

GETNAÐARVARNIR



Frá landlækni

Getnaðarvarnir eru nauðsyn í nútímabjóðfélagi. Með notkun öruggra getnaðarvarna er hægt að njóta kynlífs án ótta við ótímabæra þungun. Þannig er lagður grunnur að því að börn verði til þegar þau eru velkomin í heiminn.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Stöðugt er verið að þróa nýjar tegundir getnaðarvarna og hafa ýmsar þeirra verið til hér á landi. Hver getnaðarvörn hefur sína kosti og ókosti. Misjafnt er hvaða getnaðarvörn hentar hverjum. Mikilvægt er að leita ráða um getnaðarvarnir hjá læknum, hjúkrunarfræðingum, ljósmæðrum eða í fræðsluritum – í tæka tíð og áður en áhætta er tekin.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Takið ábyrga afstöðu til kynlífs, barneigna og notkunar getnaðarvarna.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Sigurður Guðmundsson, landlæknir

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Útgefandi: Landlæknisembættið. Reykjavík 2005.

Fyrsta útg. 1991, endurskoðuð 1995 og 2005 . Við útgáfuna var stuðst við fræðslu-bæklinginn *Your Guide to Contraception* frá breska Fjölskylduáætlunarfélaginu (Family Planning Association) með leyfi félagsins.

Reynir Tómas Geirsson læknir og Sóley S. Bender, hjúkrunarfræðingur MS, á kvennasviði Landspítala – háskólasjúkrahúss þýddu og endursömdu.

Hönnun/prentvinnsla: Oddi hf.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

Vefsíður um getnaðarvarnir:
www.astradur.is
www.doktor.is
www.plannedparenthood.org
www.positive.org
www.fpa.org.uk

við ef konan reykir og þá er jafnvel rétt að hætta notkun samsettra hormónavarna upp úr 35 ára aldri. Lykkjan getur verið heppilegt val til lengri tíma, annaðhvort koparlykkja eða hormónalykkja, sem að auki minnkar magn blæðinga. Getnaðarvarnalyf sem aðeins innihalda prógesterón eru einnig góð lausn (mini-pillan, sprautan, stafurinn). Notkun hettu getur gagnast mörgum. Að auki koma ófrjósemisaðgerðir oft til álíta, bæði hjá körlum og konum.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Hormónamedferð sem veitt er vegna tíðahvarfaeinkenna er yfirleitt ekki næg getnaðarvörn.

Höfum allt á hreinu

Oft heyrst meðal fólks alls kyns sögur um getnaðarvarnir sem ekki eiga við rök að styðjast. Hér eru nokkrar **réttar** fullyrðingar um getnaðarvarnir.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

! Takið ekki óþarfa áhættu – notið getnaðarvarnir. Ótímabær þungun ● getur breytt lífi ykkar.

hentað. Hægt er að leita á heilsugæslustöðvar (unglingamóttökur), til kvensjúkdómalækna og á Kvennadeild Landspítala-háskólasjúkrahúss (Ráðgjöf um getnaðarvarnir) til að fá fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Ef getnaðarvörn brást eða engin getnaðarvörn var notuð getur neyðargetnaðarvörn hjálpað til við að hindra óráðgerða þungun. Hún er neyðarúrræði og í framhaldi af notkun hennar þarf alltaf að huga að notkun öruggra getnaðarvarna til lengri tíma.

Getnaðarvarnir og brjóstagjöf

Eftir fæðingu þarf parið að ræða saman um það hvenær konan er tilbúin til að hefja kynmök og huga að notkun getnaðarvarna.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Öryggi getnaðarvarna

Upplýsingar um öryggi getnaðarvarna byggjast á víðtækum rannsóknum. 99% öryggi merkir að ein af hverjum 100 konum geta orðið þungaðar á ári.Við stýrum því sjálf hversu öruggar margar aðferðir til getnaðarvarna eru. Það þýðir að við verðum sjálf að fylgja leiðbeiningum um notkun viðkomandi getnaðarvarnar nákvæmlega til að ná því öryggi sem getnaðarvörnin getur best gefið. Þetta á við um pilluna (samsettu og mini-pilluna), hormóna-hringinn, smokkinn (fyrir konur og karla), hettuna og náttúrulegar aðferðir: Öryggi annarra getnaðarvarna er minna háð okkur sjálfum. Um er að ræða getnaðarvarnir eins og hormónastafinn, hormónasprautuna og lykkjuna. Þá þarf aðeins að muna hvenær næst eigj að fara í sprautu, skipta um lykkju eða staf.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

hlíð 8 í Reykjavík (sími: 540 1919), Heilsugæslustöð Akureyrnar, Hafnarstræti 99 (sími: 460 4600), í reglulegum krabbameinsleitarferðum utan þessara staða og einnig hjá kvensjúkdómalæknum og heilsugæslulæknum.

Kynsjúkdómar

Smokkar fyrir konur og karla veita vörn gegn kynsjúkdómum, svo sem klamydíu, kynfæravörtum (HPV), lekanda, sárasótt, herpesveiru og HIV-smíti.Við skyndikynni getur verið meiri hættu á smíti. Hettan veitir einnig vissa vörn. Aðrar getnaðarvarnir veita ekki vörn gegn kynsjúkdómum, en allar hormónagetnaðarvarnir draga úr hættu á sýkingu í legholi og eggjaleiðarabólgu.

Af hverju þarf getnaðarvarnir?

Oftast hefur fólk samfarir í þeim tilgangi að njóta kynlífs en ekki til að eignast barn. Ef getnaðarvarnir eru ekki notaðar er líklegt að af hverjum 100 konum verði um 80–90% þungaðar innan árs. Notkun getnaðarvarna gerir fólk kleift að forðast þungun þegar ekki er ætlunin að ráðast í barneign og að finna góðan tíma í lífi sínu til að eignast barn.

Ráðgjöf um getnaðarvarnir

Það skiptir ekki máli hvort þú ert eldri eða yngri, í sambúð eða ekki, í hjónabandi eða ekki, upplýsingar um getnaðarvarnir geta verið þér jafn nauðsynlegar. Viðtal við heilbrigðisstarfsmann um notkun getnaðarvarna er trúnaðarmál ykkar á milli. Það er mikils virði að karlmaðurinn og konan fari saman að leita sér ráðgjafar um getnaðarvarnir og kynlíf. Þannig bera báðir aðilar ábyrgð á notkun getnaðarvarna.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Mismunandi er hvaða getnaðarvörn hentar hverjum og einum. Einnig getur val á getnaðarvörn verið mismunandi eftir aldri einstaklingsins, fjölda fyrri barna, hvort viðkomandi er í föstu sambandi eða ekki og með hliðsjón af fyrri notkun og þekkingu á getnaðarvörnum. Þegar byrjað er að nota getnaðarvarnir er mikilvægt að fá fræðslu og ráðgjöf til að geta betur áttað sig á þeirri tegund getnaðarvarnar sem best hentar. Stundum þarf að prófa sig áfram með getnaðarvörn þar til sú tegund finnst sem viðkomandi telur besta fyrir sig. Meðan á því reynslutímabili stendur er jafnframt nauðsynlegt að fá upplýsingar og stuðning. Ef einstaklingur er ánægður með getnaðarvörn sína og ætlar sér að koma í veg fyrir barneign eykur það líkurnar á að getnaðarvörn verði notuð að staðaldri og á réttan hátt.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Neyðargetnaðarvörn

Ef getnaðarvörn hefur ekki verið notuð við samfarir eða ef talið er að vörmin hafi getað brugðist, er oft hægt að koma í veg fyrir þungun með hormónalyfjum (progesterón-efni, sjá lið 15.). Einnig er hægt að setja upp lykkju eftir óvarðar samfarir. Hormónalyfin eru auðveldust í notkun og hafa litlar sem engar aukaverkanir. **Neyðar-getnaðarvörn kemur alls ekki í staðinn fyrir notkun öruggra getnaðarvarna og er ekki ætluð sem varanleg getnaðarvörn.**

- Í lyfjabúðum má afgreiða neyðargetnaðarvörn án lyfseðils.** Biðjið um að fá að tala einslega við lyfjafræðing.
- Allir læknar, hjúkrunarfræðingar (þ.m.t. skólahjúkrunarfræðingar), lyfjafræðingar eða ljósmæður geta útvegað konum (parinu) neyðargetnaðarvörn.
- Munið að mest öryggi fæst ef pillurnar eru teknar **sem allra fyrst eftir óvarðar samfarir** innan 72 klukkustunda, en að hámarki 120 klukkustundir þegar þannig stendur á. Biðið því ekki með að leita eftir aðstoð.
- Hægt er að setja upp lykkju allt að 5 sólarhringum eftir óvarðar samfarir.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

! Notið örugga getnaðarvörn í hvert sinn sem þið hafið samfarir ef þið viljið forðast barneign – takið enga áhættu.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

Þú og þessi mynd myndast í þínu heila.

til að hjálpa þér að velja þá getnaðarvörn sem hentar þér best

