Spiral

**Generel information:**

Spiraloplægning kræver henvisning fra din egen læge.

Spiraler oplægges bedst indenfor 8 dage efter, at din menstruation er begyndt. Herved mindskes de typiske pletblødninger, der kommer i starten og spiralen er nemmere at lægge pga. livmodermunden er åben. Den kan dog anlægges på et vilkårligt tidspunkt af cyklus, for ud sat du ikke er gravid.

Husk at oplyse datoen for starten af din menstruation, når du bestiller tid.

**Forberedelse**

Er du under 30 år, har skiftende partnere eller på anden måde er i risiko for kønssygdomme skal der altid foreligge en negativ klamydiatest inden spiralen lægges op.

Man kan af og til opleve menstruationslignende smerter efter oplægning af en spiral. Du kan derfor med fordel tage 1 g Paracetamol (f.eks. 2 stk. Pamol) og 400 mg Ibuprofen 1 time før, du skal have oplagt spiralen. Dette er især vigtigt, hvis du ikke tidligere har født børn.

**Kontrol:**

Anvender du ikke hormonspiral i forvejen, anbefaler vi en kontrol md ultralyd og samtale efter 3 måneder.

**Bivirkninger ved spiralanlæggelse:**

Hyppigst er smerter, unormale blødninger og udstødning af spiralen. Ved anlæggelse er der en lille infektionsrisiko og risiko for at den fejlplaceres. Ved mistanke om graviditet på en spiral er det vigtigt at tage en graviditetstest, og er den positiv da søge læge.

**Priser på spiraler:**

Kobberspiral: ca. 350 Kr. – bedes medbragt

Hormonspiral: ca. 1000-1200 Kr. – Kræver recept og bedes medbragt.

**2 typer spiraler**

**Kobber-spiral**

T-formet. Består af et plastikskelet og en kobbertråd, der gør, at sædcellerne får nedsat bevægelighed, og miljøet i livmoderhulen umuliggør at et befrugtet æg sætter sig fast. Det er bedst at oplægge spiralen fra 1. – 12. menstruationsdag. Kobberspiralen beskytter mod graviditet straks og virker i 5-8 år. Sikkerheden er ca. 99,2 % (0,8 kvinder /100 kvinder med kobberspiral bliver gravide inden for 1 år).

Kobberspiralen kan give bivirkninger i form af kraftigere og lidt længerevarende blødninger samt flere menstruationssmerter.

Kan anvendes som nødprævention.

 **Hormonspiral**

T-formet. Består af et plastikskelet med hormonet gestagen.

Hormonet gør slimhinden i livmoderen tynd, så et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Sekretet i livmoderhalsen påvirkes, så sædcellerne har svært ved at trænge ind i livmoderen. Afh. Type hæmmes ægløsning. Sikkerheden er ca. 99,8 % (0,2 kvinder / 100 kvinder med hormonspiral bliver gravide på et år).

Det er bedst at oplægge spiralen fra 1. – 8. menstruationsdag.

Bivirkningerne er typisk daglige pletblødninger de første måneder. Gradvis bliver pletblødningerne færre og menstruationerne mindre. Der er fuld effekt efter 6 måneder. Hos ca. 20-25 % ophører menstruationerne. Hormonspiralen kan sidde 3-6 år afh. mærke. Nogle oplever akne, påvirkning af humør og sexlyst, lidt vægtøgning, brystspændinger og hovedpine, der som regel går over efter nogen tid.

**Link med mere information om hormonspiralerne:**

Jaydess: <https://min.medicin.dk/Medicin/Praeparater/7314>

Kyleena: <https://min.medicin.dk/Medicin/Praeparater/8270>

Mirena: <https://min.medicin.dk/Medicin/Praeparater/1606>

Revision 07-10-2022