

TIL KAPITTEL 4

Kort oversikt over kunstige prevensjonsmidler

Barrieremetodene (kondom, femidom, pessar) hindrer sædceller i å møte den modne eggcellen. Høy sikkerhet, men avhengig av brukeren.

Spiraler implanteres i livmoren. Kobberspiral hindrer befruktning ved å gjøre sædcellene funksjonsudyktige, men dersom en unnfangelse likevel finner sted, er også livmorslimhinnen påvirket, slik at det befruktete egget ikke finner feste og dør. Hormonspiralen inneholder levonorgestrel. Dette hindrer eggløsning hos de fleste kvinner og gjør livmorhalssekretet seigt, slik at sædcellene ikke kan ta seg inn i livmoren. Livmorslimhinnen endres, slik at eventuelle befruktete eggceller ikke kan feste seg. Dette gjelder også nødprevensjon («angrepiller»).

Hormonpreparater

Minipillen, østrogenfrie piller og p-sprøyten inneholder alle hormonet *gestagen* og virker på lignende vis (forårsaker seigt livmorhalssekret og tynnere livmorslimhinne som hindrer unnfangede embryoer i å feste seg).

P-ringen (gummiring som legges inn i skjeden for tre uker i hver syklus), p-staven (implanteres under huden i overarmen) og p-plasteret har som hovedmål å hindre eggløsning, men inneholder også gestagen, som gjør livmorslimhinnen tynnere og mindre egnet til å ta imot befruktete eggceller. Sannsynligheten for eggløsning er liten, men hindres ikke alltid, og det er derfor fortsatt en liten sjanse for at eventuelle unnfangede embryoer ikke får vekstvilkår og dør.

Alle prevensjonsmidler som reduserer livmorslimhinnens evne til å la befruktete eggceller (menneskeembryoer) feste seg, kan dermed potensielt ha en abortiv effekt.

Sterilisering skjer ved kirurgisk kutting av sædlederne eller binding av egglederne. Dette er en definitiv befruktningshindrende metode, som er vanskelig å reversere.

Kort oversikt over naturlige metoder for fødselsregulering

Billingsmetoden – eggløsningstidspunktet fastsettes gjennom daglig observasjon av skjedesekretet.

Tyntflytende, klart, elastisk sekret indikerer fruktbare dager, tykt eller intet sekret ufruktbare. Observasjon gjennom 3-6 sykluser er nødvendig for å bli trygg på metoden.

Temperaturmetoden – eggløsningstidspunktet fastsettes gjennom temperaturtaking til samme tid hver morgen med et termometer som kan avlese tiendedelsgrader. Kvinnens kroppstemperatur stiger med flere tiendedeler ved eggløsning. 3-6 sykluser er nødvendig for å bli trygg på metoden. Det selges temperaturbaserte fertilitetscomputere som er enkle å bruke, og som angir fruktbare perioder med 99% nøyaktighet etter 2-3 måneders registrering.

Hormonmålingsmetoden – Ved hjelp av uristix og en minicomputer avleses østrogen- og progesteronnivåene i urinen. Disse endres i takt med fruktbarhetsmønsteret i kvinnens menstruasjonssyklus og gir en svært nøyaktig angivelse av eggløsningstidspunktet.

Den symptotermale metoden og andre kombinasjonsmetoder bruker flere parametre for å kartlegge kvinnens fruktbarhetsmønster, vanligvis skjedesekretobservasjon kombinert med temperaturmåling, supplert med observasjon av andre fysiologiske endringer hos kvinnen – så som eggløsningssmerter, ømme bryst, observasjon av cervix' fasthet, m.m.

De siste årene er det utviklet forskjellige typer kroppssensorer knyttet til de forskjellige metodene; disse samler inn og systematiserer data om kvinnens syklus og kan kobles til pc, nettbrett og mobiltelefon.

Alle metodene tar hensyn til de individuelle variasjonene i kvinnens syklus. De forstyrrer ikke kvinnens naturlige hormonbalanse. De tar også hensyn til at mannens sædceller kan overleve flere dager inne i kvinnen etter et samleie. De fleste metodene er enkle å sette seg inn i, men krever at man følger dem nøye. Det kan være nyttig å bli fulgt opp av en utdannet instruktør. Det tar gjerne 3-6 sykluser å danne seg et korrekt bilde av kvinnens fruktbarhetsmønster. I en slik kartleggingsfase er det fornuftig å avstå fra samleie noen ekstra dager for å bli godt kjent med kvinnens fruktbarhetsmønster før dere eventuelt forsøker å få barn sammen. God selvdisciplin og tålmodighet er det viktigste å øve opp i denne tiden.