

Die im Koffer enthaltenen Präparate sind eine Auswahl aus den auf dem Markt erhältlichen Produkten.

©pro familia Landesverband Baden-Württemberg

Beipackzettel zu den Verhütungsmitteln

**(Wirkung, Sicherheit, Anwendung etc.
verschiedener Verhütungsmethoden)**

Hormonelle Verhütung

Die Pille ist ein ...

- hochwirksames Medikament
- rezeptpflichtig
- Arzt muss Kontraindikationen ausschließen

Alle Pillen enthalten synthetisch hergestelltes Östrogen und Gestagen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen älteren hochdosierten Präparaten und modernen niedrigdosierten Kombinationspräparaten (Mikropillen).

Kombinationspräparate:

Kombination von Östrogen und Gestagen in immer gleicher Dosierung in 21 oder 22 Pillen.

Mikropille:

Östrogengehalt weniger als 50 Mikrogramm. Die hormonarmen Mikropillen haben natürlich geringere Einflüsse auf den Fettstoffwechsel, das Gerinnungssystem, den Blutdruck und das Körpergewicht. Sie sind bei jungen Mädchen die Pillen der ersten Wahl. Die niedrigst östrogendosierten Pillen z. Z. auf dem Markt enthalten nur noch 20 Mikrogramm Östrogen. Pillen mit einer Dosierung von 30 Mikrogramm Östrogen sind für junge Mädchen **sehr geeignet**.

Zwei- oder Dreistufentpillen:

Sie enthalten Östrogen und Gestagen in zwei bzw. drei verschiedenen Abstufungen. **Nicht so geeignet** für junge Mädchen.

Diese Pillenarten dürfen nicht mit der Minipille verwechselt werden. Die Minipille enthält nur Gestagen und verhindert den Eisprung nicht regelmäßig. (Wirkungsweise v. a. am Muttermund und Gebärmutter Schleimhaut.) Für junge Mädchen **nicht so geeignet**, da pünktliche Einnahme hohe Disziplin verlangt.

Chemische Mittel

gibt es in verschiedenen Darreichungsformen: Creme, Schaum, Gel, Tabletten oder Zäpfchen.

Wirkungsweise:

Je nach der Zusammensetzung Abtöten der Spermien oder Veränderung der Beweglichkeit der Spermien.

Anwendung:

Einlegen in die Scheide; je nach Art des Mittels dauert es unterschiedlich lang bis es sich in der Scheide löst.

Sicherheit:

Pearl Index höher als 5

Geeignet?

Als alleiniger Schutz absolut ungeeignet!

Lediglich in Verbindung mit dem Diaphragma sinnvoll.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Chemische Verhütungsmittel“.

Die Portiokappe

Da schwerer anwendbar und auch schwerer anzupassen, nicht geeignet für junge Mädchen.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Die Portiokappe“

Fem Cap

Der konischen Form des Muttermundes angepasste Kappe aus Silikon. Sie hat in etwa die Form einer Matrosenmütze. Die Fem Cap gibt es in drei Größen, Anpassung daher notwendig.

Lea Contraceptivum

Aus Silikon bestehende Kappe mit lippenartig verdicktem Rand und einem ventilartigen, rüsselförmigen Verschlussmechanismus. Nur eine Größe, Anpassung nicht notwendig.

Das Femidom

„Kondom,, für die Frau, liegt wie eine Hülle in der Scheide. Es besteht aus Polyurethan. Das Femidom kann nur einmal verwendet werden. Es schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Mit der Anwendung nur wenig Erfahrung, da kaum verbreitet.

Oves

Kappe in drei Größen aus Silikon, die über den Muttermund gestülpt wird. Oves muss angepasst werden. Einmalgebrauch, kann jedoch bis zu drei Tagen liegen bleiben, dann muss sie entfernt und entsorgt werden. Noch wenig Erfahrung in der Anwendung, da kaum verbreitet. Nicht für junge Mädchen geeignet.

➔ Barrieremethoden für die Frau sind für junge Mädchen weniger geeignet, da sie erfahrungsgemäß noch große Scheu haben, sich selbst anzufassen und die für sie vielleicht (komplizierte) Anwendung im 'Ernstfall' durchzuführen.

Pillenpausen:

macht man nicht mehr, es sei denn aus medizinischen Gründen.

Ab welchem Alter kann man die Pille nehmen?

Nicht so sehr das wirkliche Alter zählt, sondern eher der wirkliche Bedarf, d. h. ob festere Freundschaft besteht bei der sexueller Verkehr abzusehen ist. Bedenken, die früher bestanden, sind inzwischen überholt. Die Pille ist - bei aller Abwägung der Vor- und Nachteile - häufig für Jugendliche zu empfehlen, da sie einfach anzuwenden und emotional rundum entlastend ist.

Wann sollte man die Pille absetzen?

- bei Migräneanfällen
- bei Sehstörungen
- bei akuter Thrombose
- bei akuter Gelbsucht
- bei Auftreten von hohem Blutdruck

Bei auftretenden Beschwerden sollte immer der/die Frauenarzt/ärztin aufgesucht werden.

Sicherheit: Pearl Index unter 1*

Der Preis:

5 bis 15 EUR/Monat. Bis einschließlich 20. Lebensjahr ist die Pille kostenlos. Ab 18 Jahren muss lediglich die Rezeptgebühr bezahlt werden, wenn keine Befreiung vorliegt. (Privat Versicherte müssen meist auch vor dem 20. Lebensjahr bezahlen.)

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Die Pille“.

* Pearl Index: Versagerquote nach der Anwendung einer Methode von 100 Frauen über einen Zeitraum von einem Jahr.

Pille danach

duofem®, Levogynon®
reine Gestagenpräparate, rezeptpflichtig

Wirkungsweise:

Eventuell befruchtetes Ei kann sich nicht in die Gebärmutter einnistern.

Anwendung:

Spätestens 72 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr (z. B. gar nicht verhütet, Kondompanne, u. U. auch nach vergessener Pille) muss die erste der beiden Tabletten eingenommen werden, die zweite Tablette 12 Stunden später. Die beiden Tabletten können aber auch auf einmal genommen werden.

Der/die Arzt/Ärztin stellt zusammen mit der Frau die Indikation.

Notfalltherapie!

U. U. nach Einnahme leichtere Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen. Bei Erbrechen innerhalb von 4 Stunden nach Einnahme müssen zwei Dragees nachgenommen werden.

Sicherheit:

Je früher eingenommen, umso sicherer. Pearl Index 1 bis 2.

Für wen eignet sich die Pille danach?

Auch für junge Mädchen geeignet.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Sie haben 72 Stunden Zeit,“

Barrieremethoden für die Frau

Das Diaphragma

- Gummikappe
- Verschiedene Durchmesser
- sitzt richtig vor dem Muttermund
- immer in Kombination mit spermizider Creme

Wirkungsweise:

verhindert das Eindringen der Spermien in der Gebärmutter

Anwendung:

- Anpassung notwendig
- kann bis zu zwei Stunden vor dem Verkehr eingeführt werden
- Entfernung frühestens sechs Stunden nach dem Verkehr

Sicherheit: Pearl Index 2-4

Kosten: Meistens nur über internationale Apotheke erhältlich

Geeignet?

Das Diaphragma ist nicht besonders für junge Mädchen geeignet.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Das Diaphragma,“

Barrieremethoden für den Mann

Das Kondom

Wirkungsweise:

- Latexschutz
- Spermien gelangen **nicht in die Gebärmutter**

Anwendung:

„Trockenübungen,, sind sinnvoll, da sie die Anwendung im „Erstfall,, sicherer machen. Kondom wird nach dem Zurückziehen der Vorhaut auf steifes Glied abgerollt. Nach dem Verkehr muss das Kondom am Schaft beim Rückzug festgehalten werden. Kondome gibt es in mehreren Größen. Kondome müssen elektronisch geprüft sein und ein Haltbarkeitsdatum haben. Nicht mit chemischen Mitteln benutzen.

Bei Latexallergien gibt es Alternativen aus Polyurethan (Avanti). Bei einer Kondompanne (wie Abrutschen) muss an die „Pille danach“ gedacht werden.

Benutztes Kondom gehört in den Müll, nicht ins Abwasser!

Sicherheit: Pearl Index 2 bis 6

(Schutz gegen Aids und andere sexuell übertragbare Erkrankungen)

Kosten: ca. 0,5 EUR/Stück

Erhältlich rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und Supermärkten.

Geeignet?

Eignet sich recht gut für junge Paare, die keinen regelmäßigen Verkehr haben.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Das Kondom,,.

Die Drei-Monats-Spritze

Wirkungsweise:

- enthält langwirksames Gestagen
- hemmt Eisprung
- Wirkung auf Gebärmutter Schleimhaut und Schleimpfropf im Gebärmutterhals

Anwendung: Wird vom Arzt oder der Ärztin gespritzt.

Sicherheit: Pearl Index unter 1

Geeignet?

Nicht für junge Mädchen geeignet, da viel Zwischen- und Schmierblutungen auftreten. Nach Absetzen kann es Monate dauern, bis sich wieder ein normaler Zyklusverlauf einstellt.

Unter die Haut implantierbares Gestagendepot (z. B. Implanon®)

Wirkungsweise:

- Eisprung wird verhindert

Anwendung:

Wird vom Arzt oberhalb der Armbeuge unter die Haut implantiert. Kann 3 Jahre liegen bleiben.

Sicherheit: Pearl Index unter 1.

Geeignet?

Da - wie bei allen Gestagenpräparaten - Veränderungen im Blutungsmuster auftreten können, vielleicht nicht so sehr für junge Mädchen geeignet.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Hormonale Landzeitverhütung,,.

In die Scheide einsetzbarer Ring Nuvaring®

Wirkungsweise:

Flexibler, transparenter Ring aus Ethylenacetat Copolymer
Enthält Östrogen- und Gestagendepot, das kontinuierlich an die
Scheidhaut abgegeben und resorbiert wird. Verhindert Eisprung.

Anwendung:

Wird für drei Wochen von der Frau selbst in die Scheide eingelegt.
Nach einwöchiger Pause wird neuer Ring eingesetzt.

Sicherheit: wie Pille

Geeignet?

Da noch keine Erfahrungen vorliegen, kann keine Aussage gemacht
werden.

Die Hormonspirale

Wirkungsweise:

- enthält ein Gestagendepot, das in winzigen Mengen an
Gebärmutter Schleimhaut abgegeben wird.
- Wirkung auf Gebärmutter Schleimhaut und Schleimpfropf im
Gebärmutterhals

Anwendung:

Muss vom Arzt/der Ärztin eingelegt und regelmäßig kontrolliert
werden. Mit Hilfe des in die Scheide reichenden Fadens Selbstkon-
trolle möglich. Kann 5 Jahre liegen bleiben.

Sicherheit: Pearl Index unter 1

Geeignet?

Nicht für junge Mädchen geeignet. Einlegen kann sehr schmerzhaft
sein. Es können Blutungsunregelmäßigkeiten auftreten.

Die Spirale

Wirkungsweise:

- gibt in winzigen Mengen Kupfer ab
- Beweglichkeit der Spermien wird gestört
- Beweglichkeit der Eileiter wird gestört, so dass sich dort ein be-
fruchtetes Ei nicht wie notwendig zur Gebärmutter bewegen
kann

Anwendung:

Muss vom Arzt/der Ärztin eingelegt und regelmäßig kontrolliert
werden. Mit Hilfe des in die Scheide reichenden Fadens Selbstkon-
trolle möglich.

Sicherheit: Pearl Index 2

Geeignet?

Nicht für junge Mädchen geeignet, da Risiko von Eileiterschwanger-
schaften und –entzündungen erhöht ist.

☞ Siehe auch pro familia Broschüre „Die Spirale,,

Computer

- kein Verhütungsmittel an sich
- Hilfsmittel zur Temperaturmessung oder Hormonmessung im Urin
- zeigen fruchtbare Tage an

Anwendung:

Anwenderin muss gut informiert sein über die Zeichen der Fruchtbarkeit. Sie sollte die symptothermale Methode beherrschen.

Sicherheit:

Je nach Gerät unterschiedlich.

Pearl Index 2 bis 6.

Geeignet?

Nicht für junge Mädchen geeignet, da an fruchtbaren Tagen doch Verhütung notwendig ist. Die natürlichen Verhütungsmethoden erfordern große Disziplin und der Lebensrhythmus muss der Methode angepasst werden. Außerdem ist der Zyklus von jungen Mädchen oft noch zu unregelmäßig.

Inhaltsverzeichnis:

Hormonelle Verhütung

Die Pille.....	Seite 1
Pille danach.....	Seite 3
Drei-Monats-Spritze.....	Seite 4
Gestagendepot.....	Seite 4
Einsetzbarer Ring.....	Seite 5
Hormonspirale.....	Seite 5

Spirale.....	Seite 6
--------------	---------

Barrieremethoden für den Mann

Kondom.....	Seite 7
-------------	---------

Barrieremethoden für die Frau

Diaphragma.....	Seite 8
Portiokappe.....	Seite 9
Fem Cap	Seite 9
Lea Contraceptivum.....	Seite 9
Femidon.....	Seite 9
Oves.....	Seite 9

Chemische Mittel.....	Seite 10
-----------------------	----------

Computer.....	Seite 11
---------------	----------