



## HORMONSPIRAL

### Informasjon om hormonspiral: Mirena, Kyleena og Jaydess

En hormonspiral er laget av myk plast og inneholder kjønnsormonet gestagen. Spiralen settes inn i livmoren, og hormonet hindrer befruktning, hovedsakelig på to måter: For det første gjør den slimet i livmorhalsen litt seigere, slik at sædceller ikke kommer inn i livmoren. For det andre vil eggceller og sædceller bli inaktivert av hormonet.

Det finnes tre typer hormonspiral på markedet. Mirena og Kyleena som varer i 5 år og Jaydess som varer i 3 år. De inneholder forskjellig mengde hormoner, og har litt ulik størrelse. De har alle svært høy sikkerhet mot graviditet.

#### FØR INNSETTING

Før du setter inn en spiral er det svært viktig å utelukke at du er gravid eller at du har en seksuelt overførbart sykdom.

**Hvis du bruker hormonell prevensjon:** Fortsett å bruke denne fram til spiralen 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 spiralen. Bruk av nødprevensjon (angrepille) regnes ikke som sikkert nok.

Man anbefaler å ta en sjekk for seksuelt overførbare infeksjoner (som klamydia) hos alle, før innsetting. Dette gjelder også dem som er i fast forhold.

#### INNSETTING AV SPIRAL

Hormonspiralen settes inn i livmoren av lege, helsesøster eller jordmor. Dette gjøres ved en

gynekologisk undersøkelse mens du sitter i en gynekologisk stol.

De fleste synes at det er ubehagelig eller vondt å få satt inn spiral. Innsettingen og den smertefulle delen tar vanligvis under ett minutt. Mange beskriver smertene som ekstra kraftige menssmerter.

Noen mennesker kan få en såkalt vasovagal reaksjon ved ubehag eller smerter, for eksempel ved sprøytstikk eller spiralinnsetting. Dette kan føre til svimmelhet og kvalme, og i verste fall oppkast og besvimelse, men er ikke farlig.

Vi anbefaler at du tar smertestillende tabletter ca 1 time før spiralinnsetting: 2 tbl Paracet (500 mg) og 1 tbl Ibox (400 mg) sammen i én dose.

#### ETTER INNSETTING

Det er normalt å få menstruasjonssmerter og blødning de første dagene etter at spiralen er satt inn, og noen har smerter som kommer og går et par uker etterpå. Hvis du trenger smertestillende etter at spiralen er satt inn kan du ta en kombinasjon av Paracet og Ibox inntil 4 ganger i døgnet, dvs hver 6. time. Vi anbefaler også at man planlegger en rolig ettermiddag og kveld, etter at spiralen er satt inn.

#### Bekkeninfeksjon

Det er en økt risiko for bekkeninfeksjon (infeksjon i livmoren) den første tiden etter innsetting av en spiral. For å minske denne risikoen bør du unngå å føre noe inn i skjeden den første uken. Vi anbefaler derfor å vente med samleie, bruk av tampong samt bading i

basseng, sjøen og badekar i 7 dager etter innsetting.

Kontakt lege så raskt som mulig dersom du får symptomer på en bekkeninfeksjon de to første ukene etter innsetting:

- Hvis du får økende eller vedvarende blødninger og smerter.
- Ved feber, magesmerter og økt utflod.
- Nedsatt allmenntilstand.

### **Utstøting**

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

### **Trådene**

Tynne tråder er festet til spiralen slik at helsepersonell lett kan fjerne den. Noen klarer å kjenne disse trådene innerst i skjeden der de kommer ut av livmorhalsen, andre ikke. Det er ikke vanlig at partner merker trådene ved samleie, og de kan ikke skade kondomet.

### **Kontrolltime**

På kontrolltiden sjekkes det at trådene er på plass og at spiralen sitter som den skal. Undersøkelsen på kontrolltiden pleier ikke å være smertefull, selv om selve innsettingen gjorde vondt. Kom på en drop-in time for kontroll, 1-2 måneder etter spiralinnssettingen.

Hvis alt er ok på kontroll, trenger du ingen ny time før spiralen skal fjernes eller byttes.

### **Tampong, bind og menskopp**

Ved blødninger er det trygt å bruk bind og truseinnlegg. Etter de 7 første dagene kan du også trygt bruke tampong. Vi anbefaler derimot aldri å bruke menskopp sammen med spiral, da det kan oppstå vakuum som kan trekke spiralen ut.

### **BIVIRKNINGER**

De vanligste bivirkningene av hormonspiral 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 hormonspiral. Mange 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.

Spiralen vil gi deg lik beskyttelse mot graviditet uansett hvordan blødningsmønsteret blir. For de fleste kvinner er det slik at blødningene blir mindre og sjeldnere jo lengre spiralen sitter i livmoren.

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 SPIRAL**

Hvis du er fornøyd med spiralen 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 spiral.

### **FJERNING AV SPIRAL**

Du skal ikke ha samleie uten kondom de siste 7 dagene før spiralen fjernes, fordi du da kan bli gravid. Ellers kan du slutte når du vil, og du kan da komme på en drop-in time. Fjerningen går veldig raskt, og gir smerter i ca. 2 sekunder. Det er normalt å få menstruasjonslignende smerter og blødning de første dagene etter at spiralen er fjernet.

