



Preventivmedel

16.8.2016; uppdaterad 5.11.2020 (utan förändringar)

Preventivmedel (skydd mot graviditet) ska vara tillgängliga för alla som har behov av dem. Det finns ingen åldersgräns för preventivmedel och kvinnan behöver inte undersökas gynekologiskt när hon börjar använda dem. Kondom är fortfarande det enda preventivmedlet som också skyddar mot könssjukdomar.

Vad krävs av ett preventivmedel?

Det viktigaste är att preventivmedlet är pålitligt, men enligt nya undersökningar vill kvinnor ha preventivmedel som också är lätta och behagliga att använda. Långverkande preventivmedel så som p-stavar och spiraler är både effektiva och lätta att använda, eftersom de inte kräver att man hela tiden kommer ihåg dem.

Att preventivmedlet är tryggt och har så litet biverkningar som möjligt är också viktigt. Preventivmedlets pris har också sin betydelse.

Preventivmedel och unga

Enligt lagen ([Lagen om patientens ställning och rättigheter](#)) kan en minderårig person själv bestämma om sin vård, om åldern och utvecklingsnivån är tillräcklig. Enligt allmän tolkning är en femtonåring kapabel att självständigt bestämma om att använda preventivmedel.

Vad finns det för preventivmedel?

För män finns det bara ett preventivmedel, **kondom**. Det är också det enda preventivmedlet som rätt använt också skyddar mot könssjukdomar. Sterilisering för män behandlas senare.

För kvinnor finns det däremot flera alternativ och valmöjligheter än någonsin tidigare!

Kombinerade hormonella preventivmedel innehåller två olika hormoner, det vill säga kvinnligt könshormon (östrogen) och gulkroppshormon (progestin). Sådana preventivmedel är **kombinerade p-piller, p-plåster och p-ring**.

Det finns också preparat som innehåller enbart progestin utan östrogen. Sådana preparat är **så kallade minipiller, p-stav och hormonspiral**. Användningen av p-spruta har minskat betydligt.



Kopparspiral lämpar sig bland annat för kvinnor som av någon anledning inte kan använda hormonella preventivmedel och för rökare. Kopparspiralen kan också användas som akutpreventivmedel ("dagen efter-medel"). Såväl hormon- som kopparspiralen lämpar sig också för kvinnor som inte har fött.

Sterilisering för kvinnor eller män (vasektomi hos män) är en bestående, oåterkallelig åtgärd och personer som överväger detta bör uppfylla vissa villkor. Åtgärden regleras av [Steriliseringslagen](#).






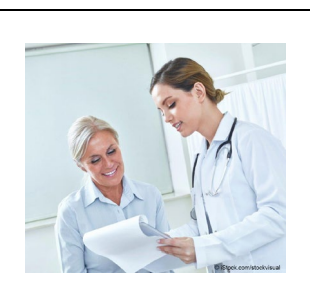
Pessar, spermicider (spermiedödande medel), p-svamp och kondom för kvinnor är mindre använda och finns till salu närmast i nätbutiker. Preventiveffekten för dessa preparat är klart sämre än för de tidigare nämnda metoderna.



I tabellen här invid ser du olika preventivmedel och hur de används.

Preventiv-medel	Bild (källa: iStock)	Användningsätt	Tilläggsuppgifter
Kondom		I samband med samlaget.	Lätt att få tag på. Pålitlig om den används rätt. Skyddar också mot könssjukdomar.
Kombinerade hormonella preventivmedel			
P-piller		Tas dagligen via munnen till exempel i tre veckors perioder (beroende på preparat). Beroende på preparat hålls sedan en paus på en vecka eller så används overksamma piller under veckan. Pausen (eller perioden med overksamma piller) kan senareläggas genom att börja följande p-pillerperiod genast efter den föregående.	Pålitligt då pillren tas regelbundet.
P-ring		Ringan används i slidan i tre veckors perioder med en veckas paus emellan. Pausen kan senareläggas genom att en ny ring sätts in genast efter den föregående.	Preventiveffekten kan försvagas om ringen har varit borta från sin plats i över tre timmar.
P-plåster		Plåster som byts en gång i veckan används i tre veckors perioder med en veckas paus emellan. Pausen kan också senareläggas genom att byta till ett nytt plåster genast efter det föregående.	Alternera fastsättningsställe (lår, överarm, skinka, bål men inte bröstområdet) för att undgå hudirritation.



Preventivmedel som innehåller gulkroppshormon			
Minipiller		Tas via munnen dagligen vid samma tid utan paus.	Pålitligt då pillren tas regelbundet.
P-stav		En yrkesperson inom hälso- och sjukvården sätter under lokalbedövning staven på plats under huden på överarmens insida.	Preventiveffekt i tre till fem år beroende på preparat.
P-spruta		En injektion djupt i en muskel med tre månaders intervall.	Förmånligt pris. Används ytterst litet i Finland.
Spiral			
Hormonspiral (innehåller gulkroppshormon)		Insätts i livmodern av en yrkesperson inom hälso- och sjukvården.	Preventiveffekt i tre till sju år beroende på preparat. En minihormonspiral kan sättas in också hos en ung kvinna som inte har fött.
Kopparspiral		Insätts i livmodern av en yrkesperson inom hälso- och sjukvården.	Preventiveffekt i fem till tio år beroende på preparat. Lämpar sig också som akutpreventivmedel.
Sterilisering			
Sterilisering		Ett ingrepp som görs på en man eller kvinna.	Är en bestående, oåterkallelig åtgärd. Användningen regleras av Steriliseringslagen .



Jag behöver preventivmedel, vad gör jag?

När det blir aktuellt med ett annat preventivmedel än kondom eller man vill ha ytterligare skydd utöver kondomen, är det bra att kontakta hälsovårdaren i skolan, på studieplatsen eller på hälsocentralen. På större orter finns också preventivrådgivning. Du kan också själv beställa tid för preventivrådgivning till exempel på hälsocentralen eller hos en gynekolog.

Efter en abort är det viktigt att i framtiden använda pålitliga preventivmedel. Det är bra att börja använda ett pålitligt preventivmedel genast i samband med aborten.

Också efter förlossning är det bra att komma överens om preventivmedel i god tid om en ny graviditet inte är önskvärd. Visserligen förhindrar full amning (bröstmjolk är barnets enda näring, kvinnan ammar regelbundet med fyra timmars intervall också på natten och menssen har inte börjat) i sig den normala menscykeln, men det är ändå säkrast att dessutom använda något preventivmedel. Det är bra att planera preventivmedel vid eftergranskningen efter förlossningen.

Vilket preventivmedel är bäst för mig?

Många faktorer inverkar på vilket preventivmedel som är bäst för just dig: vikt, rökning, hälsotillstånd, sjukdomar eller riskfaktorer, ålder och livssituation, men också dina egna preferenser.

En del faktorer, till exempel vissa sjukdomar eller riskfaktorer, kan vara hinder för att använda ett visst preventivmedel. Detta går du igenom med läkaren eller hälsovårdaren då man överväger vilket preventivmedel som passar för just dig (se tabell [Viktiga saker då](#)

[man väljer preventivmedel tabell i rekommendationen](#)).

Preventivmedel och felaktiga föreställningar

- Går man upp i vikt av preventivmedel?
- Gör hormonella preventivmedel en "galen"?
- Vid vilken ålder kan man börja med preventivmedel?
- Får en minderårig person köpa akut-p-piller?
- Orsakar alla hormonella preventivmedel blodproppar i venerna?

Till dessa och många andra felaktiga föreställningar hittar du sakliga svar i tabell [Föreställningar om preventivmedel i God medicinsk praxis-rekommendationen](#).

Så kallade säkra dagar är inte någon pålitlig preventivmetod

Preventiveffekten för säkra dagar är dålig. Avbrutet samlag, mätning av kroppstemperaturen och bedömning av sekretet i livmodermunnen är också osäkra preventivmetoder.

Vad är akutpreventivmedel?

Om den använda preventivmetoden av någon orsak inte har fungerat säkert eller om man inte har använt någonting alls kan graviditet förhindras med akut p-piller eller kopparspiral.

Effekten av akut p-piller är bäst inom tolv timmar efter samlaget, så pillret ska tas så snabbt som möjligt efter samlaget, men senast inom tre eller fem dygn (beroende på preparat). Nu för tiden kan vem som helst utan recept köpa akut p-piller på alla apotek. När du köper akut p-piller får du råd och vägledning på apoteket.



Kopparspiral är den effektivaste akutpreventivmetoden och den kan sättas in inom fem dygn efter samlaget. Också spiralen kan köpas på apotek utan recept. Den sätts in av en yrkesperson inom hälso- och sjukvården och den kan lämnas på plats. Spiralen ger på så sätt ett pålitligt skydd mot graviditet också i framtiden.

Akutpreventivmedel passar inte som fortgående preventivmetod, så den saken måste skötas på annat pålitligt sätt. Om följande mens är sen ska man göra ett graviditetstest.

Mera information om ämnet

Väestöliitto

- [Nätsidor för unga](#)
- [Sexualitet](#)

Institutet för hälsa och välfärd (THL)

- [Sexual- och fortplantningshälsa](#)

Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS)

- [Sexualhälsa och preventivmedel](#)

Det finns [många artiklar om preventivmedel](#) också i [Terveyskirjasto](#) (på finska).

[Det finns en skild God medicinsk praxis-rekommendation](#) om abort (på finska).

De organisationer som omnämns i patientversionen ger mera information i ämnet. Finska Läkarföreningen Duodecims redaktion för God medicinsk praxis svarar inte för kvaliteten eller tillförlitligheten gällande uppgifter som andra organisationer har gett.

Författare

Patientversionen är sammanställd utifrån Finska Läkarföreningen Duodecims God medicinsk praxis-rekommendation av medicinska redaktören **Kirsi Tarnanen**.

Texten är granskad av ordföranden för arbetsgruppen för God medicinsk praxis, specialistläkaren i gynekologi och obstetrik samt gynekologisk endokrinologi **Mervi Halttunen-Nieminen** från HUCS, den sammanställande skribenten för arbetsgruppen, specialistläkaren i gynekologi och obstetrik **Terhi Piltonen** från Uleåborgs universitetscentralsjukhus, medlemmen i arbetsgruppen, sjukskötaren, barnmorskan, sexualrådgivaren **Eija Väänänen** från Vanda stad och God medicinsk praxis-redaktören, specialistläkaren i gynekologi och obstetrik **Piia Vuorela** från Finska Läkarföreningen Duodecim.

Översättningen till svenska är bekostad av **Finska Läkaresällskapet**.

Ansvarsbegränsning

God medicinsk praxis- och Avstå klokt-rekommendationerna är sammandrag gjorda av experter gällande diagnostik och behandling av bestämda sjukdomar. De ersätter inte läkarens eller annan hälsovårdspersonals egen bedömning av vilken diagnostik, behandling och rehabilitering som är bäst för den enskilda patienten då behandlingsbeslut fattas.