

GETNAÐARVARNIR



Frá landlækni

Getnaðarvarnir eru nauðsyn í nútímaþjóðfélagi. Með notkun örugggra 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.

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 fræðslurítum – í tæka tíð og áður en áhætta er tekin.

Takið ábyrga afstöðu til kynlífs, barneigna og notkunar getnaðarvarna.

Sigurður Guðmundsson

Sigurður Guðmundsson,
landlæknir

Útgefandi: Landlæknisembættið, Reykjavík 2008.

Fyrsta útg. 1991, endurskoðuð 1995, 2005 og 2007. Við útgáfunna var stuðst við fræðslubæklinginn *Your Guide to Contraception* frá breska Fjölskylduáætlanarfélaginu (Family Planning Association) með leyfi félagsins. Reynir Tómas Geirsson læknir og Sóley S. Bender, hjúkrunarfræðingur PhD, á kvennasviði Landspítala þýddu og frumsömuðu. Hönnun/prentvinnsla: Oddi hf.

! Ef þið viljið forðast þungun, treystið þá ekki á heppnina – notið getnaðarvarnir!

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

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

Höfum allt á hreinu

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

- ❖ Það er óþarfi að taka sér hvíld frá pillutöku.
- ❖ Brjóstagjöf nokkrum sinnum á dag, þegar barn er komið á aðra fæðu, er ekki örugg getnaðarvörn.
- ❖ Þungun getur orðið, óháð því hvaða stelling er notuð við samfarir.
- ❖ Þungun getur orðið hvort sem konan fær fullnægingu eða ekki.
- ❖ Þungun getur orðið við fyrstu samfarir. Nægilegt getur verið að sæði komist í snertingu við sköp konunnar.
- ❖ Að skola eða þurrka sæði úr leggöngum eftir samfarir kemur ekki í veg fyrir þungun.
- ❖ Rofnar samfarir, þegar karlmaðurinn tekur getnaðarliminn úr leggöngum konunnar áður en sæðlát verður, er mjög óörugg getnaðavörn.
- ❖ Frjógvun er líklegust um miðjan mánuðinn, ef tíðahringur er reglulegur, en getur orðið á hvaða degi tíðahrings sem er, frá fyrsta til síðasta dags.

Getnaðarvarnir eftir fertugt

Þegar kona er komin á seinni hluta frjósemisskeiðs fara blæðingar oft að verða óreglulegri þar til þær hætta alveg um fimmtugt. Egglos verða sjaldnar en hætta þó ekki alveg fyrr en um tíðahvörf. Þó að blæðingar breytist og egglos verði sjaldnar þarf áfram að stunda kynlíf með sömu aðgæslu og fyrr og nota örugga getnaðarvörn. Flestar konur hafa á þessum tíma átt þau börn sem þær áformuðu, en um leið hafa aðrir heilsufarsþættir áhrif á það hvaða getnaðarvörn hentar hverri konu. Samsetta pillu má taka fram að tíðahvörfum ef konan er hraust og ekki of þung, en flestir telja æskilegt að nota aðra getnaðarvörn á þessum tíma af því að líkur á sykkurefnaskipta- og æðasjúkdómum aukast eftir fertugt. Þetta á einkum 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 állta, bæði hjá körlum og konum.

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

Kynsjúkdómar

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

Krabbameinsleit bjargar mannlífum

Athugið að regluleg skoðun kvenna til að leita að krabbameini í innri kynfærum (með frumustroki frá leghálsi) er ráðlögð á tveggja ára fresti á Íslandi frá 20 ára aldri. Konum er að auki ráðlagt að skoða sjálfar brjóstin reglulega.

Krabbameinsleit fer fram hjá Krabbameinsleitarstöðinni við Skógarhlíð 8 í Reykjavík (sími: 540 1919), Heilsugæslustöð Akureyrar, Hafnarstræti 99 (sími: 460 4600), í reglulegum krabbameinsleitarferðum utan þessara staða og einnig hjá kvensjúkdómalæknum og heilsugæslulæknum.

- ❖ Allir læknar, hjúkrunarfræðingar (þ.m.t. skólahjúkrunarfræðingar), lyfjafræðingar eða ljósmæður geta útvegað konum (parinu) neyðargetnaðarvörn.
- ❖ Munið að mest öryggi fæst ef pillan er tekin **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 lykku allt að 5 sólarhringum eftir óvarðar samfarir.

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

Til að fá nánari fræðslu og ráðgjöf er hægt að leita til:

- ❖ heilsugæslustöðva – unglingamóttöku
- ❖ heimilis- og heilsugæslulækna
- ❖ heilsugæsluhjúkrunarfræðinga og ljósmæðra
- ❖ kvensjúkdómalækna
- ❖ kvennasviðs Landspítala – þar er ráðgjöf um getnaðarvarnir fyrir ungt fólk
- ❖ lyfjabúða, þar sem ýmsar getnaðarvarnir eru til sölu og hægt að nálgast neyðargetnaðarvörn.

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. Brjóstagjöf getur reynst góð getnaðarvörn fyrstu sex mánuðina ef ákveðnum skilyrðum er fullnægt. Þessi skilyrði eru:

- ❖ móðirin gefur brjóst með reglulegu millibili allan sólarhringinn (á nóttu sem degi).
- ❖ barnið fær eingöngu brjóstamjólkina (ekkert annað að drekka eða borða).
- ❖ móðirin er ekki með blæðingar.

Til að byrja með geta smokkar vel komið til greina sem getnaðarvörn. Getnaðarvarnir sem innihalda aðeins prógesterón eru heppilegur valkostur og er að jafnaði byrjað að nota þær um sex vikum eftir fæðingu. Þær minnka ekki mjólkina og breyta ekki samsetningu og næringargildi hennar. Það sama á við um lykkjur sem eru jafnframt þægileg getnaðarvörn á þessum tíma, þegar um svo margt nýtt þarf að hugsa með tilkomu barnsins. Samsettar hormónavarnir draga úr mjólkurmyndun og eru því ekki heppilegar meðan konan ætlar að hafa barn á brjósti. Ef fleiri barneignir eru ekki áformaðar, gæti ófrjósemisaðgerð komið til greina.

Getnaðarvarnir og unglingar

Unglingsárin eru skemmtilegur tími þroska og nýrra upplifana. Til að stuðla að því er mikilvægt að leita leiða til heilbrigðra lífnaðarháttá og jafnframt heilbrigðs kynlífs. Kynlíf á að vera gott og gefandi og mikilsvert er að geta notið þess án þess að hafa áhyggjur af neikvæðum afleiðingum. Allir sem hafa kynmök þurfa að gera ráðstafanir varðandi notkun getnaðarvarna til að koma í veg fyrir óráðgerða þungun. Notkun getnaðarvarna gengur betur þegar parið ræðir saman um notkunina og áttar sig á viðhorfum hvors annars. Þá er auðveldara að ákveða sameiginlega hvað skuli nota og hvernig skuli deila kostnaði.

Smokkurinn er góð getnaðarvörn. Það auðveldar notkun hans ef báðir aðilar hafa jákvætt viðhorf til smokksins. Hann verður að vera til taks og muna þarf eftir honum í hvert sinn sem hafðar eru samfarir, ef annað er ekki notað. **Smokkurinn er eina getnaðarvörnin sem veitir vörn bæði gegn þungun og kynsjúkdómum.** Ýmsar hormónagetnaðarvarnir koma til greina fyrir stúlkur, svo sem pillan, plásturinn, hringur í leggöng, sprautan og stafurinn. Samsetta pillan er sú getnaðarvörn sem margar stúlkur byrja með. Hún er örugg og þolist yfirleitt vel.

Skoða þarf með hverjum og einum hvaða getnaðarvörn getur best hentað. Hægt er að leita á heilsugæslustöðvar (unglingamóttökur), til kvensjúkdómalækna og á Kvennadeild Landspítala-háskóla-sjúkrahúss (Ráðgjöf um getnaðarvarnir) til að fá fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir.

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 örugggra getnaðarvarna til lengri tíma.

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. Einnig er hægt að setja upp lykku eftir óvarðar samfarir: Hormónalyfin eru auðveldust í notkun og hafa litlar sem engar aukaverkanir. **Neyðargetnaðarvörn kemur alls ekki í staðinn fyrir notkun örugggra getnaðarvarna og er ekki ætluð sem varanleg getnaðarvörn.**

- ❖ **Í lyfjabúðum má afgreiða neyðargetnaðarvörn án lyfseðils.** Biðið um að fá að tala einslega við lyfjafræðing.

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.

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.

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), hormónahringinn, 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 eigi að fara í sprautu, skipta um lykku eða staf.

