



Beratung zu Verhütungsmaßnahmen

Nachfolgende Verhütungsmethoden möchten wir Ihnen gerne vorstellen:

Pille

besteht aus Östrogen (weibliches Hormon)und Gestagen (Abkömmling vom Gelbkörperhormon).

Wie wirkt die Pille?:

- verhindert den Eisprung
- reduziert die Eierstockfunktionen
- vermindert die Beweglichkeit der Eileiter(Tuben)
- reduziert den Aufbau von Gebärmutterschleimhaut(Regel und Regelschmerzen werden schwächer)
- Zyklus wird sehr regelmässig
- Verbesserung des Hautbildes(Akne)

Die erste Pilleneinnahme erfolgt am ersten Regeltag, wobei die meisten Pillenpräparate für 21 Tage, gefolgt von einer einwöchigen Pause, eingenommen werden. Während der einwöchigen Pillenpause findet die Regelblutung statt.

Manche Pillenpräparate werden jedoch auch 28 Tage eingenommen, wobei die letzten 4 Pillen meist nur Placeboeffekt aufweisen.

In manchen Situationen ist es notwendig einen sogenannten Langzyklus durchzuführen, das heißt, daß die Pille für 3-6 Monate durchgenommen wird.

Minipille

besteht aus einem reinen Gestagen und wird ohne Pause durchgenommen (meist bei stillenden Frauen, Frauen mit Risikofaktoren für die herkömmliche Pille oder bei Endometriose).

Meist treten in den ersten 2-3 Monaten Zwischenblutungen auf, da sich der Körper erst allmählich eingewöhnen muss.

Verhütungs-Pflaster (EVRA)

hat dieselbe Sicherheit sowie Wirkungen und Nebenwirkungen wie die Pille. Es wird für 1 Woche auf der Haut aufgeklebt, danach erfolgt der Wechsel auf ein neues Pflaster. Nach 3x Pflaster-Wechsel erfolgt eine einwöchige Pflasterpause, bevor wieder ein neues Pflaster aufgeklebt wird.

Verhütungsring

wird meist bei Personen mit empfindlichem Magen oder wenn Pille oder Pflaster ständig vergessen werden angewandt. Wirkungen und Nebenwirkungen sind ähnlich wie bei der Pille.

Der Ring wird 3 Wochen in der Scheide belassen, gefolgt von einer einwöchigen Rinnpause.



3 Monatsspritze (Sayana, Depocon)

besteht aus Gestagen (Gelbkörperhormon) und wird alle 12 Wochen unter die Haut bzw. in den Gesäßmuskel injiziert.

Nach einer Eingewöhnungsphase, meist mit leichten Zwischenblutungen, bleibt die Regelblutung aus. Bei aktuellem Kinderwunsch ist diese Methode nicht geeignet, da es oft Monate andauern kann, bis wieder ein normaler Zyklus auftritt.

Vorteil: Die 3-Monats-Spritze ist auch für starke Raucherinnen, Frauen nach Thrombose oder Herzinfarkt sowie Frauen jenseits des 40. Lebensjahres geeignet.

Hormonstäbchen (Implanon)

Kunststoffstäbchen, welches an der Innenseite des Oberarmes eingesetzt wird. Es besteht aus einem Gestagen und setzt für 3 Jahre dieses Hormon frei.

Vorteile: sichere Verhütung, rascher Eintritt einer Schwangerschaft nach Entfernung

Nachteile: Zwischenblutungen, Akne, Zysten (harmlos)

Hormonspirale (Mirena)

Langzeitverhütungsmethode, welche für 5 Jahre kontinuierlich Gelbkörperhormone abgibt.

Die Spirale wird in die Gebärmutterhöhle eingesetzt. Sie reduziert die Höhe der Gebärmutter Schleimhaut und bildet einen Schleimpropf um den Muttermund (wie bei einer Schwangerschaft). Dadurch bietet sie eine extrem gute Sicherheit vor einer unerwünschten Schwangerschaft.

Geeignet sind alle Frauen mit einer Gebärmutterlänge über 6,5 cm unabhängig davon, ob die Frau bereits schwanger war oder noch kinderlos ist.

Nebenwirkungen können harmlose Wasserzysten der Eierstöcke, leichte Hautunreinheiten bzw. nach Einsetzen der Spirale leichte Wassereinlagerungen sein.

Kupferspirale

aus Kunststoffdraht, welcher mit Kupfer umwickelt ist. Das Kupfer wird über einen Zeitraum von bis zu 5 Jahren in die Gebärmutterhöhle freigesetzt und führt dort über eine "künstliche Entzündung" zur Vermeidung einer unerwünschten Schwangerschaft. Der Hormonhaushalt der Frau wird dabei nicht beeinflusst!

Nachteile: Regel meist stärker und länger, Regelschmerzen

Kettchenspirale (Gynefix)

wie Kupferspirale, jedoch Regelstärke meist unbeeinflusst.

Sterilisation bei Frau (Langzeitverhütung)

dauerhafte Verhütung bei abgeschlossenem Kinderwunsch und stabiler Partnerschaft!



Unter Narkose erfolgt mittels Bauchspiegelung die Unterbrechung Ihrer Eileiterdurchgängigkeit.

Wichtig: Ihre Familienplanung muß abgeschlossen sein, denn bei erneutem Kinderwunsch besteht nur noch die Möglichkeit der künstlichen Befruchtung!

Nachteile: Operationskomplikationen wie Darm-Blasen-oder Harnleiterverletzungen, innere Blutungen, Eintritt der Wechseljahre häufig 2-3 Jahre früher!

Die Dauer Ihrer Regel, Regelstärke und Regelbeschwerden werden nicht beeinflusst, so dass bei zahlreichen Frauen ab 40 trotz Unterbindung zusätzliche Hormonbehandlungen notwendig werden.

Vasektomie (Sterilisation des Mannes)

Unterbrechung des Samenleiters meist in Kurznarkose oder örtlicher Betäubung.

Bis 3 Monate nach dem Eingriff sollte noch kein ungeschützter Geschlechtsverkehr, da sich noch Spermienreste in der Prostata befinden.

Bei aktuellem Kinderwunsch meist künstliche Befruchtung erforderlich.

Kondom

meist aus Latex-Gummi (bei Latexallergie der Frau oder Ihres Partners auch latexfreie Kondome erhältlich).

Die Sicherheit vor einer unerwünschten Schwangerschaft ist jedoch eingeschränkt und somit ist das Kondom als alleinige Verhütungsmethode nicht zu empfehlen!!