



## KOBBERSPIRAL

### Informasjon om kobberspiral

En kobberspiral er laget av myk plast og har et belegg med kobber. Spiralen settes inn i livmoren, og påvirker først og fremst sædcellene slik at de ikke klarer å befrukte et egg. Kobberspiral kan også brukes som nødprevensjon i opptil 5 døgn etter et ubeskyttet samleie, og har mye bedre effekt enn nødprevensjonspiller (angrepiller).

Det finnes ulike varianter av kobberspiral. De har alle svært høy sikkerhet mot graviditet, og varer i 5 år.

#### FØR INNSETTING

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

Kobberspiralen 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 menseslignende 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**

Kobberspiral inneholder ingen hormoner. Dette betyr at du ikke får hormonbivirkninger og at du har eggløsning og menstruasjon.

Det er vanlig at menseslignende smerter blir kraftigere og lengre enn du er vant til, og at du får sterkere mensesmerter. Ibux eller Naproxen har ofte god effekt på å redusere både smerter og blødninger, følg pakningsvedlegget. Ofte blir menseslignende smerter mindre smertefull etter noen måneder. Det er ikke vanlig å ha bivirkninger utenom menseslignende smerter.

### **Endrede blødninger**

Det er ikke uvanlig å få småblødninger utenom menseslignende smerter de tre første månedene, men slike blødninger kan også komme av en annen grunn. Har du hatt samleie uten kondom med ny partner er det viktig at du sjekker deg for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia. Hvis blødningene utenom mens fortsetter bør du bestille time hos lege.

Dersom du opplever at menseslignende smerter uteblir bør du ta en graviditetstest.

### **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 menseslignende smerter og blødning de første dagene etter at spiralen er fjernet.