

Gäller för: Barnmorskemottagning och gynekologi

Giltig från: 2024-10-18

Innehållsansvar: Karin Jerhamre Sund, (karje1), Överläkare

Giltig till: 2026-10-18

Granskad av: Anna Hagman, (annha67), Överläkare

Godkänd av: Maria Gjertsen, (marem2), Regionområdeschef

# Hormonfria Preventivmetoder

## Förändringar sedan föregående version

Riktlinje som övertagits från Ungdomsmottagningar VGR utan ändringar i medicinskt innehåll.

Ändring i formulering kring manlig sterilisering, där hänvisning till urologklinik ersätter remittering.

## Innehållsförteckning

Bakgrund och syfte .....	1
Diskutera och informera .....	2
Avbrutet samlag .....	2
Barriärmetoder .....	2
Säkra perioder/p-dator/appar .....	6
Laktations-amenorré-metoden (LAM).....	6
Billingsmetoden (NFP) .....	6
Övriga hormonfria preventivmetoder .....	7
Referenser .....	7

## Bakgrund och syfte

Kvinnor/par som av någon anledning inte vill eller kan använda hormonella preventivmedel behöver utförlig information och rådgivning för att hantera sin fertilitet.

Om det finns ett krav på säker preventivmetod och graviditet är otänkbart, bör hormonfria metoder undvikas. Undantag är kopparspiral.

Den säkraste hormonfria metoden är kopparspiralen. Effektiviteten för övriga hormonfria metoder är beroende på hur mogen och motiverad kvinnan/paret är, och på hur god metodhandledning de har. Fertilitetsförståelse inklusive

kunskap om vaginalsekretets förändring under menscykeln är särskilt viktig för de som vill använda en hormonfri preventivmetod.

PI = pearl index

## Diskutera och informera

- Hur viktigt är det att inte bli gravid?
- Fertiliteten är beroende av ålder
- Regelbundenhet i menstruationscykeln påverkar
- Kräver planering, motivation och konsekvens.

### Tips

Det kan vara bra att ha akut p-piller hemma som extra trygghet vid osäkerhet eller haveri med vald metod. Köpes receptfritt på apotek.

[Akuta preventivmetoder, Riktlinje](#)

## Avbrutet samlag

*PI - Avbrutet samlag: Perfekt användning: 4. 'Typisk' användning: 22*

Detta innebär att samlaget avslutas före ejakulation och tillförlitligheten beror på hur väl mannen kan kontrollera sin ejakulation. Det har angetts att speciellt unga män kan ha viss sädesavgång före ejakulation. Det kan också finnas kvar spermier i urinröret efter en ejakulation vilket kan leda till befruktning om samlag sker några dygn därefter.

[RFSU - Avbrutet samlag](#)

[1177 - Avbrutet samlag](#)

## Barriärmetoder

### Kondom

*PI – Manlig kondom: Perfekt användning: 2. 'Typisk' användning: 18*

Kondom ger ett bra skydd mot graviditet och STI vid korrekt och konsekvent användning.

Kondomer finns i olika storlekar och utformningar och latexfria kondomer finns för allergiker.

OBS! Endast vattenbaserat glidmedel ihop med latexkondom, ej oljebaserat – risk för kondomhaveri! Oljebaserat glidmedel fungerar ihop med latexfria kondomer.

Viktigt med uppdaterad kondomkunskap på mottagningarna. Följ nedanstående riktlinje.

## [Kondomanvändning, Riktlinje](#)

### [RFSU - Kondom](#)

### [1177 - Kondom](#)

## Vagianal kondom (kan även kallas Inidom, Femidom)

*PI - Okänt*

Femidom är gjord av plast eller latex. Den har ringar i båda ändarna och förs in i slidan (anus) före samlag. Den yttre ringen täcker större delen av vulva. Den ger även ett bra skydd mot STI. Femidomer kan köpas i butiker på internet eller på Apotek.

### [1177 - Femidom](#)

### [RFSU - Femidom](#)

## Pessar

*PI – Pessar – Okänd med spermiehämmande gel.*

### Effektivitet

Effektiviteten är starkt användarberoende och användningen kan vara förenad med vissa svårigheter. För att kunna använda pessar som preventivmetod bör kvinnan vara mycket motiverad. Om graviditet är fullständigt otänkbar bör annan metod rekommenderas.

Vid en nyligen genomförd granskning av nya pessar jämfört med de äldre typerna [HTA rapport 2017:97](#), fann man graviditetsfrekvens under sex månader mellan 11–15%. Kvinnor som använde cervixpessar avbröt i större utsträckning sin användning jämfört med dem som använde vaginalpessar (37% vs 21%). Sammanfattningsvis är metodens effektivitet inte klarlagd, men beprövad erfarenhet talar för att den är låg i de flesta fall.

Preventivskyddet kan ökas genom samtidig användning av kondom, till exempel vid ägglossning.

Pessar kan minska risken för vissa STI, där receptorerna för virus och bakterier främst sitter på cervix.

### Handläggning

Det finns tre olika pessar i Sverige, två vaginalpessar Milex® och Caya®, samt ett cervixpessar, FemCap®. Pessar subventioneras inte av VGR utan de får beställas och betalas av individen själv.

För de som väljer pessar som preventivmetod, trots information om osäker effektivitet, är det viktigt att verksamheten har möjlighet att erbjuda hjälp med att prova pessarsorter som är CE märkta.

### **Slidpessar**

Slidpessar används ihop med spermiehämmande gel\* som stryks på både in och utsidan av pessaret. Det ska sitta kvar 6 timmar efter samlag men längst i 24 timmar. Nytt spermiehämmande gel behöver tillföras in i vagina inför varje samlag utan att ta ut pessaret. Pessaret tas ut och tvättas kan därefter återanvändas direkt, eller förvaras till senare. Pessaret kan enligt tillverkaren användas upp till 10 år.

#### Utprovning

Utprovning bör göras av erfaren barnmorska och kan inte erbjudas på samtliga mottagningar då efterfrågan är liten.

Milex finns i 6 storlekar (60, 65, 70, 75, 80, 85 mm). Största möjliga storlek som inte ger obehag bör väljas. Ett utprovningssset innehåller ringar av olika storlek. Undersökaren skattar med fingrarna distansen från insidan av symfyssen till bakre vaginalfornix. Pessarets utsida ska ha ungefär samma storlek. Rätt storlek är det då ringen sitter stadigt mot bakre fornix och strax ovan symfyssen. Pessaret täcker då portio och större delen av vaginas framvägg. Milex® provas ut av barnmorska eller läkare. Vid utprovning skall kvinnan få möjlighet att själv både sätta in och ta ut pessar/provring. Pessaret skall inte kännas då kvinnan rör sig.

Vaginalpessaret Caya® är ett latexfritt pessar av silikon och finns i en storlek (67x75 mm). Det har ett tunt membran som täcker portio och en kant av nylontråd som anpassar sig till slidans form efter några minuter.

Pessaret viks ihop och sätts in i slidan som en tampong. Bakre delen placeras i bakre fornix och den främre vid symfysbågen.

Pessaret ska sättas in högst två timmar före samlaget och kan sitta kvar i 24 timmar, varav minst 6 timmar efter senaste samlaget.

Caya® kan användas upp till två år.

### **Cervixpessar**

*(FemCap) PI – okänt.*

Cervixpessaret FemCap® är en mindre silikonkupa (latexfri) utformad som en seglarhatt med en skål som ska sitta direkt på livmodertappen och ytterkanter som pressar mot slidväggarna och gör att pessaret kan sitta stadigt.

FemCap® finns i tre olika storlekar, som är tänkta att användas enligt följande:

- Small: för kvinnor som inte varit gravida
- Medium: för kvinnor som gjort abort, fått missfall eller fött barn med kejsarsnitt
- Large: för kvinnor som fött barn vaginalt FemCap® kan användas upp till två år.

FemCap köps via butiker på internet och används ihop med spermiehämmande gel\* som stryks på både in och utsidan av pessaret.

Bedömning av cervix storlek inför val av cervixpessar är inte möjlig att utföra med tillräcklig säkerhet varför sådan ej utförs vid barnmorske- eller ungdomsmottagning. Dislokation av cervixpessar i samband med samlag förekommer och innebär risk för graviditet även om cervixpessaret vid inspektion ser ut att sitta korrekt.

Efter samlag ska cervixpessaret sitta kvar i minst 6 timmar men längst i 48 timmar. Pessaret kan till exempel sättas in på fredag kväll och sen användas fram till söndag lunch, men nytt spermiehämmande gel behöver tillföras in i vagina inför varje samlag utan att ta ut pessaret.

Pessaret tas ut och tvättas kan därefter återanvändas direkt, eller förvaras till senare. Pessaret kan användas upp till två år.

### **\*Spermiehämmande gel**

För att öka effektiviteten ska alla typer av pessar användas med spermiehämmande gel, vilken köps via internet och betalas av patienten. Spermiehämmande gel innehåller mjölksyra och cellulosa. Gelens låga pH verkar spermiehämmande genom att de gör spermier mindre rörliga, och cellulosan som täpper till eventuella glipor mellan pessar och slidvägg. Den spermiehämmande gelen är effektivt en timme. Gelen behöver tillföras igen vid förnyade samlag, se ovan.

Det finns inga studier på spermiehämmande gel. Det finns inga kända allvarliga biverkningar beskrivna.

I dagsläget finns 2 spermiehämmande gel att köpa på marknaden: Contragel Grön och Cayagel.

Spermiedödande Nonoxynol® tillverkas ej längre.

### **Länkar**

[RFSU - Pessar](#)

[1177 - Pessar](#)

## [Cervixpessaren FemCap instruktionsfilm](#)

### [Bruksanvisning FemCap](#)

## Säkra perioder/p-dator/appar

*PI – Perfekt användning: 3–5. 'Typisk' användning: 24*

Kvinnan följer sin menscykel på olika sätt för att ungefärligt hålla reda på när i menscykeln det är som högst risk för graviditet. Det finns olika typer av P-datorer som kan visa ungefärlig tidpunkt för ägglossning baserat på hormonutsöndring i urin eller "basaltemperatur"

Metodens effektivitet är osäker då den kräver helt regelbunden menscykel samt då spermier kan leva upp till fem dagar. Det vill säga att kompletterande skydd måste användas fem dagar före ägglossning.

### [1177 - Säkra perioder](#)

### [1177 - P-dator, Appar](#)

## Laktations-amenorré-metoden (LAM)

*PI – 0,8–1,2*

Amning skyddar mot en ny graviditet och fördröjer menstruationens återkomst. I vissa fall kan amning vara ett mycket effektivt preventivmedel. Metoden skyddar till 98% under förutsättning att nedanstående villkor uppfylls:

- Full amning = ingen bröstmjölk ersättning ges till barnet
- Kvinnan har amenorré
- Barnet är yngre än sex månader

OBS! Viktigt att informera om att ägglossning sker innan första menstruationen!

### [RFSU - Amningsmetoden](#)

## Billingsmetoden (NFP)

Metoden innebär att kvinnan följer sin menscykel på olika sätt för att ungefärligt hålla reda på när i menscykeln hon har som högst risk för graviditet. Det bygger på egenundersökning av framför allt vaginalsekretet. Det går också att följa förändringar i kroppen såsom morgontemperatur, förändringar i bröstet, humör etcetera. Handledare i Billingsmetoden listas här: [Billingsmetoden.se](#)

## Övriga hormonfria preventivmetoder

### Kopparspiral

Olika storlekar. Även för den som aldrig varit gravid.

[Intrauterin antikonception, Läkemedelsverket 2014 s 67 – 70](#)

### Manlig Sterilisering

Sädesledarna blockeras. Hänvisas till urologklinik.

[Sterilisering - 1177](#)

### Kvinnlig sterilisering

Äggledarna blockeras. Laparoskopisk metod. Menscykeln påverkas inte. Remitteras till kvinnoklinik.

[Sterilisering - 1177](#)

## Referenser

- [Preventivmetoder för antikonception – behandlingsrekommendation | Läkemedelsverket \(lakemedelsverket.se\)](#)
- [Antikonception \(internetmedicin.se\)](#)
- [Sterilisering, Läkemedelsverket 2014 s 39 – 40](#)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Riktlinje verkställighet

**Gäller för:** Barnmorskemottagning och gynekologi

**Innehållsansvar:** Karin Jerhamre Sund, (karje1), Överläkare

**Granskad av:** Anna Hagman, (annha67), Överläkare

**Godkänd av:** Maria Gjertsen, (marem2), Regionområdeschef

**Dokument-ID:** RHS9927-391389789-256

**Version:** 3.0

**Giltig från:** 2024-10-18

**Giltig till:** 2026-10-18