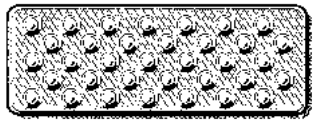
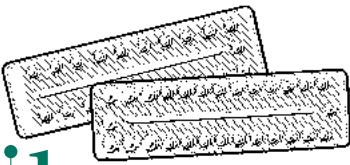


*Leiðbeiningar um*

# GETNAÐARVARNIR



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



## 1 Samsetta pillan

## 2 Prógesterón-pillan (mini-pillan)

### Öryggi

Getnaðarvarnatöflur sem teknar eru inn reglubundið í 28 daga lotum. Annaðhvort tekur konan eina pillu á dag í 21 (22) daga og gerir síðan 7 (6) daga hlé þar til byrjað er á næsta skammti eða tekur inn eina pillu á dag samfleytt í 28 daga, en síðustu 7 pillurnar eru óvirkar. Sama eða breytilegt magn hormónaefna getur verið í pillunum. Mesta öryggi er yfir 99% ef pillan er tekin rétt. Ef ekki, aukast líkur á þungun.

Getnaðarvarnatöflur sem teknar eru inn reglubundið. Konan tekur eina pillu á hverjum degi án hlés (28 töflur í pakkningu). Mesta öryggi er yfir 99% ef pillan er tekin rétt. Ef ekki, aukast líkur á þungun.

### Verkun

Inniheldur tvö hormón, östrógen og prógesterón. Ef pillan er tekin reglulega á svipuðum tíma dags kemur hún í veg fyrir egglos, þ.e. að egg losni einu sinni í mánuði frá eggjastokkum konunnar. Einnig verður slím í leghálsi þykkara og legslímhúð breytist, sem gerir frjóvgun og þungun ólíklegri.

Inniheldur eitt hormónaefni, prógesterón. Ef hún er tekin reglulega á sama tíma á hverjum degi, verður slímið í leghálsinum þykkara þannig að sáðfrumur komast síður upp í legið og hún kemur í veg fyrir egglos. Einnig breytist legslímhúðin þannig að eggjið festist síður ef það frjóvgast.

### Kostir

- Öruggetnaðarvörn.
- Blæðingar minnka og verða reglulegar.
- Tíðaverkir minnka.
- Spennutilfinning í líkamanum fyrir tíðir getur minnkað.
- Veitir vörn gegn krabbameini í eggjastokkum og legbol og sýkingum í grindarholi.
- Sumar tegundir hafa jákvæð áhrif á bólur í húð.

- Öruggetnaðarvörn.
- Inniheldur aðeins eitt hormón.
- Blæðingar geta minnkað, jafnvel hætt.
- Tíðaverkir geta minnkað.
- Getur verndað gegn krabbameini í legi og eggjastokkum.

### Ókostir

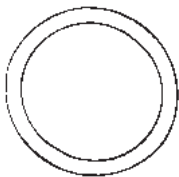
- Á fyrstu mánuðum geta komið fram ógleði, brjóstaspenna og milliblæðingar, sem hverfa síðan.
- Aðrar aukaverkanir, svo sem þyngdaraukning, skapsveiflur og hækkaður blóðþrýstingur, geta komið fram.
- Alvarlegar aukaverkanir á hjarta- og æðakerfið eða brjóstin eru mjög sjaldgæfar.

- Tíðablæðingar geta orðið óreglulegar með smáblæðingum inn á milli hinna eiginlegu blæðinga.
- Blæðingar geta fallið niður.
- Getur haft vægar aukaverkanir eins og þyngdaraukningu, brjóstaspennu, bólur og höfuðverk.
- Gæta þarf nákvæmni við töku pillunnar.

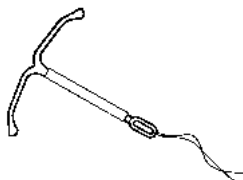
### Nánari upplýsingar

Öryggið minnkar ef gleymist að taka pilluna í meira en 12 klukkustundir frá þeim tíma sem hefði átt að taka hana eða ef konan fær uppköst, niðurgang eða notar viss lyf. Notið þá jafnframt aðrar getnaðarvarnir samhliða, s.s. smokk, meðan ástandið varir, og í 7 daga á eftir. Konum, sem reykja og eru yfir 35 ára aldri, er yfirleitt ráðlagt að nota ekki pilluna.

Taka þarf pilluna á sama tíma dags og hún má ekki gleymast í meira en 3 klukkustundir. Uppköst, niðurgangur og sum lyf geta minnkað áhrif hennar og þá þarf að nota aðrar getnaðarvarnir samhliða, s.s. smokk, í 7 daga. Hentug getnaðarvörn þegar kona er með barn á brjósti eða fyrir konur yfir 35 ára aldri.

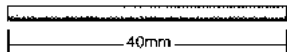
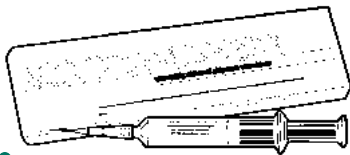


### 3 Hormónahringurinn



### 4 Hormónalykkjan

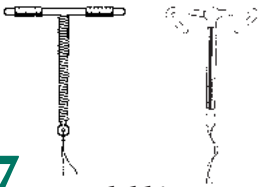
<b>Öryggi</b>	Getnaðarvörn í plasthring sem settur er upp í leggöngin og er hafður þar í þrjár vikur samfleytt. Þá er gert einnar viku hlé og nýr hringur er settur upp. Mesta öryggið er yfir 99%.	Getnaðarvörn sem komið er fyrir í leginu og gefur frá sér hormónið prógesterón. Mesta öryggi er yfir 99%.
<b>Verkun</b>	Hringurinn inniheldur bæði östrógen og prógesterón og skammturinn sem losnar frá honum daglega er um 1/3 af því sem er í pillunni. Hringurinn verkar eins og pillan, þ.e.a.s. kemur í veg fyrir egglos. Einnig verður slím í leghálsi þykkara og legslímhúð breytist, sem gerir frjóvgun og þungun ólíklegri.	Kemur í veg fyrir frjóvgun eggs og hindrar að frjóvgað egg festist í leginu.
<b>Kostir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öruggetnaðarvörn.</li> <li>• Ein stærð passar öllum konum.</li> <li>• Flestar konur finna lítið eða ekkert fyrir honum.</li> <li>• Auðvelt er að setja hringinn upp, taka hann niður og finna hvort hann er rétt staðsettur.</li> <li>• Litlar aukaverkanir.</li> <li>• Blæðingar minnka að mun og verða reglulegar.</li> <li>• Tíðaverkir minnka.</li> <li>• Spennutilfinning í líkamanum fyrir tíðir getur minnkað.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öruggetnaðarvörn.</li> <li>• Verkar strax og hún hefur verið sett upp.</li> <li>• Veitir staðbundna verkun í leginu.</li> <li>• Langtíma getnaðarvörn sem nota má í allt að fimm ár.</li> <li>• Hægt er að fjarlægja hana hvenær sem er.</li> <li>• Blæðingar minnka og geta hætt meðan á notkun stendur.</li> </ul>
<b>Ókostir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konan getur fundið fyrir ógleði og brjóstaspennu, en það er fátítt.</li> <li>• Væg aukning á slím- og vökvamyndun í leggöngum (útferð) getur orðið.</li> <li>• Bólga og erting í leggöngum getur komið fyrir.</li> <li>• Hringurinn getur ýst út, en það er óvanalegt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Óreglulegar blæðingar, en það er algengast fyrstu 3–4 mánuðina.</li> <li>• Tímabundnar aukaverkanir eins og höfuðverkur, skapbreytingar, brjóstaspenna og bólur á húð geta komið fram.</li> <li>• Getur færst úr stað.</li> </ul>
<b>Nánari upplýsingar</b>	Konan setur hringinn sjálf upp í lok tíðablæðinga og hefur hann í 21 dag. Yfirleitt finnst ekki fyrir hringnum við samfarir. Hann má þó fjarlægja í allt að 3 klst. ef vill. Öryggið minnkar ef hringurinn er tekinn út í lengri tíma. Notið þá aðrar getnaðarvarnir samhliða, s.s. smokk í 7 daga. Konum, sem reykja og eru yfir 35 ára aldri, er síður ráðlagt að nota hringinn.	Lykkjan er hentugust fyrir þær konur sem átt hafa barn. Konum er ráðlagt að þreifa fyrir þráðum lykkjunnar í lok blæðinga. Þessi lykkja er gagnleg fyrir konur með miklar blæðingar og er góð vörn fyrir konur yfir 35 ára aldri.



## 5 Hormónasprautan

## 6 Hormónastafurinn

Öryggi	<p>Getnaðarvarnalyf gefið konu með sprautu í vöðva á þriggja mánaða fresti. Mesta öryggi er yfir 99%.</p>	<p>Getnaðarvarnalyf sem er í 4 sm löngum plaststaf sem komið er fyrir undir húð á upphandlegg konunnar. Mesta öryggi er yfir 99%.</p>
Verkun	<p>Hormónið er nánast eins og náttúrulega prógesterónið og sogast hægt inn í líkamann frá stungustaðnum. Slímið í leghálsinum þykkar þannig að sáðfrumur komast síður upp í legið. Legslímhúðin breytist þannig að frjóvgað egg getur síður fest sig í leginu. Kemur í veg fyrir egglos.</p>	<p>Hormónastafurinn gefur frá sér prógesterónafrigði sem hindrar egglos og gerir leghálsslímið seigara.</p>
Kostir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öruggetnaðarvörn</li> <li>• Ein lyfjagjöf í vöðva veitir vörn í 3 mánuði í senn.</li> <li>• Inniheldur aðeins eitt hormón.</li> <li>• Getur veitt vörn gegn krabbameini í legi og sýkingu í grindarholi.</li> <li>• Eftir nokkra mánaða notkun minnka blæðingar yfirleitt og geta hætt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öruggetnaðarvörn.</li> <li>• Inniheldur aðeins eitt hormón.</li> <li>• Blæðingar minnka og hætta jafnvel.</li> <li>• Endist í þrjú ár.</li> <li>• Þegar stafurinn er fjarlægður hverfa áhrif lyfsins fljótlega.</li> </ul>
Ókostir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blæðingar verða oft nokkuð óreglulegar fyrst í stað.</li> <li>• Getur valdið þyngdaraukningu.</li> <li>• Aðrar mögulegar aukaverkanir eru höfuðverkur, bólur í húð, brjóstaspenna og skapsveiflur.</li> <li>• Þegar konan er hætt að nota lyfið geta liðið nokkrir mánuðir þar til blæðingar verða reglulegar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blæðingar geta orðið óreglulegar.</li> <li>• Sumar konur þyngjast.</li> <li>• Tímabundnar aukaverkanir eins og höfuðverkur, skapbreytingar, brjóstaspenna og bólur í húð geta komið fram.</li> </ul>
Nánari upplýsingar	<p>Heppileg getnaðarvörn fyrir konur á öllum aldri og meðan móðir er með barn á brjósti.</p>	<p>Hormónastafnum er komið fyrir í staðdeygingu á innanverðan upphandlegg konunnar. Hægt er að þreifa fyrir stafnum þar sem hann liggur undir húðinni en hann sést ekki utan frá. Stafurinn er fjarlægður í staðdeygingu.</p>



## 7 Koparlykkjan



## 8 Smokkur

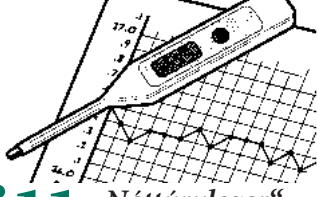
<b>Öryggi</b>	<p>Getnaðarvörn sem er komið fyrir í legi. Hún er úr plasti og kopar. Mesta öryggi er yfir 99% þegar lykkjan er rétt staðsett.</p>	<p>Getnaðarvörn sem er rúllað á getnaðarliminn. Mesta öryggi er 98% ef hann er notaður rétt.</p>
<b>Verkun</b>	<p>Lykkjan kemur að miklu leyti í veg fyrir að sáðfrumur nái að frjóvga eggid, en hún breytir líka legslímhúðinni þannig að ef egg frjóvgast festist það ekki í leginu.</p>	<p>Smokkurinn er úr þunnu gúmmíefni (eða pólýuretani) og er rúllað á stinnan getnaðarlim. Hann kemur í veg fyrir að sæði komist inn í leggöng konunnar.</p>
<b>Kostir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öruggetnaðarvörn um leið og hún hefur verið sett inn í legið.</li> <li>• Engin hormónaáhrif. Verkunin er aðeins í leginu.</li> <li>• Langtíma getnaðarvörn sem hægt er að hafa í 3–7 ár eftir því hvaða tegund er valin.</li> <li>• Hægt er að fjarlægja hana hvenær sem er.</li> <li>• Áhrif lykkjunnar hverfa um leið og hún er fjarlægð.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öruggetnaðarvörn.</li> <li>• Er bæði vörn gegn getnaði og kynsjúkdómum.</li> <li>• Hægt er að kaupa smokka víða s.s. í apótekum og mörgum verslunum.</li> <li>• Notkun smokksins getur dregið úr líkum á leghálskrabbameini.</li> <li>• Hefur ekki áhrif á starfsemi líkamans.</li> <li>• Aðeins þarf að nota hann þegar hafðar eru samfarir.</li> </ul>
<b>Ókostir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tíðablæðingar verða oft meiri en áður, einkum á fyrstu mánuðum notkunar.</li> <li>• Lykkjan getur færst úr stað, t.d. við blæðingar og veitir þá ekki örugga vörn gegn getnaði.</li> <li>• Konur geta verið næmari fyrir sýkingu í legi eða eggjaleiðara. Sýking er algengari hjá þeim konum sem oftastofna til nýrra sambanda.</li> <li>• Ef konan verður þunguð með lykkjunni er meiri hættu á utanlegsfóstri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hann getur rifnað eða runnið af getnaðarlimnum, einkum ef leiðbeiningum um notkun er ekki fylgt rétt eftir.</li> <li>• Gúmmíið í smokknum getur valdið ertingu. Til eru smokkar sem ekki eru úr gúmmíefnum (t.d. Avanti<sup>®</sup> smokkar).</li> </ul>
<b>Nánari upplýsingar</b>	<p>Lykkjan er hentugust fyrir konu sem átt hefur barn. Mikilvægt er að konan athugi sjálf hvort lykkjan sé rétt staðsett í leginu í lok blæðinga með því að þreifa fyrir þráðum hennar. Þræðirnir liggja frá lykkjunni niður í gegnum leghálsinn.</p>	<p>Rúlla þarf smokknum á getnaðarliminn áður en hann snertir sköpunnar þar sem sæði getur verið í þvagrás karlmansins áður en sáðlát verður. Halda þarf við smokkinn þegar getnaðarlimurinn (sem þarf að vera nokkuð stinnur) er tekinn út úr leggöngum til að hindra að smokkurinn renni af.</p>



## 9 *Kvensmokkur*

## 10 *Hetta með sæðisdrepandi kremi eða hlaupi*

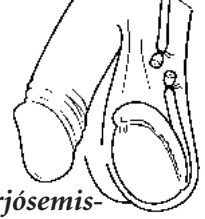
<b>Öryggi</b>	Getnaðarvörn sem komið er fyrir í leggöngum kvenna. Mesta öryggi er 95%. Ef hann er ekki notaður samkvæmt leiðbeiningum aukast líkur á þungun.	Getnaðarvörn sem er sett hátt upp í leggöngin til að þekja leghálsinn. Mesta öryggi er um 94% ef hún er rétt notuð. Ef ekki er fylgt eftir leiðbeiningum geta líkur á þungun aukist.
<b>Verkun</b>	Mjúkur pólýuretan-smokkur sem rennt er inn í leggöng konunnar og kemur í veg fyrir að sæði fari inn í leggöngin. Hylur að hluta ytri sköp konunnar.	Mjúk gúmmíhetta með sæðisdrepandi efni er sett upp í leggöngin fyrir samfarir, þekur leghálsinn og hluta legganga og hindrar að sáðfrumur berist upp í legið.
<b>Kostir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nokkuð örugg getnaðarvörn.</li> <li>• Er bæði vörn gegn getnaði og kynsjúkdómum.</li> <li>• Hægt að kaupa í apótekum.</li> <li>• Hægt að setja hann upp hvenær sem er fyrir kynmök.</li> <li>• Hægt að nota olíur með þessari gerð af smokkum.</li> <li>• Veitir einhverja vörn gegn leghálskrabbameini.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nokkuð örugg getnaðarvörn.</li> <li>• Hettuna og sæðisdrepandi krem/hlaup má setja inn við hentugt tækifæri nokkru fyrir samfarir.</li> <li>• Staðbundin verkun efst í leggöngunum.</li> <li>• Auðvelt að setja upp, fjarlægja og finna hvort hún er rétt staðsett.</li> <li>• Hægt að nota sömu hettuna í mörg ár.</li> <li>• Veitir einhverja vörn gegn kynsjúkdómum og krabbameini í leghálsi.</li> </ul>
<b>Ókostir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innsetning smokksins krefst nákvæmni því að innri hringurinn þarf að liggja hátt uppi í leggöngunum.</li> <li>• Aðgæslu þarf við samfarir þannig að getnaðarlimur renni inn í smokkinn en ekki meðfram honum.</li> <li>• Getur runnið út.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gúmmíið í hettunni getur valdið ertingu í leggöngum.</li> <li>• Meiri möguleiki er á þvagfærasýkingu ef konan er næm fyrir sliku.</li> <li>• Ef stærð hettunnar er ekki rétt getur hún valdið óþægindum í leggöngum.</li> <li>• Bæta þarf við sæðisdrepandi efni ef samfarir eru endurteknaar (sprautað inn í leggöngin).</li> <li>• Getur færst úr stað.</li> </ul>
<b>Nánari upplýsingar</b>	Smokkurinn er með tveimur gúmmíhringjum. Setja á innri hringinn milli fingra sér og renna smokknum hátt upp í leggöngin. Nota þarf nýjan smokk í hvert skipti og fylgja vel leiðbeiningum um notkun.	Mæla þarf stærð hettu sem hentar líkama hverrar konu. Nota þarf sæðisdrepandi efni í formi krems eða hlaups með hettunni og bera það á báðar hliðar hennar áður en hún er sett upp. Hettuna á ekki að fjarlægja fyrr en 6 klukkustundum eftir samfarir en ekki er ráðlegt að hafa hana lengur en 24 klst. Bæta á við sæðisdrepandi efni ef meira en 3 klst. líða frá uppsetningu og þar til samfarir verða.



## 11 „Náttúrulegar“ aðferðir



## 12 Ófrjósemisaðgerð kvenna



## 13 Ófrjósemis-aðgerð karla

	Öryggi	Verkun	Kostir	Ókostir	Nánari upplýsingar										
	<p>Aðferðir til að skoða hvenær konan er frjósöm og hvenær ekki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitamælingar.</li> <li>• Dagatalsaðferðin.</li> <li>• Breytingar á slími í leggöngum.</li> </ul> <p>Öryggi er allt að 98% ef allar aðferðir eru notaðar saman. Ef ekki er fylgt eftir leiðbeiningum aukast líkur á þungun.</p>	<p>Eggjaleiðurum er lokað, sem hindrar egg og sæðisfrumu að mætast. Öryggi nánast 100%.</p>	<p>Sáðrásur er lokað, sem gerir það að verkum að engar sáðfrumur eru í sæðisvökvum þegar sáðlát verður. Öryggi nánast 100%.</p>	<p>Verið er að átæla frjósaman tíma hjá konunni til að ákveða hvenær þurfi að nota getnaðarvarnir.</p>	<p>Eggjaleiðurum er lokað með því að setja klemmur eða plasthringi á þá. Einnig má nota brennslu og klippa þá í sundur. Eggjð kemst ekki niður eggjaleiðarana og sáðfrumur ekki upp til móts við eggjð og frjövgun getur ekki orðið.</p>	<p>Sáðrásirnar frá eistunum eru teknar í sundur með lítilli skurðaðgerð og lokað fyrir endana. Sáðfrumurnar fara því ekki inn í sæðisvökvann og eru þar af leiðandi ekki til staðar við sáðlát.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engin aukaáhrif á líkamann.</li> <li>• Báðir aðilar bera sameiginlega ábyrgð á því að koma í veg fyrir getnað.</li> <li>• Kynlíf getur reynst ánægjulegra þar sem sleppa má notkun örugggra getnaðarvarna á ákveðnum tímum.</li> <li>• Góð leið til þess að kynnast frjósemistímabili konunnar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mjög örugg getnaðarvörn.</li> <li>• Aðgerðin hefur ekki áhrif á líkama konunnar, hvorki á blæðingar né kynhvöt.</li> <li>• Varanleg getnaðarvörn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mjög örugg getnaðarvörn.</li> <li>• Auðveld aðgerð sem má gera í staðdeygingu án innlagnar á sjúkrahús.</li> <li>• Aðgerðin hefur engin áhrif á sáðlát eða kyngetu karlmansins.</li> <li>• Varanleg getnaðarvörn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krefst mikillar nákvæmni því að konan þarf að skrá vandlega tíðablæðingar, hitamælingar og breytingar á slímmyndun.</li> <li>• Aðgæslu og tillitsemi þarf hjá báðum aðilum til að tryggja að samfarir fari ekki fram þegar konan er talin vera frjósöm.</li> <li>• Erfitt getur reynst að styðjast við þessar aðferðir ef blæðingar eru óreglulegar, eftir barnsburð, fósturlát, veikindi eða lyfjameðferð og á breytingaskeiðinu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aukaverkanir eru mjög sjaldgæfar.</li> <li>• Aðgerðin krefst sjúkrahússvistar og það tekur nokkra daga að jafna sig eftir aðgerðina.</li> <li>• Einstaka sinnum geta eggjaleiðararnir opnast aftur og frjövgun orðið.</li> <li>• Erfitt er að tengja eggjaleiðara saman aftur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smámar og þroti getur komið á aðgerðarsvæði sem lagast fljótt.</li> <li>• Nokkrir mánuðir geta liðið þar til allar sáðfrumur eru horfnar úr sæðisvökvannum. Nota þarf öruggar getnaðarvarnir þennan tíma eða þar til tvö sæðissýni hafa sýnt að sáðfrumur eru horfnar.</li> <li>• Einstaka sinnum geta sáðrásirnar opnast aftur og karlmaðurinn orðið frjór á ný.</li> <li>• Erfitt er að tengja sáðrásir saman aftur.</li> </ul>	<p>Þessar aðferðir krefjast vandvirkni. Mæla þarf líkamshita að morgni hvers dags, halda skrá um tíðablæðingar, athuga breytingar á slími frá leghálsi og finna þannig líklegan egglostíma. Til eru sérstakir frjósemismælur (t.d. Persona®) sem mæla hormónamagn í þvagi konunnar.</p>	<p>Umsókn um ófrjósemisaðgerð þarf að vera skrifleg. Aðgerðin er varanleg. Mikilvægt er að hafa hugleitt þessa ákvörðun vel og vera fullviss um að vilja ekki eignast fleiri börn. Par/hjón þurfa að ræða saman eða fara saman í ráðgjöf um þessa ákvörðun áður en til aðgerðar kemur. Aðgerðin er framkvæmd á sjúkrahúsi, yfirleitt í svæfingu.</p>	<p>Umsókn um ófrjósemiaðgerð þarf að vera skrifleg. Aðgerðin er varanleg. Mikilvægt er að hafa hugleitt þessa ákvörðun vel og vera fullviss um að vilja ekki eignast fleiri börn. Því þarf parið/hjónin að hafa rætt saman eða farið saman í ráðgjöf um þessa ákvörðun áður en til aðgerðar kemur.</p>

## Neyðargetnaðarvörn

Ef getnaðarvörn hefur ekki verið notuð við samfarir eða hún hefur brugðist er oft hægt að koma í veg fyrir egglos, að egg frjóvgist eða frjóvgað egg festist í leginu. Þetta er annaðhvort gert með því að nota hormónalyf eða með því að setja upp lykkju sem allra fyrst eftir óvarðar samfarir. Hormónalyfin eru auðveldust í notkun og hafa litlar sem engar aukaverkanir þótt borið geti á ógleði fyrst eftir töku þeirra. Við uppköst sem verða innan einnar klukkustundar frá pillutöku þarf að taka nýja töflu/töflur. Neyðargetnaðarvörn kemur alls ekki í staðinn fyrir notkun öruggra getnaðarvarna.

- \* Hormónatöflurnar þarf að taka innan 72 klukkustunda frá því að samfarirnar áttu sér stað, en mest öryggi fæst ef þær eru teknar **sem allra fyrst eftir óvarðar samfarir**. Bíðið því ekki með að leita eftir aðstoð.
- \* Allir læknar, hjúkrunarfræðingar (þ.m.t. skólahjúkrunarfræðingar) eða ljósmæður geta útvegað konum (parinu) neyðargetnaðarvörn.
- \* Í lyfjabúðum má afgreiða neyðargetnaðarvörn. Biðjið um að fá að tala einslega við lyfjafræðing.
- \* Hægt er að setja upp lykkju 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.**

Þessi bæklingur veitir aðeins grunnupplýsingar um getnaðarvarnir. Til að fá nánari fræðslu og ráðgjöf er hægt að leita til:

- \* heilsugæslustöðva
- \* heimilis- og heilsugæslulækna
- \* heilsugæsluhjúkrunarfræðinga og ljósmæðra
- \* lækna sem eru sérfræðingar í kvensjúkdómum
- \* lyfjabúða, þar sem sumar getnaðarvarnir eru til sölu og hægt að nálgast neyðargetnaðarvörn
- \* ráðgjafþjónustu um getnaðarvarnir, m.a. fyrir ungt fólk, sem er á nokkrum heilsugæslustöðvum, í Hinu Húsinu í Reykjavík og á kvennadeild Landspítala – háskólasjúkrahúss.

## ***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. Konum er að auki ráðlagt að skoða sjálfar brjóstin reglulega.

Krabbameinsleit fer fram hjá Krabbameinsleitarstöðinni við Skógarhlíð 8 í Reykjavík (sími: 540 1919) og Glerárgötu 24, Akureyri (sími: 462 6600), 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, herpes-veiru og HIV-smiti. Við skyndikynni getur verið meiri hættu á smiti. Hettan veitir einnig vissa vörn. Aðrar getnaðarvarnir veita ekki vörn gegn kynsjúkdómum.

## ***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 fólki 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 getnaðar-

varnir 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 sína getnaðarvörn 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 þýðir 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 sjálf verðum að fylgja mjög nákvæmlega leiðbeiningum um notkun viðkomandi getnaðarvarnar til að ná því öryggi sem getnaðarvörnin getur best gefið. Þetta á við um pilluna (samsettu og mini-pilluna), smokkinn (fyrir konur og karla), hettuna og náttúrulegar aðferðir. Öryggi annarra getnaðarvarna er minna háð okkur sjálfum. Þar er um að ræða getnaðarvarmir eins og hormónastafinn, hormónasprautuna, lykkjuna (kopar- og hormóna-) og ófrjósemisaðgerðir. Þá þarf aðeins að muna hvenær næst eigi að fara í sprautu, skipta um lykkju eða staf.

## Sæðisdrepandi efni

Í þessum bæklingi er ekki fjallað sérstaklega um sæðisdrepandi efni þar sem notkun þeirra ein og sér veitir takmarkað öryggi. Hins vegar er mælt með notkun sæðisdrepandi efnis til að auka öryggi annarra getnaðarvarna eins og hettunnar og smokksins.

## Getnaðarvarnir og brjóstagjöf

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.

## Getnaðarvarnir og tíðahvörf

Þegar kona er komin á seinni hluta frjósemissskeiðs 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. Því er mikilvægt að konan noti örugga getnaðarvörn í allt að tvö ár eftir að blæðingar hætta ef konan er yngri en 50 ára, en í eitt ár ef hún er eldri en 50 ára.

## 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.
- \* Brjóstagiöf 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 leggöngunum eftir samfarir kemur ekki á veg fyrir þungun.
- \* Rofnar samfarir, þegar karlmaðurinn tekur getnaðarliminn úr leggöngum konunnar áður en sáðlát verður, er mjög óörygg getnaðarvörn.
- \* Frjóvgun er líklegust um miðjan mánuðinn, ef tíðahringur er reglulegur, en getur orðið á hvaða degi tíðahrings sem er, frá fyrsta til síðasta dags.



**Ef þið viljið forðast þungun, treystið þá ekki á heppnina – notið 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 nýlega verið markaðssettar 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,  
landlæknir

### Útgefandi: Landlæknisembættið. Reykjavík 2002.

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

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

Hönnun/prentvinnsla: Oddi hf.

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

#### Vefsíður um getnaðarvarnir:

[www.forvarnir.com](http://www.forvarnir.com)

[www.doktor.is](http://www.doktor.is)

[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

[www.positive.org](http://www.positive.org)

[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)