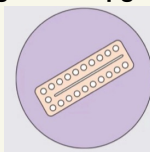
Øker ikke risikoen for blodpropp, hjerneslag eller hjerteinfarkt. Til tross for at man ikke kan «hoppe over mensene» opplever mange at blødningene forsvinner helt noe de setter stor pris på.

Gestagenpiller

Desogestrel: Cerazette, Desirett, Vinelle (Generiske preparater)

Drospirenon: Slinda

Noretisteron: Conludag (minipille, beskytter ikke like godt mot graviditet pga. mindre hormoner).



Administering og dosering:

Desogestrel og Noretisteron: Dersom man starter på pillene mellom 1. og 5. dag i menstruasjonen, er man sikker mot graviditet med en gang. Begynner man etter det må du bruke kondom de første 2 dagene på det første brettet man tar. Ta en pille hver eneste dag og helst til samme tidspunkt. Det er ingen pauser mellom brettene.

Drospirenon: Dersom man starter på første Slinda-pille 1.dag i menstruasjonen er man sikker mot graviditet med en gang. Begynner man utenom dette, må man bruke kondom de første 7 dagene på det første brettet man tar. Ta en pille hver eneste dag og helst til samme tidspunkt. De 4 siste pillene på brettet (grønne pillene) er hormonfrie. De er der for at man skal huske å ta en pille hver dag, man kan hoppe over de og starte rett på et nytt Brett.

Hva skal man gjøre ved glemt å ta Desogestrel p-pille (Cerazette, Desirett, Vinelle)?

Dersom det har gått mindre enn 36 timer siden forrige pille, da er du fortsatt beskyttet mot graviditet. Ta pillen du glemte med en gang og neste pille til vanlig tid. Du trenger ikke å ta nødprevensjon eller bruke kondom.

Dersom det har gått mer enn 36 timer siden forrige pille er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet Da gjør du følgende:

- **Dersom du ikke har hatt sex uten kondom etter at du glemte å ta gestagen p-pillen, trenger du ikke nødprevensjon.** Ta den siste pillen du glemte så raskt som mulig og dagens pille til vanlig tidspunkt. Bruk kondom eller unngå sex de neste 2 dagene.
- **Dersom du har hatt sex uten kondom etter at du glemte å ta gestagen p-pillen, anbefales det å ta nødprevensjon som inneholder levonogestrel** (ikke ulipristalacetat) så raskt som mulig. Du skal også bruke kondom til du har tatt gestagen p-pillen i 2 dager. Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttet samleie.

Hva skal man gjøre ved glemt å ta Drospirenon p-pille (Slinda)?

Dersom det har gått mindre enn 48 timer siden forrige pille, da er du fortsatt beskyttet mot graviditet. Ta pillen du glemte med en gang og neste pille til vanlig tid. Du trenger ikke å ta nødprevensjon eller bruke kondom.

Dersom det har gått mer enn 48 timer siden forrige pille er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet Da gjør du følgende:

- **Dersom du ikke har hatt sex uten kondom de siste 7 dagene og før du oppdaget at du glemte å ta flere piller, trenger du ikke nødprevensjon.** Ta den siste pillen du glemte så raskt som mulig og dagens pille til vanlig tidspunkt. Bruk kondom eller unngå sex de neste 7 dagene.
- **Dersom du har hatt sex uten kondom de siste 7 dagene før du oppdaget at du glemte å ta flere piller, kan du ha behov for nødprevensjon (levonogestrel)** så raskt som mulig. Du skal også bruke kondom til du har tatt gestagen p-pillen i 7 dager. Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttet samleie.

Hva skal man gjøre ved glemt å ta Noretisteron p-pille (Conludag)?

Dersom det har gått mindre enn 27 timer siden forrige pille, da er du fortsatt beskyttet mot graviditet. Ta pillen du glemte med en gang og neste pille til vanlig tid. Du trenger ikke å ta nødprevensjon eller bruke kondom.

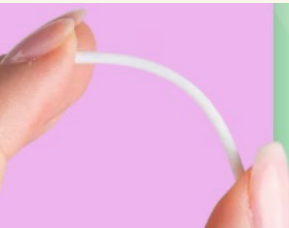
Dersom det har gått mer enn 27 timer siden forrige pille er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet Da gjør du følgende: Ta den siste pillen du glemte så raskt som mulig og dagens pille til vanlig tidspunkt. Bruk kondom eller unngå sex de neste 2 dagene. **Hvis du har hatt sex uten kondom de siste 5 dagene før du glemte pillen, anbefales det nødprevensjon (Levonogestrel) så raskt som mulig.** Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttede samleie.

Hva skal gjøre ved oppkast og diare?

- Hvis du kaster opp innen 2 timer etter å ha tatt pillen, skal du ta en ny pille med en gang. Du er da fortsatt beskyttet mot graviditet.
- Hvis du kaster opp enda en gang innen 2 timer er du ikke lenger beskyttet mot graviditet. Du må da bruke kondom i tillegg til å ta gestagan p-pillene dine de neste 7 dagene. Dersom du har sex uten kondom dør det har gått 2 dager bør du ta nødprevensjon.
- Hvis du har vanntynn diare (løs mage er ikke diare) i mer enn 24 timer, må du også bruke kondom i tillegg frem til du ikke har diare og har brukt gestagenpiller i 7 dager. Hvis du har sex uten kondom før du rekker å ta pillen i 7 dager bør du ta nødprevensjon.

P-stav

Etonogestrel: Nexplanon



P-stav er en tynn, myk og bøyelig stav av plast hvor en variant av kjønns-hormonet progesteron er lagt inn i staven. Staven er 4 cm lang og 2 mm i diameter.

Administering og dosering:

Man før først bedøvelse, så ettes p-stav inn under huden på innsiden av overarmen av helsepersonell. Om man får satt inn p-staven innen den 5. dagen i menstruasjonen, er man sikker med en gang. Begynner man utenom det må man bruke kondom de første 7 dagene. P-staven byttes hver 3. år og kan fjernes når man ønsker det.

P-sprøyte

Medriksyprogesteron: Depo-Provera



Administrering og dosering:

Hvis du får den første sprøyten innen den femte dagen i menstruasjonen, er du beskyttet mot graviditet med en gang. Begynner du etter det må du bruke kondom de første 7 dagene. Sprøyten blir satt av helsepersonell i overarmen eller rumpemuskelen hver 12. uke.

Ulemper med P-sprøyte:

- Gir endret lipidprofil og dermed økt risiko for hjerte- og karsykdommer, men ikke blodpropp.
- Inneholder en ekstra dose med hormonet gestagen, sammenlignet med andre prevensjonsmidler.
- Kan gi økt risiko for benskjørhet senere i livet hvis du bruker p-sprøyte før du er 18 år
- Kan gjøre det vanskelige å planlegge å bli gravid, fordi det kan ta mer enn 1 år før du får mensene og eggløsningen tilbake.

Hva skal man gjøre ved glemt å ta gestagen p-pille?

Hvis det går mer enn 12 uker siden forrige p-sprøyte, men mindre enn 14 uker, regnes du fortsatt som sikker mot graviditet. Du trenger ikke å bruke kondom eller nødprevensjon.

Hvis det går mer enn 14 uker siden forrige p-sprøyte er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet:

- Hvis det har gått mer enn 14 uker forrige p-sprøyte, men du har ikke hatt sex uten kondom etter de 14 ukene **gjør du følgende:** ta en ny p-sprøyte. Bruk kondom de neste 7 dagene. Du trenger ikke nødprevensjon.
- Hvis det har gått mer enn 14 uker forrige p-sprøyte, men du har hatt sex uten kondom etter de 14 ukene **gjør du følgende:** Hvis du har hatt samleie uten kondom de siste 5 dagene kan du ta nødprevensjon. Hvis du har hatt samleie uten kondom for mer enn 5 dager siden, ikke ta nødprevensjon, men bruk kondom. Videre ikke ta en ny sprøyte før du er helt sikker på at du ikke er gravid. Ta en graviditetstest, tidligst 3 uker etter det siste ubeskyttede samleie. Det er viktig å bruke kondom eller vente med sex fra du tar nødprevensjon og helt til det har gått 7 dager fra du fikk satt p-sprøyten.

Hormonspiral

Alle hormonspiralene inneholder Levonorgestrel men det er ulike mengder og dermed varighet:

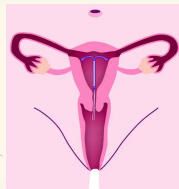
Alle er kortere enn fyrstikk

Mirena: 8 år

Levosert: 6 år

Kyleena: 5 år

Jaydess: 3 år



Hormonspiral kan settes inn som beskyttelse mot livmorkreft hvis man trenger østrogenbehandling i overgangsalderen.

I tillegg til andre indikasjoner som andre gestagenpreparater: mens.plager og prevensjon

Administrering og dosering:

Før du satt inn en spiral, er det viktig å shekke at du ikke er gravid eller har en kjønns sykdom.

Hormonspiralen settes i livmoren av helsepersonell. Mange synes det er ubehagelig eller vondt å sette den inn, men det kan hjelpe å ta smertestillende på forhånd.

Bruker du allerede hormonell prevensjon, skal du bruke denne helt fram til spiralen er på plass. Hvis du ikke bruker prevensjon med hormoner, skal du ikke ha sex uten kondom de siste 3 ukene før du setter inn spiralen. Har du regelmessig menstruasjon fra før og spiralen blir satt inn i løpet av de første 7 dagene i menes, er du beskyttet mot graviditet med en gan. Blir den satt inn utenom det, skal du bruke kondom eller ikke ha samleie 1. uken.

Kontroll:

Hos noen få vil spiralen støtes ut av livmoren. Dette oppleves oftest som sterke mensnelignende smerter og kramper. En eventuell utstøting skjer vanligvis de første månedene etter innsetting. Derfor anbefales at du kommer til en kontroll etter 1-2 måneder.

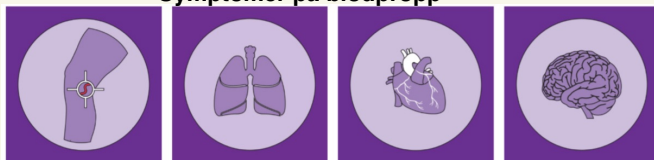
Hormon prevensjon med både østrogen og gestagen

Ulemper med Østrogen

Øker risikoen for blodpropp, hjerneslag og hjerteinfarkt: Selv om det er en økt risiko for blodpropp men risikoen er lav. Årlig opplever rundt 2.5-6 av 10 000 kvinner som bruker kombinasjonspreparater blodpropp sammenlignet med omtrent 2 av 10 000 kvinner som ikke bruker

Risikoen for blodpropp er størst de første måneder etter oppstart og synker til sitt laveste etter c.a 6 måneder. Kvinner som tar en pasue fra p-piller på > 4 uker får en økt risiko for blodpropp etter at de starter på p-piller igjen, på lik linje med kvinner som starter på p-piller for første gang.

Symptomer på blodpropp



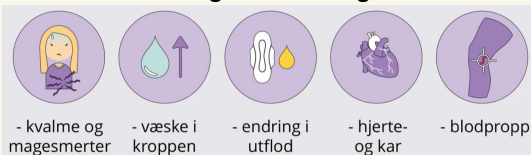
Blodpropp i arm/ben:
Smerter eller hevelse i ett ben eller en arm ev. ømhet, varme eller endret hudfarge.

Lungeemboli:
Plutselig tungpustethet eller rask pust, kraftig hoste uten kjent årsak.

Hjerteinfarkt:
Klemmende brystmerter som kan stråle ut til rygg, kjeve, hals, mage eller arm.

Hjerneslag:
Nummenhet i ansikt, arm eller ben, ofte bare en side av kroppen, talevansker og problemer med å forstå andre, forvirring, tap av syn/uklart syn, sterk hodepine/migrene som er verre enn normalt.

Østrogen Bivirkninger



- kvalme og magesmerter

- væske i kroppen

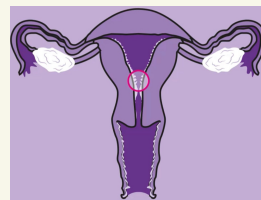
- endring i utflod

- hjerte- og kar

- blodpropp

Østrogen effekt

Stabiliserer slimhinnen slik at den vokser



Fordeler med Østrogen

Gir bedre blødningskontroll og mulighet til å forskyve eller «hoppe» over menstruasjonen.

Kan gi mindre menstruasjonssmerter

Levonorgestrel og etinyløstradiol:

P-piller

Drospirenol og etinyløstradiol:

Loette 24

Melleva

Microgynon

Mirabella

Oralcon

Drospirenol og estetrol:

Drovelis

Desogestrel og etinyløstradiol:

Marvelon og Mercilon

Nomegestrol og østradiol:

Zoely

Diengest og etinyløstradiol:

Yana

Diza/Diza 28

Naiwanel/Naiwanel28

Yasmin/Yasmin28

Yasminelle/Yasminelle28

Yaz

Norgestimol og etinyløstradiol:

Amorina

Deler
P-Pillene i
følgene Kategorier
Så det blir enklere
å snakke om dem
senere i teksten

Flerefasepiller: Qlaira

21 piller på brettet: Microgynon, Oralcon, Melleva, Yasmin 21,
Diza 21, Yasminelle 21, Nawianel 21, Yana og Amorina

28 piller på brettet med 7 hormonfrie piller: Mirabella, Loette 28,
Yasmin 28, Diza 28, Naiwanel 28, Marvelon og Mercilon

28 piller på brett med 4 hormonfrie piller: Yaz, Zoely og Drovelis

1.valg av
gestagener er
levonorgestrel/
norgestimol pga.
lavest blodpropp
risiko i kombinasjon
med østrogener

Administrasjon og dosering - 21 piller på brettet:

Hvis man begynner med første pille mellom 1. og 5. dag i menstruasjonen, så er man beskyttet mot graviditet med en gang. Begynner man utenom det, må bruke kondom de 7 første dagene.

Man skal ta 1 pille hver dag. Når brettet er tomt, skal man ta maks 7 dagers pause før man starter på et nytt brett eller kan ta en kortere pause på 4 dager. Du vil vanligvis få en blødning 2-3 dager etter siste pille.

Administrasjon og dosering - 28 piller på brettet med 7 eller 4 hormonfrie piller:

Hvis man begynner med første pille mellom 1. og 5. dag i menstruasjonen, så er man beskyttet mot graviditet med en gang. Begynner man utenom det, må bruke kondom de 7 første dagene.

Man skal ta 1 pille hver dag.

28 piller på brettet med 7 hormonfrie piller: De første 21 pillene på brettet inneholder hormoner, mens de siste 7 pillene, som har en annen farge, er uten hormoner.

28 piller på brettet med 4 hormonfrie piller (Yaz, Zoely og Drovelis): De første 24 pillene på brettet inneholder hormoner, mens de siste 4 pillene, som har en annen farge, er uten hormoner.

Du vil vanligvis få en blødning 2-3 dager etter at du har startet med de hormonfrie pillene.

Administrasjon og dosering - Flerefasepiller (Qlaira):

Hvis man begynner med første pille mellom 1. i menstruasjonen, så er man beskyttet mot graviditet med en gang. Begynner man utenom det, må bruke kondom de 9 første dagene.

Man skal ta 1 pille hver dag, uten pause. Det er flerefasepiller altså pillene på brettet har ulike farger og hormoninnhold. De siste 2 pillene på brettet er hvite og inneholder ingen hormoner. Du vil vanligvis få en blødning på slutten eller helt i starten av et brett.

Har du glemt å ta p-pillen - 21 piller på brettet og 28 piller på brettet?

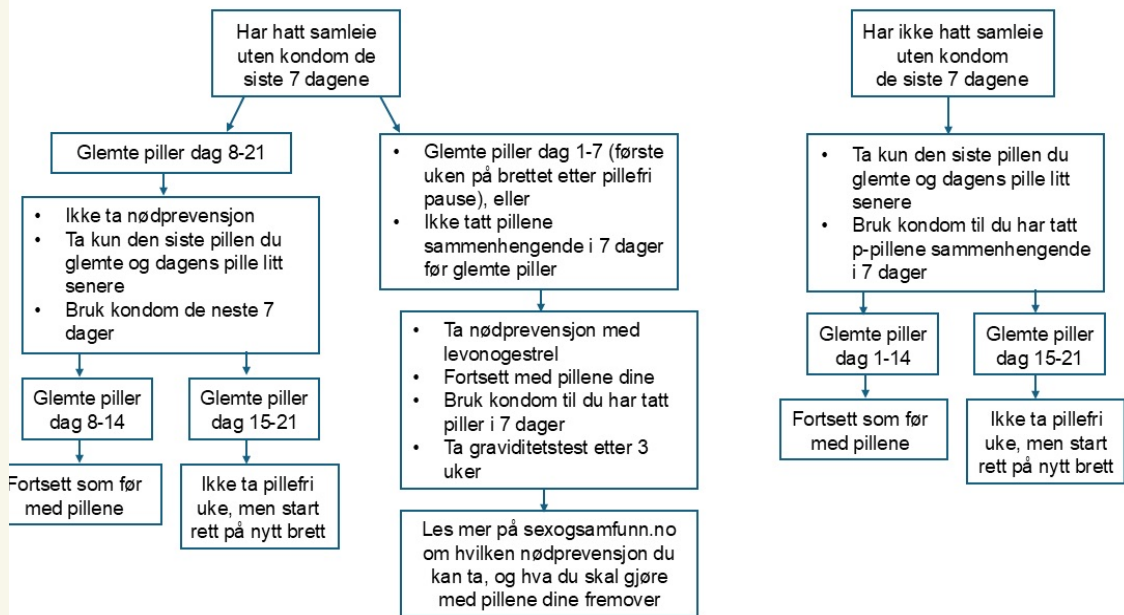
Glemmer du 1 pille, men det har gått mindre enn 48 timer siden forrige pille, er du likevel beskyttet mot graviditet. Ta pillen du glemte med en gang og dagens pille litt senere på dagen.

Glemmer du 2 eller flere piller (dvs. det har gått mer enn 48 t siden forrige pille) er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Du må gjøre følgende:

- **Dersom du ikke har hatt sex uten kondom de siste 7 dagene før du glemte pillene:** Trenger ikke nødprevensjon. Ta den siste pillen du har glemte. Ta dagens pille litt senere. De andre glemte pillene kan du kaste. Fortsett med pillene dine. Du skal bruke kondom i tillegg til p-piller de neste 7 dagene.
- **Dersom du har hatt sex uten kondom de siste 7 dagene før du glemte piller:**
- **- Glemte du piller i den 1. uken på brettet etter de hormonfrie pillene / pausen:** Ta nødprevnsjon (levonogestrel). Fortsett med p-pillene dine. Bruk kondom til du har tatt piller i 7 dager. Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttede samleie.
- **- Glemte du piller i den 2. Eller 3. uken på brettet etter de hormonfrie pillene / pausen:** Trenger ikke nødprevnsjon (levonogestrel) så lenge du er helt sikker på at du har tatt 7 piller etter hverandre før du glemte piller. Fortsett med pillene dine. Bruk kondom til du har tatt pillene dine i 7 dager.

Har du glemt mellom 2 og 7 piller?

Har du glemt mellom 2 og 7 piller?



Har du glemt å ta p-pillen - Flerefasepiller (Qlaira)?

Glemmer du 1 pille, men det har gått mindre enn 36 timer siden forrige pille, er du likevel beskyttet mot graviditet. Du trenger ikke å ta nødprevensjon eller bruke kondom

Glemmer du 1 men det har gått mer enn 36 t siden forrige pille er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Du må gjøre følgende:

- **Pille 1-9:** Hvis pillen du har glemt er en av de 9 første pillene på brettet skal du ta den glemte pillen så raskt som mulig, og deretter dagens pille litt senere. Bruk kondom eller avstå fra samleie de neste 9 dagene. Hvis du har hatt samleie i løpet av de siste 7 dagene, kan du ha behov for nødprevensjon (Levonogestrel).
- **Pille 10-17:** Hvis pillen du har glemt er pille dag 10-17 på brettet, skal du ta den glemte pillen så raskt som mulig og dagens pille litt senere. Bruk kondom eller avstå fra samleie de neste 9 dagene. Du trenger ikke nødprevensjon.
- **Pille 18-24:** Hvis pillen du har glemt er pille dag 18-24 på brettet, skal du ikke ta den glemte pillen. Kast brettet, og starte på et nytt brett. Det betyr at du hopper over blødningen din. Noen vil ike vel få mellombødninger som er normalt. Bruk kondom eller avstå fra samleie de neste 9 dagene. Du trenger ikke nødprevensjon.
- **Pille 25-26:** Hvis pillen du har glemt er pille dag 25-26 på brettet, skal du ta den glemte pillen så raskt som mulig og dagens pille litt senere. Trenger ikke å bruke kondom eller avstå fra samleie. Du trenger ikke nødprevensjon.

Glemmer du 2 eller flere piller er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Kast brettet, og start på nytt brett. Bruk kondom de neste 9 dagene. Hvis du har hatt samleie i løpet av de siste 7 dagene, kan du ha behov for nødprevensjon (Levonogestrel)



Hoppe over blødninger - Flerefasepiller (Qlaira)?

Med Qlaira kan bare de midterste lysgule pillene (pille 8-24) brukes til å utsette blødningen. Når den siste lysegule pillen på et brett er tatt, kaster du brettet og begynner på den første lysgule pillen på det nye brettet. Slik kan du fortsette så lenge du ønsker å utsette avbruddblødning.

Når du ikke vil utsette lengre, tar du de siste 4 pillene på brettet (2 mørkerøde og 2 hvite) og begynner på et nytt brett. Hvis man har mellombødninger kan man ta de siste 4 pillene og starte på et nytt brett (ikke hoppe over blødninger)

Hoppe over blødninger - 21 piller på brettet og 28 piller på brettet?

I den hormonfrie uken vil man få avbruddsblødning. Ønsker man å hoppe over en blødning så fortsetter man på et nytt brett uten pause eller hopper over hormonfrie pillene. Det er ingen grense for hvor mange ganger man kan hoppe over blødninger. Hvis man får mellombødninger til tross for at man tar pillene kontinuerlig, kan man ta pausen sin.

Hva skal gjøre ved oppkast og diare - Qlaira?

- Hvis du kaster opp innen 3 timer etter å ha tatt pillen, skal du ta en ny pille med en gang. Du er da fortsatt beskyttet mot graviditet.
- Hvis du kaster opp enda en gang innen 3 timer er du ikke lenger beskyttet mot graviditet. Du må da bruke kondom i tillegg til å ta gestagan p-pillene dine de neste 9 dagene. Dersom du har samleie i løpet av de siste 7 dagene, kan du ha behov for nødprevensjon (Levonogestrel).
- Hvis du kaster opp eller har vanntynn diare (løs mage er ikke diare) i mer enn 24 timer, må du også bruke kondom i tillegg frem til du ikke har diare og har brukt gestagenpiller i 9 dager. Hvis du har hatt samleie i løpet av de siste 7 dagene, kan du ha behov for nødprevensjon. Ta graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttede samleie.

Hva skal gjøre ved oppkast og diare - 21 piller på brettet og 28 piller på brettet?

- Hvis du kaster opp innen 2 timer etter å ha tatt pillen, skal du ta en ny pille med en gang. Kaster du opp på nytt skal du ikke ta flere enn 2 piller på en dag. Du er fortsatt beskyttet mot graviditet.
- Hvis du kaster opp eller har vanntynn diare (løs mage er ikke diare) i mer enn 24 timer, må du også bruke kondom i tillegg frem til du ikke har diare og har brukt gestagenpiller i 7 dager. Hvis du har sex uten kondom før du rekker å ta pillen i 7 dager bør du ta nødprevensjon.

P-plaster

Norelgestromin og Etinyløstradiol: Evra



4.5 x 4.5 cm

Administrasjon og dosering

Hvis man begynner med første pille mellom 1. og 5. dag i menstruasjonen, så er man beskyttet mot graviditet med en gang. Begynner man utenom det, må bruke kondom de 7 første dagene.

Plasteret bør skiftes hver uke på fast dag i 3 uker. Deretter skal man ta maks 7 dagers pause før man setter et nytt plaster. Man vil få en blødning 2-3 dager ut i den plasterfrie uken.

Plasteret kan festes på rumpe, magen, utsiden av overarm eller øvre del av rygg/bryst (men aldri på puppene). Huden må være hel, ren og tørr. Plasteret skal trykkes godt ned med håndflaten i 10 sekunder og det er viktig å sørge for at kantene er godt festet. For å unngå hudirritasjoner kan man veksle mellom de ulike mulige områdene å feste plasteret på.

Plasteret skal tåle vanlige aktiviteter som trening, dusj, bading og badstue.

Kast p-plaster i vanlig søppel ikke i toalettet.

Hoppe over blødninger

I den hormonfrie uken vil man få avbruddsblødning. Ønsker man å hoppe over en blødning så fortsetter man med å skifte plastrer hver uke, til det passer å få blødning.

Har du glemt å ta p-plaster?

Glemt p-plaster etter hormonfri uke:

- Hvis det har gått mindre enn 8 døgn uten plaster, er du fortsatt beskyttet mot graviditet. Sett på plaster så snart du husker det.
- Hvis det har gått mer enn 8 døgn før du setter på plaster er det en sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Hvis du ikke hatt sex uten kondom siste 7 dager: sett på nytt plaster så snart du husker det. Har du hatt sex uten kondom de siste 7 dagene, kan du ha behov for nødprevensjon (Levonogestrel). Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttede samleie. Du skal fortsette med samme byttedag som tidligere. Du skal bruke kondom i tillegg til p-plaster de neste 7 dagene.

Glemt å skifte p-plaster eller plasteret løsner før det har gått 48 timer: Du er fortsatt beskyttet mot graviditet så lenge du bytter eller setter på nytt plaster innen 48 timer. Dette forutsetter at du har hatt på plaster de siste 7 dagene før du glemte å bytte eller plasteret løsnet. Du må gjøre følgende: Bytt eller sett på nytt plaster så snart du husker det. Du skal fortsette med samme byttedag som tidligere. Det er viktig at du bruker plaster de neste 7 dagene. Du skal ikke ta nødprevensjon selv om du har hatt samleie uten kondom.

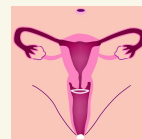
Glemt å skifte p-plaster eller plasteret løsner etter det har gått 48 timer: Det er stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet hvis det går mer enn 48 timer.

- Dette gjør du dersom du ikke har hatt sex uten kondom de siste 7 dagene: Bytt eller sett på nytt plaster så snart du husker det. Du skal bruke plaster i minst 7 dager sammenhengende. Du skal fortsette med samme bytte dag som tidligere. Du skal bruke kondom i tillegg de neste 7 dagene.
- Dette gjør du dersom du har hatt sex uten kondom de siste 7 dagene: Du kan ha behov for nødprevensjon (levonogestrel). Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttede samleie. Dersom du har brukt plasteret riktig de siste 7 dagene dør du skulle ha bytte /før det falt av skal du ikke bruke nødprevensjon.



P-ring

Etonogestrel og Etinyløstradiol: NuvaRing, Ornibel



Administrasjon og dosering

Hvis man begynner med første pille mellom 1. og 5. dag i menstruasjonen, så er man beskyttet mot graviditet med en gang. Begynner man utenom det, må bruke kondom de 7 første dagene.

Den nye ringen setter du selv inn i skjeden 1 gang i måneden. Etter 3 uker tar du den ut, så tar du pause 1 uke og deretter setter en ny ring. De første dagene bør du sjekke om ringen sitter på plass hver gang du er på du. Etter hvert holder det at du sjekker for eksempel 1 gang i uka. Har den falt ut kan du skylle i kaldt vann før den settes inn igjen. Den kan være ute av skjeden i til sammen 3t hver dag.

Hoppe over blødninger

Hvis du setter inn en ny p-ring etter 3 uker kan du hoppe over blødninger.

Har du glemt å ta p-ring?

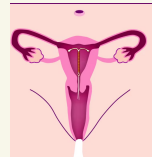
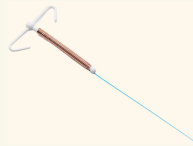
Glemt å sette inn p-ring etter ringfri uke:

- Hvis det har gått mindre enn 8 døgn uten p-ring er du fortsatt beskyttet mot graviditet. Sett inn ringen så raskt du husker det. Du trenger ikke bruke kondom eller ta nødprevensjon.
- Hvis det har gått mer enn 8 døgn uten p-ring er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Dette må du gjøre: Har du hatt sex uten kondom de siste 7 dagene, kan du ha behov for nødprevensjon (Levonogestrel). Ta alltid en graviditetstest 3 uker etter siste ubeskyttede samleie. Hvis du ikke har hatt sex uten kondom siste 7 dager: Sett inn ny p-ring så snart du husker det. Dette blir starten på nye 21 dager med ring. Du skal ikke ta ringen ut av skjeden de neste 7 dagene. Du skal bruke kondom i tillegg de neste 7 dagene.

MERRRRRRRRRR se for oversikt i sex og samfunn.

Hormonfri prevensjon

Kobberspiral



Administrasjon og dosering:

Spiralen er lagt av kobber og plast. Kobberet påvirker sædcellene, slik at de ikke klarer å befrukte et egg. Som nødprevensjon så virker kobberspiralen ved å hindre et befruktet egg å feste seg i livmorslimhinnen. Kobberspiralen varer i 5 år.

Før du får satt inn en spiral er det viktig å sjekke at du ikke er gravid eller har en kjønnssykdom. Bruker du hormonell prevensjon, skal du bruke denne helt fram til spiralen er på plass. Hvis du ikke bruker prevensjon med hormoner, skal du ikke ha sex uten kondom de siste 3 ukene før du setter inn spiralen. Kobberspiralen kan settes inn når som helst i syklusen, og du er beskyttet mot graviditet fra første dag.

Fordeler med kopperspiralen:

Varer i 5 år
Fordi den er hormonfri øker den ikke risikoen for blodpropp, hjerneslag, hjerteinfarkt eller andre sykdommer.
Det er umulig for deg å bruke spiralen feil, derfor veldig trygg

Ulemper med kopperspiralen:

Kan være vond å sette inn for noen - ta smertestillende
Det er vanlig å få menssmerter og blødninger de første dagene og ukene
Man kan få kraftige mens, mer langvarig mens eller mer smerter. Småblødninger innimellom i starten.

Pessar



Administrasjon og varighet:

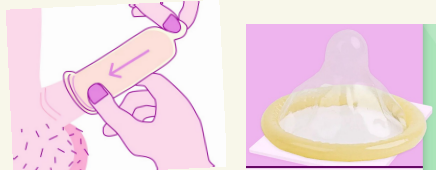
Først vasker du hendene og fyller pessaret med prevensjonsgel. Det skal du gjøre mindre enn 2 timer før du har samleie. Plasser pessaret så dypt inne i skjeden som mulig, litt som en tampong. Pessaret er plassert riktig når livmorhalsen er dekket av pessaret.

Etter at dere har hatt samleie skal pessaret sitte på plass i minst 6t før du tar det ut. Tar du det ut for tidlig, kan sædcellene som blir igjen i skjeden fortsatt svømme oppover og befrukte egget.

Har dere samleie flere ganger på rad, eller har det gått mer enn 2 timer etter at du satt det inn, må du fylle på ekstra dose med prevensjonsgel. Det skal du gjøre uten å ta ut pessaret. Det finnes egne sprøyter du kan bruke til dette.

Husk at du bør fjerne pessaret etter maks et døgn. Etterpå skal du vaske det med vann og såpe.

Kondom












Administrasjon og varighet:

Først må du sjekke at kondomet ikke har gått ut på dato. Før dere begynner å ha sex, hold på den lille typen av kondomet og tre det på den stive penisen. Sørg for å rulle det på riktig vei, og dra det helt ned til roten av penisen. Et kondom skal bare brukes en gang.

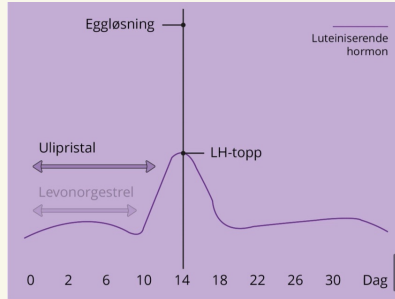
Hva er førstevalg av Prevensjonsmidler?

Direktoratet for medisinske produkter (DMP) anbefaler **p-stav eller hormonspiral** for de som skal starte med hormonell prevensjon fordi det gir høyest beskyttelse mot graviditet og ikke økt risiko for blodpropp. Men hva som passer best for den enkelte er ulikt og valg kan være basert på andre ting som sikkerhet, pris og bivirkninger.

Sikkerhet		
15 eller flere av 100 blir gravide per år	3-8 av 100 blir gravide per år	Under 1 av 100 blir gravide per år
Kondom 	P-sprøyte 	P-stav 
	P-pille 	Hormonspiral 
	Minipille 	Kobberspiral 
	P-plaster 	
	P-ring 	

Nødprevensjon

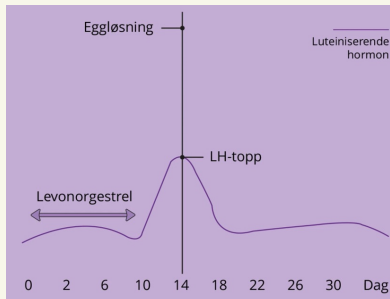
Ulipristal (gestagenreseptor modulator)



Kan tas inntil 5 døgn etter ubeskyttet samleie

Kan tas etter LH stigningen har startet men må tas før LH-topp er nådd

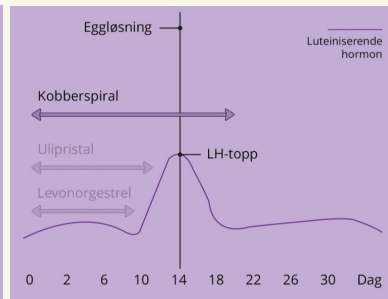
Levonorgestrel (gestagen)



Kan tas inntil 3 døgn etter ubeskyttet samleie

Må tas før LH-stigning, ingen effekt etter

Ikke hormonell: Kobberspiral



Kan tas inntil 5 døgn etter ubeskyttet samleie

Det sikreste da den gir effekt til tross for eggløsning (hindrer et befruktet egg å feste seg i livmoren) men vanskelige å få satt inn tidsnok

Riktig bruk av nødprevensjon

Gestagener kan redusere effekten av ulipristal (f.eks. EllaOne, Femke) og det anbefales derfor å vente minst 5 dager før oppstart av hormonell prevensjon (samt man skal ikke heller bruke andre nødprevensjon hvis det har gått mindre enn 5 dager). Det rådes til kondombruk eller avholdenhet til man kan stole på beskyttelsen fra den hormonelle prevensjonen.

Effekten av Ulipristal kan være redusert dersom det er blitt brukt hormonell prevensjon de siste 7 dagene.

Det er fortsatt manglende studier på dette, men som et føre-var prisipp anbefaler eMetodeboka og FSRH at nødprevensjon med levonorgestrel bør vurderes fremfor ulipristal.

Det skal alltid informeres om å ta en graviditetstest 3 uker etter bruk av nødprevensjon.

Bivirkninger av nødprevensjon

- Blødningsforstyrrelser
- Det er også vanlig å oppleve kvalme etter inntak av hormonell nødprevensjon ved oppkast innen 3 timer etter inntak, bør ny dose tas umiddelbart

Når bør lege kontaktes?

Oppfordre kunden til å kontakte lege innen kort tid ved:

- Vedvarende trivselbivirkninger, f.eks. nedstemthet og depresjon
- Ved plagsomme bivirkninger av hormonell prevensjon som ikke går over.

Oppfordre kunden til å kontakte lege umiddelbart:

- Ved symptomer på blodpropp

Bidragsordning

I Norge kan unge mennesker få bidrag for prevensjonsmidler (p-piller, p-plaster, p-ring, p-stav, hormonspiral, kobberspiral) til og med 1 måned før de fyller 22 år. Det finnes ingen nedre aldersgrense.

Det kan bare utleveres prevensjonsmidler for inntil 6 måneders forbruk av gangen.

Unntak er ved lengre utenlandsopphold kan det utleveres prevensjonsmidler for inntil etter års forbruk.



EGENANDEL, LANGTIDSVIRKENDE PREVENSJON, 2025

Preparat	Maksimalpris	16 år	17 år	18 år	19 år	20 år	21 år
Mirena	1464	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	360	912
Kyleena	1396	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	292	844
Jaydess	1288	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	184	736
Levosert	979	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	427
Nexplanon	1404	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	300	852
Kobberspiral	ca 850	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis	ca 298

Kilder:

Apokus kurs Hormonelle Prevensjon: <https://apokus.no/kurs/hormonell-prevensjon/>

Sex og Samfunn Prevensjon: <https://sexogsamfunn.no/prevensjon/>

Den store guiden til prevensjon: <https://www.nrk.no/spesial/prevensjonsguide/>

eMetodebok for seksuell helse: <https://emetodebok.no/kapittel/prevensjonsmidler/>

Sex og Samfunn Prevensjonsguiden: <https://sexogsamfunn.no/wp-content/uploads/2023/04/>

Prevensjonsguiden-januar-2023.pdf