

## Der findes 2 typer af spiraler:

**Kobberspiraler** er for det meste T-formet og består af et plastikskelet omviklet med kobbertråd. Kobberet gør, at sædcellerne får nedsat bevægelighed og samtidig påvirkes slimhinden i livmoderen således, at et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Kobberspiralen beskytter mod graviditet straks. Sikkerheden er 98%. Kobberspiralen kan give bivirkninger i form af kraftigere og lidt længerevarende blødninger samt flere menstruationssmerter. Spiralen kan købes i klinikken for 500 kr. og kan sidde i 5 år.

**Hormonspiralen** (Mirena eller Jaydess) består af et t-formet plastikskelet, der indeholder hormonet gestagen (som i minipiller). Hormonet påvirker slimhinden i livmoderen, så den bliver tynd og et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Desuden påvirkes sekretet i livmoderhalsen, så sædcellerne har svært ved at trænge ind i livmoderen. Sikkerheden er ca. 99%. Bivirkningerne er ofte pletblødninger de første 1-3 måneder, men menstruationerne bliver hurtigt svagere og hos 20-25% ophører menstruationerne. Som ved mini-piller oplever nogen let acne. Fordelene ved hormonspiralen overfor kobberspiralen er mindre menstruationsblødning og bedre beskyttelse mod graviditet. Hormonspiralerne Mirena og Jaydess kan sidde i h.h.v. 5 og 3 år. Hormonspiralen kan købes i klinikken for h.h.v. 1300 kr. og 1200 kr.

**Planlægning af hvornår:** Spiraler oplægges helst i slutningen af en menstruation (3.-6. dagen. (seneste på 7. dagen)) da passagen på dette tidspunkt er lettest, samt at sandsynligheden for graviditet er lille. Ring til klinikken på 1. blødningsdag, så gør vi, hvad vi kan for at passe det ind. For en ammende kvinde, der ikke har menstruation, kan den lægges op på et vilkårligt tidspunkt, dog normalt tidligst 3 mdr. efter fødslen.

**Oplægning af spiral:** *Før indgrebet:* Ca. 1 time før spiraloplægning er det en god idé at tage et par smertestillende tabletter, f.eks. panodil (paracetamol) 500 mg, 2 stk og ipren (ibuprofen) 200 mg, 2 stk. for at mindske menstruationslignende smerter, der kan komme under og efter oplægningen.

*Under indgrebet:* Inden spiralen oplægges, vil der blive foretaget en underlivsundersøgelse inklusiv en klamydia/ gonoré-test.

*Efter indgrebet:* Du kan have lette menstruationslignende smerter nogle timer efter indgrebet og der kan komme lidt småblødninger i op til 1 uge.

Skulle du opleve kraftige smerter, feber og/ eller betændt udflåd skal du kontakte læge.

Så længe der er blødning, må man ikke anvende tampon, have samleje eller gå i karbad eller svømmehal. Dette er grundet infektionsrisiko.

Undgå brug af menstruationskop den førstkomende menstruation.

De første måneder oplever de fleste øgede menstruationsblødninger og smerter.

Vi anbefaler, at du kommer op til en kontrolundersøgelse efter førstkomende menstruation.