

## Overvejer du at få en spiral?

### 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** (Kyleena 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. Hormonspiralerne Kyleena og Jaydess kan sidde i henholdsvis 5 og 3 år. Hormonspiralen kan købes i klinikken for henholdsvis 1.350 kr. og 1.250 kr.

**Planlægning af hvornår:** Spiralen 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. Hvis du ammer og ikke har menstruation, kan den lægges op på et vilkårligt tidspunkt, dog normalt tidligst 3 mdr. efter fødslen.

**Oplægning af spiral:** Ca. 1 time før spiraloplægning er det en god idé at tage et par smertestillende tabletter, f.eks. 2 stk. panodil (paracetamol) 500 mg, og/eller 2 stk. tbl. ipren (ibuprofen) 200 mg, 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.

Ud over lægen vil der være en sygeplejerske til stede til at assistere ved oplægningen af spiralen.