



## P-STAV

### Informasjon om p-stav:

#### Nexplanon

P-stav er en tynn, myk og bøyelig stav av plast hvor en variant av det kvinnelige kjønnshormonet gestagen er bakt inn i staven. P-stav virker først og fremst ved at hormonet hindrer eggløsning.

Det finnes én type på markedet: Nexplanon. P-staven settes inn under huden på innsiden av overarmen, og varer i 3 år. P-stav er det sikreste prevensjonsmiddelet som finnes.

Man kan få endret blødningsmønster med p-stav. Noen mister blødningene sine helt, men noen kan få regelmessig eller uregelmessige blødninger.

#### FØR INNSETTING

Før du setter inn en p-stav er det svært viktig å utelukke at du er gravid.

**Hvis du bruker hormonell prevensjon:** Fortsett å bruke denne fram til p-staven er satt inn.

**Hvis du ikke bruker hormonell prevensjon:** Du skal ikke ha samleie uten kondom de siste tre uker før du får satt inn p-staven. Bruk av nødprevensjon (angrepille) regnes ikke som sikkert nok.

#### INNSETTING AV P-STAV

Dersom p-staven settes innen femte dag i menstruasjonen, er du sikker fra første dag. Begynner du utenom dette, må du bruke kondom de 7 første dagene.

P-stav settes inn i av lege, helsesøster eller jordmor. Dette gjøres sittende eller liggende.

Du får lokalbedøvelse, og selve innsettingen er helt smertefri.

#### ETTER INNSETTING

Etter at staven er satt inn, får du et lite sår på armen, ca. 2 mm stort. Behold plasteret på i 2 dager. Plasteret skal holdes tørt for å unngå å få infeksjon i såret. Hvis du dusjer må du holde armen ut til siden, bruke plastfolie eller kjøpe vannfast plaster. Etter 2 dager kan du ta av plasteret og vaske huden som vanlig.

Bedøvelsen går ut etter ca. 3 timer, og du vil da kjenne litt ømhet, men ikke verre enn om du for eksempel har tatt en blodprøve eller fått en vaksine. Du kan bruke armen som du vil. Staven kan ikke bli skadet eller flytte på seg om du for eksempel løfter noe tungt eller får slag mot armen.

Hos noen vil det oppstå en blødning under huden ved innsetting av p-stav. Det vil i så fall danne seg et blåmerke etter innsetting. Dette er helt ufarlig og staven virker like bra. Blåmerket forsvinner etter 2-3 uker.

#### NØDPREVENSJON/ANGREPILLE

Bruk av nødprevensjon kan nedsette effekten p-stav. Vi anbefaler derfor at de med p-stav aldri bruker nødprevensjon.

#### BIVIRKNINGER

De vanligste bivirkningene av p-stav er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, humørsvingninger, depresjon, kviser, fet hud, fett hår og mindre sexlyst.

Bivirkningene er alltid verst i begynnelsen, og går som regel over i løpet av de 3 første månedene. Hvis plagene ikke går over kan du bytte til en annen prevensjon. Det er bare du som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte.

### **Endrede blødninger**

Det er vanskelig å si hvordan blødningene vil bli med en p-stav. Noen blir helt uten blødninger. Noen fortsetter å ha regelmessige blødninger, men oftest mye mindre enn ved en vanlig mens. Noen får uregelmessige blødninger som kommer og går.

P-staven vil gi deg lik beskyttelse mot graviditet uansett hvordan blødningsmønsteret blir.

Mange som har uregelmessige blødninger i begynnelsen får mer regelmessige blødninger etter hvert. Vi anbefaler derfor å ha litt tålmodighet og se det an litt, dersom blødningene er veldig uforutsigbare.

For noen kvinner kan det å ta p-piller i tillegg til p-staven i en periode gjøre at blødningene blir mer regelmessig eller helt borte.

En sjelden gang kan småblødninger skyldes en sykdom. Hvis du har hatt samleie uten kondom med ny partner er det viktig at du sjekker deg for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia.

### **FORTSETTE MED P-STAV**

Hvis du er fornøyd med p-staven kan du fjerne den gamle og sette inn en ny samtidig. Du vil ikke få nedsatt evne til å få barn senere i livet, uansett hvor lenge du bruker p-stav.

### **FJERNING AV P-STAV**

Du kan slutte med p-staven når du vil, og bestiller da en time. Du får lokalbedøvelse og selve fjerningen av p-stav er helt smertefri. Etter fjerningen blir det et lite sår på armen, ca. 5 mm.

### **INFORMER LEGEN DIN**

Hvis du er hos en lege som ikke har gitt deg resept på p-stav, bør du si at du bruker p-stav.