



## P-SPRØYTE

### Informasjon om p-sprøyte:

#### Depo-provera

P-sprøyte inneholder en variant av det kvinnelige kjønnshormonet gestagen. Hormonet hindrer befruktning, hovedsakelig på to måter: For det første blir slimet i livmorhalsen litt seigere, slik at sædceller ikke kommer inn i livmoren. For det andre hindrer de eggøsning.

Det finnes én type på markedet: Depo-provera. Sprøyten settes av helsepersonell i overarmen eller i rumpemuskel hver 12. uke og er svært sikker mot graviditet.

Man kan få endret blødningsmønster med p-sprøyte. Mange mister blødningene sine helt, men noen kan få regelmessig eller uregelmessige blødninger.

#### BRUK AV P-SPRØYTE

Dersom første p-sprøyte blir gitt innen femte dag i menstruasjonen, er du sikker fra første dag. Begynner du utenom dette, må du bruke kondom de 7 første dagene.

Du må få neste sprøyte innen 12 uker for å være sikker mot graviditet i fortsettelsen. Spør om du må kjøpe neste sprøyte på apoteket eller om du kan kjøpe den av de som skal gi deg sprøyten.

#### GLEMT P-SPRØYTE

Dersom det går mer enn 12 uker mellom to sprøyter kan det hende at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet.

Snakk med den som gav deg resept, les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 12 uker mellom to sprøyter.

#### NØDPREVENSJON/ANGREPILLE

Bruk av nødprevensjon kan nedsette effekten p-sprøyten. Derfor er det svært viktig at du som bruker p-sprøyte snakker med helsepersonell, leser mer på våre nettsider eller chatter med oss, før du tar nødprevensjon.

#### BIVIRKNINGER

De vanligste bivirkningene av p-sprøyte er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, humørsvingninger, depresjon, kviser, fet hud, fett hår og mindre sexlyst.

Bivirkningene er alltid verst i begynnelsen, og går som regel over i løpet av de 3 første månedene. Hvis plagene ikke går over kan du bytte til en annen prevensjon. Det er bare du som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte.

#### Endrede blødninger

Noen brukere får småblødninger i en til flere uker etter første sprøyte. Dette er helt ufarlig. Hvis småblødningene ikke gir seg kan du ta neste sprøyte allerede etter 8-10 uker, i stedet for 12 uker. Det er få som plages av småblødninger etter andre sprøyte og for mange av brukerne vil blødningen bli helt borte så lenge de bruker p-sprøyte.

P-sprøyte beskytter like godt mot graviditet uansett om du får blødninger eller ikke. Det er heller ikke farlig for kroppen om du ikke har blødninger eller hvis du har uregelmessige blødninger.

En sjelden gang kan småblødninger skyldes en sykdom. Hvis du har hatt samleie uten kondom med ny partner er det viktig at du sjekker deg for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia.

### **Vektøkning**

Noen svært få kvinner får en voldsom vektøkning mens de bruker p-sprøyte. Dersom du går opp mer enn 10 kilo i vekt i løpet av det første halve året skal du ta kontakt med legen din eller det helsepersonellet som skrev ut resept på p-sprøyten.

### **Alvorlige bivirkninger**

Helsepersonellet som skriver ut resept til deg vil stille deg spørsmål om din og familiens helse. Dette for å unngå at p-sprøyte gis til noen med forhøyet risiko for å få sjeldne, men alvorlige bivirkninger som benskjørhet, hjerteinfarkt og hjerneslag.

Hvis noen av symptomene nedenfor kommer plutselig, må du kontakte lege:

- Kraftig og uvanlig hodepine
- Vansker med å løfte, smile eller prate

### **SLUTTE MED P-SPRØYTE**

Virkingen av siste sprøyte kan vare kort eller lenge. Noen kvinner får eggløsning allerede 12 uker etter siste sprøyte, mens for andre kan det ta opptil 18 måneder før de får eggløsning og menstruasjon. Det er også slik at den første eggløsningen kan komme *før* menstruasjonen kommer i gang igjen. Du må derfor bruke en annen form for prevensjon hvis du ikke vil bli gravid.

Selv om det kan ta lang tid å bli gravid etter at du har sluttet på p-sprøyte, vil den uansett ikke gi nedsatt evne til å få barn på lengre sikt. Dette gjelder uansett hvor lenge du bruker p-sprøyte.

### **INFORMER LEGEN DIN**

Hvis du er hos en lege som ikke har gitt deg resept på p-sprøyte, bør du si at du bruker p-sprøyte.