



Sex og samfunn

PREVENŠUVDNAOFELAŠ



PREVENŠUVDNA OFELAŠ ÁLGGAHEAPMI

Leat ollu iešguđetlágan prevenšuvnnat ja mii leat ráhkadan dán gihppaga vai don oaččut oppalašgova buot dain iešguđetge tiippain. Dutnje šaddá de álkit dieđuid vuodul váldit mearrádusa guđemuš prevenšuvdna dutnje heive buoremusat. Sáhtá leat ávkálaš oahppat eanet sisdoalu, sihkarvuoda, hatti ja bistevasvuoda birra ovdal mearridat.

Lea dehálaš muitit ahte lea dušše kondoma mii suodjala seksuálalaš njoammudávddaid vuostá. Vaikke geavahat eará prevenšuvnna de ávžžuhuvvo ahte dan lassin geavahat kondoma jus dus lea seksa ođđa seksuálaguimmiin. Sáhtát dingot nuvtá kondomaid siiddus www.gratiskondomer.no.

Loga eanet prevenšuvnna birra min neahttasiidduin www.sexogsamfunn.no. Doppe sáhtát maid dá váldit minguin oktavuoda čálašeam bokte.

Sex og samfunn bargit Oslove universitehtas leat kvalitehttasihkarastán dieđuid mat leat dán gihpagis.

Oslove, čakčamánu 2020

OPPALAŠGOVVA PREVENŠUVNNAIN

PREVENŠUVNNAT HORMONAIID HAGA

Bistevasvuoha	Tiipa	Loga eanet
5 jagi	Veikespirála	siidu 8
Okta anašeapmi	Kondoma	siidu 10

HORMONALAŠ PREVENŠUVDNA MAS LEA DUŠŠE GESTAGENA

Bistevasvuoha	Tiipa	Mearkanamma	Loga eanet
5 jagi	Hormonspirála	Mirena, Kyleena	siidu 12
3 jagi	Hormonspirála	Levosert, Jaydess	siidu 12
3 jagi	P-sággi	Nexplanon	siidu 14
3 mánu	P-nállu	Depo-Provera	siidu 16
24 diimmu	Gestagenapillerat	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Conludag	siidu 18

HORMONALAŠ PREVENŠUVDNA MAS LEA SIHKE ØSTROGENA JA GESTAGENA

Bistevasvuoha	Tiipa	Mearkanamma	Loga eanet
3 vahkku	P-riekkis	NuvaRing, Omibel	siidu 20
1 vahkku	P-loasttar	Evra	siidu 22
24 diimmu	P-pillerat	Microgynon, Oralcon, Loette, Almina, Synfase, Mercilon, Marvelon, Yasmin, Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely	siidu 24

IEŠGUÐETLÁGAN PREVENŠUVNNAT

Buot prevenšuvnnain leat sihke buorit ja heajut bealit. Hormonalaš prevenšuvnnaid ovdamunni lea ahte dat dagahit ahte vardá unnit ja leat unnánat bákčasat go leat mánnodávddat. Dehálaš erohus prevenšuvnnain lea man guhká dat bistet.

PREVENŠUVNNAT HORMONAIÐ HAGA

Prevenšuvdna hormonaid haga ii váikkut monneluovvaneapmái, ja danne ii rievdat du dábálaš mánnodávdbirrajođu. Ovdamunni lea ahte it dárbbas smiehttat hormonaid liigeváikkuhusaid birra. Kondoma suodjala dasa lassin seksuálalaš njoammudávddaid vuostá.

Heajos bealli sáhtta leat ahte it sáhte reguleret vardimiid, ja veaikespirálain sáhtat vardigoahit eanet ja oažžut eanet bákčasiid mánnodávddaid oktavuodas go ovdal.

HORMONALAŠ PREVENŠUVDNA MAS LEA DUŠSE GESTAGENA

Dáid prevenšuvnnain leat hormonat mat sulastahttet nissonlaš sohkabealehormona progesterona. Hormonalaš prevenšuvnnas dat hormona gohčoduvvo gestagenan. Gestagena dagaha váddáseabbon siepmanseallaide beassat gottui ja dat hehte dájvá monneluovvaneami.

Monneluovvaneapmi boahá dájvá johtilit ruovttoluotta go heaittát prevenšuvnnain. Áidna spiehkastat lea p-nállu, go dan lea geavahan de ádjána dájvá guhká ovdal šaddá normála monneluovvaneapmi. Prevenšuvnnat main lea dušše gestagena eai dagat stuorát riskka gillončoltui, váibmo- ja varrasuotnavigiide dahje čizžeborasdvdi. Danne sáhttet eanaš nissonolbmot geat eai berre váldit østrogena, geavahit prevenšuvnnaid main dušše lea gestagena.

Muhtimiin jávket mánnodávddat, ja dat ii leat váralaš. Vardimat sáhttet šaddat jeavddaheapmin, iige sáhte ieš mearridit goas vardá.

HORMONALAŠ PREVENŠUVDNA MAS LEA SIHKE ØSTROGENA JA GESTAGENA (SEAGÁŠPREPARÁHTAT)

Dát prevenšuvnnat gohčoduvvojit seagášpreparáhtan go dain leat sihke hormonat mat sulastahttet nissonlaš sohkabealhormonaid østrogena ja progesterona (gestagena). Dat suodjalit áhpehisvuoda vuostá dan bokte ahte hehttejit monneluovvaneami ja dagahit váddáseabbon siepmanseallaide beassat gottui. Lea gaskaboddosaš beaktu. Monneluovvaneapmi boahá johtilit ruovttoluotta go heaittát dáinna prevenšuvnnain.

Seagášpreparáhtaiguin šaddá dájvá buorre vardinbearráigeahčču, ja sáhtat ieš mearridit goas háliidat vardit. Jus čuovut geavahančilgehusa ja válddát bottu juohke mánu, de varddát mánnosaččat. Don sáhtat maiddá “njuiket ovttá vardima badjel”, jus it váldde dán bottu. Prevenšuvnnain main lea østrogena lea veahá stuorát riska váralaš liigeváikkuhusaid, nu mo gillončoltui, váibmo- ja varrasuotnavigiide ja čizžeborasdvdi. Danne jerrojuvot iežat ja du bearraša dearvvašvuoda birra (geahča s. 27) ja dus mihtiduvvo varradeaddu.

Liigeváikkuhusat go geavaha hormonalaš prevenšuvnna

Muhtimat vásihit liigeváikkuhusaid go geavahit hormonalaš prevenšuvnna, muhto dat ii mearkkaš ahte hormonat leat váralaččat.

Dábáleamos liigeváikkuhusat hormonalaš prevenšuvnnaid geavaheami oktavuodas leat oaivebávččas, rašis čiččit, goikan cinná, mokta rievddadallá, čivhllit, vuddjes liiki, vuddjes vuovttat ja unnánat seksahállu.

Dájvá jávket liigeváikkuhusat vuosttaš golmma mánu siste, nu ahte leage fal gierdevaš go geavahišgoađat ođđa prevenšuvnna. Jus givssit eai jávkka sáhtat lonuhit earálágan prevenšuvnii. Leat dušše don guhte sáhtat mearridit leatgo givssit nu vearrái ahte fertet heaitit dahje lonuhit prevenšuvnna.

DOAIBMÁ BUOREMUSAT GO GEAVAHUVVO RIEKTA!

Eanaš prevenšuvnnat leat hui sihkkarat, muhto vai dat doibmet optimalalaččat fertet leat dárkil ja geavahit prevenšuvnna riektá. Man stuorra riska lea šaddat eahpesávahahtti áhpeheapmin lea dan duohken man čeahppi leat muitit iežat prevenšuvnna, leašgo dat váldit pilleriid beaivválaččat, geavahit kondoma, dahje lonuhit loastara dahje p-rieggá rivttes áigái.

Go geavaha eará dálkasiid de sáhtá dat váidudit prevenšuvnna beavttu, ovdamearkka dihte dálkasat epilepsija vuostá. Sidjiide geat geavahit pilleriid sáhttet eará áššit váikkuhit prevenšuvnna sihkkarvuhtii, earret eará vuoksin ja luhčadávda.

Dat sihkkareamos prevenšuvnnat leat dat maid lea veadjemeahttun vajáldahttit dahje maiguin ii sáhte dahkat maidige boastut. Danne lea unnimus vejolašvuohta šaddat eahpesávahahtti áhpeheapmin prevenšuvnnain mii bistá guhká, nu mo p-sákkiin ja spirálain.

Muhttin prevenšuvnnaiguin lea eanet muitimus go eará prevenšuvnnaiguin. Mađi unnit fertet muitit, dađi unnit boasttuvuođat!

Nieida, 17 jagi, pasieanta Sex og samfunn:s



Unnán sihkkar

15 dahje eambbosat juohke 100:s šaddet áhpeheapmin jahkásaččat

Kondoma



3-8 100:s šaddet áhpeheapmin jahkásaččat

P-nállu



P-pillerat



Minipillerat



P-loasttar



P-riekkis



Sihkkar

Vuollee 1 juohke 100:s šaddá áhpeheapmin jahkásaččat

P-sággi



Hormonaspirála



Veikespirála



Ávžžuhuvvo geavahit hormonalaš prevenšuvnna suodjalussan áhpehisvuoda vuostá.

Ávžžuhuvvo geavahit kondoma maid jus dus lea seksa ođđa seksuálaguimmiin.



VEAIKESPIRÁLA

Prevenšuvdna hormonaid haga

Veaikespirála lea ráhkaduvvon plastihkas ja dasa lea veaiki biddjon asehaččat plastihka birra. Dat lea sullii 3 cm guhku ja lea goaŋu siste, ja danne ii dovdo ahte lea rupmaša siste. Spirálas leat guokte árppu mat goaŋočoddagagis heangájit olggos. Muhtimat sáhttet dovdat dáid árppuid jus cogget suorpma cinná sisa. Dat leat spirálas gitta vai sáhttá dovdat leago spirála sajis, ja vai sáhttá dan váldit fas olggos. Veaikespirála doaibmá dan láhkai ahte dat bilida siepmanseallaid attáldaga sahkkehit mani.

Veaikespirálas eai leat hormonat, ja danne lea dus iežat mánnodávdabirrajohtu.

GEVAHIŠGOAHTIT VEAIKESPIRÁLA

Jus leat gaskal 16 ja 21 jagi fertet oážžut reseapta doaktáris, dearvvašvuodabuohccidivššáris dahje jorrdamovrras oážžun dihte spirála nuvttá dahje hálbbit apotehkas. Sáhttá maiddá oastit veaikespirála reseapta haga apotehkas dahje oastit dan doppe gos áiggu bijahit spirála.

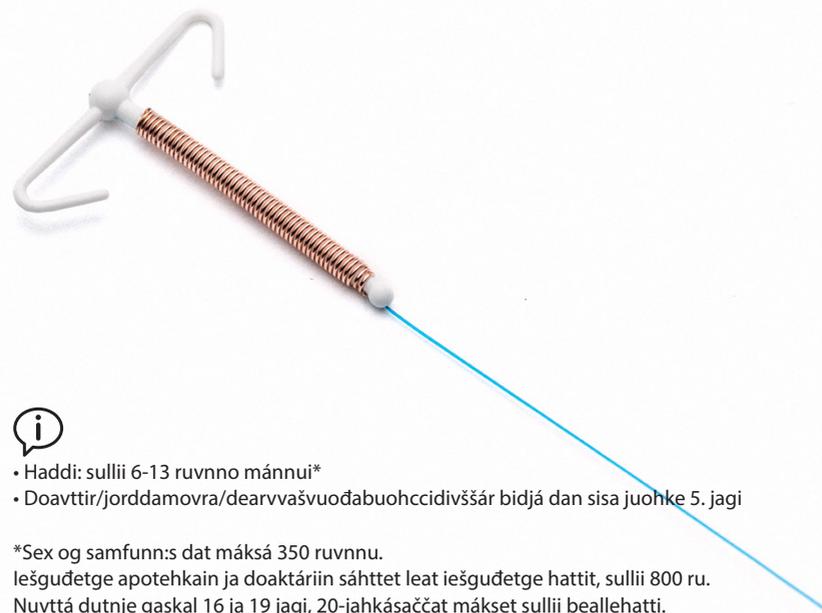
Lea dehálaš ahte dieđát ahte it leat áhpeheapme ovdal dat biddjo sisa. Soaitá fertet váldit áhpehisvuodaiskosa ja iskosa seksuálalaš njoammudávdain, nu mo klamydia. It galgga anašit vuosttaš 7 beaivvi maŋŋá go spirála lea bijahuvvon.

GEVAHEAPMI

Veaikespirála biddjo sisa gynekologaš iskkadeamis man dearvvašvuodabuohccidivššáris, jorrdamovra dahje doavttir dahká. Dat doaibmá 5 jagi, muhto sáhttá váldojuvvot olggos ovdal jus dan háliida. Sáhttá leat unohas ja bávččagat go spirála biddjo sisa, muhto eatnašiin ii bistte bávččas.

HEAITIT VEAIKESPIRÁLAIN

Manná seamma johtilit váldit olggos spirála go dan bidjat sisa. Sáhtát bijahit odđa spirála go válddát dan boares olggos. Dus ii hedjon šattolašvuhta vaikke vel leatge geavahan veaikespirála guhká.



- Haddi: sullii 6-13 ruvno mánnui*
- Doavttir/jorrdamovra/dearvvašvuodabuohccidivššár bidjá dan sisa juohke 5. jagi

*Sex og samfunns dat máksá 350 ruvnu. Iešgudetge apotehkein ja doaktáriin sáhttet leat iešgudetge hattit, sullii 800 ru. Nuvttá dutnje gaskal 16 ja 19 jagi, 20-jahkásaččat mákset sullii beallehatti.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Ávžžuhuvvo váldit bávččasváidudahtti tablehtaid sullii diimmu ovdal galgá biddjot sisa (2 tablehta Paracet 500 mg oktanaga 1 lbux:in 400 mg).
- Muhtimat ballet ovdal spirála galgá biddjot sisa, ja leat vuorrádušas ahte bávččaga. Smiehta dan birra dego livčče juoga man “investeret”. Ii ádján guhká bijahit spirála, ja dan maŋŋá it dárbbáš smiehttat prevenšuvnna birra 5 jahkái!
- Šiehtat diimmu doaktára, jorrdamovrra dahje dearvvašvuodabuohccidivššára lusa 1-2 mánu maŋŋá go spirála lea bijahuvvon iskan dihte dan.
- Ale goassige geavat mánnodávdagohppu go dus lea veaikespirála, muhto tamponŋa gal sáhtát geavahit.
- Jus háliidat joatkit geavahit veaikespirála 5 jagi maŋŋá, sáhtát bijahit odđa sisa seammás go boares váldojuvvo olggos.



KONDOMA

Prevenšuvdna hormonaïd haga

Eanaš kondomat ráhkaduvvojit lateksas, lateks lea sierralágan gumme. Leat iešguđetlágan kondomat, iešguđetge sturrodagain, ivnniin ja máisttuin. Eanaš kondomaide lea biddjon njalkkodahttinuoiddas mii sáhtta dagahit ahte lea vuohkkasat anašit. Daidda geain lea allergiija lateksa vuostá, gávdnojit maiddá kondomat lateksa haga. Kondoma sáhtta váidudit dovddu, ja dat sáhtta ovdamunnin vai nagodat veahá guhkebuš doalahit.

Kondoma lea áidna prevenšuvdna mii suodjala sihke eahpesávahahtti áhpehisvuoda vuostá ja seksuálalaš njoammudávddaid vuostá, nu mo klamydia vuostá. Dutkamat čájehit ahte du guoimmi mielas válddát don ovddasvástádusa, leat fuolalaš ja rávesolmmoš jus evttohat geavahit kondoma.

GEVAHIŠGOAHTIT KONDOMA

Sáhtát oažžut nuvttá kondomaid dearvvašvuodastašuvnnas, dearvvašvuodabuohccidivššára luhtte skuvllas dahje diŋgot daid nuvttá siiddus www.gratiskondomer.no. Sáhtát maiddá oastit kondomaid buvdas dahje apotehkas.

Ferte hárjehallat vai šaddá čeahppi, ja mii ávžžuhat buohkaid hárjehallat okto. Jus šaddá čeahppi bidjat kondoma, de ii ádján dan dahkat ja lea unnánat riska ahte kondoma gaikána.

GEAVAHEAPMI

Kondoma jorahuvvo návlái mas lea erekšuvdna (mii lea starggas) ovdal anašeami, ja lea návlis dassá anašeapmi lea loahpahuvvon. Buohkat sáhttet geavahit kondoma. Geahča geavahančilgehusa boahte siiddus.

Dađibahábut leat muhtimat geat vásihit ahte kondoma gaikána anašettiin jus ii leat biddjon riehta, dahje njalppiha návlis eret jus vajáldahtta doallat kondoma go geassá návlli olggos. Sáhtta leat vuogas ahte olbmoss lea heahteprevenšuvdna olámuttos jus kondoma lea áidna prevenšuvdna man geavaha.



- Haddi: nuvttá siiddus www.gratiskondomer.no, muđui sullii 60-100 ruvno 10 kondoma ovddas
- Biddjo ala ovdal anašeami

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Iskka dáhtonsteampala ja ahte páhkka lea ollis.
- Raba páhka várrogasat, amas bilidit kondoma.
- Návlí galgá leat starggas go jorahat dasa kondoma.
- Jus dus lea ovdanáhkki de galgá dat gessojuvvot ruovttoluotta.
- Čárve kondomageaži oktii (jus kondoma siste lea áibmu de dat sáhtta gaikánit).
- Dolle sullii čuvddi govddu kondomageažis dan botta go jorahat kondoma návlái, várut amat ráigat dan gaccaiguin. Jorat dan vulos návlemáddagii.
- Doala kondoma návlemáddagis go geasát návlli olggos, ferte geavahit kondoma olles áiggi anašettiin.
- Kondoma sáhtta geavahuvvot dušše oktii.
- Go leat geargan geavaheamis kondoma de bálkes dan dábálaš ruskalihttaí, ii fal hivssetráigái.
- Dagat návlli "gárvvoheami" oassin suohttasit!



HORMONASPIRÁLA

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea dušše gestagena

Hormonaspirála lea ráhkaduvvon dipma plastihkas. Dat lea sullii 3 cm guhku ja lea goaŋu siste, ja danne ii dovdo ahte lea rupmaša siste. Spirálas leat guokte árppu mat goaŋočoddagagis heaŋgájit olggos. Dáid árppuid sáhtta dovdat jus coggá suorpma cinná sisa. Dat leat spirálas gitta vai sáhtta dovdat leago spirála sajis, ja vai sáhtta dan váldit fas olggos. Hormonaspirálas leat unnán hormonat ja dat doibmet goaŋu siste dan bokte ahte hehttejit siepmanseallaid sahkkeheames.

Máŋgasat eai vardde obanassiige dahje ahte vardet unnán go lea hormonaspirála, muhto muhtimat vardet jeavddalaččat dahje jeavddaheamet. Vardimat sáhttet leat giksin, muhto eai leat váralaččat.

Leat njeallje iešguđetlágan hormonaspirála. Mirena:s ja Kyleena:s lea 5 jagi bistevašvuohta, ja Jaydess:s ja Levosert:s lea 3 jagi bistevašvuohta. Lea unnán erohus man ollu hormonat dain leat.

Mađi eanet hormonat, dađi sihkkareabbo lea spirála ja dađi stuorát jáhkehahttivuohta ahte ii vardde dahje ahte vardá unnán. Nissonat geat eai leat riegeahttan sáhttet geavahit buot spirálatiippaid.

GEAVAHISGOAHTIT HORMONASPIRÁLA

Dus ferte leat reseapta dearvašvuođabuohccidivššáris, jorrdamovrras dahje doaktáris vai sáhtat viežžat spirála apotehkas. Muhttin sajiin sáhtat oastit spirála doppe gos áiggut dan bijahit. Lea hui stuorra páhkka vaikke vel spirála lea unni.

Lea dehálaš ahte dieđat ahte it leat áhpeheapme ovdal dat biddjo sisa. Soait fertet váldit áhpehisvuođaiskosa ja iskosa seksuálalaš njoammudávddain, nu mo klamydia. It galgga anašit vuosttaš 7 beavvi maŋŋá go spirála lea bijahuvvon.

GEAVAHEAPMI

Hormonaspirála biddjo sisa gynekologalaš iskkadeamis man dearvašvuođabuohccidivššáris, jorrdamovra dahje doavttir dahká. Sáhtta leat unohas ja bávččagat go spirála biddjo sisa, muhto eatnašiin ii bistte bávččas. Dat doaibmá 3 dahje 5 jagi, muhto sáhtta váldojuvvot olggos ovdal jus dan háliida.

HEAITIT HORMONASPIRÁLAIN

Ii ádján váldit spirála olggos, iige leat nu mo dalle go biddjo sisa, ja sáhtat bijahit ođđa spirála seammás go boares spirála váldo olggos. Dus ii hedjon šattolašvuohta vaikke vel leatge geavahan hormonaspirála guhká.



- Haddi: sullii 20-30 ruvno mánnui*
- Doavttir/jorrdamovra/dearvašvuođabuohccidivššár bidjá dan sisa juohke 3. dahje 5. jagi

*Hormonaspirála máksá sullii 1100-1290 ru, ja sáhtta geavahuvvot 3-5 jagi.

Hormonaspirála lea nuvtá sidjiide gaskal 16 ja 18 jagi. Jus leat 19 jagi de mávssát sullii ovttá goalmádasoasi hattis, 20 jahkásaččat mákset ges sullii guokte goalmádasoasi hattis.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Ávžžuhuvvo váldit bávččasváidudahtti tablehtaid sullii diimmu ovdal galgá biddjot sisa (2 tablehta Paracet 500 mg oktanaga 1 Ibox:in 400 mg).
- Muhtimat ballet ovdal spirála galgá biddjot sisa, ja leat vuorrádušas ahte bávččaga. Smiehta dan birra dego livčče juoga man "investeret". Ii ádján guhká bijahit spirála, ja dan maŋŋá it dárbbas smiehttat prevenšuvnna birra 5 (dahje 3) jahká!
- Šiehtat diimmu doaktára, jorrdamovrra dahje dearvašvuođabuohccidivššára lusa 1-2 mánu maŋŋá go spirála lea bijahuvvon iskan dihte dan.
- Ale goassige geavat mánnodávdagohppu go dus lea hormonaspirála, muhto tamponŋa gal sáhtat geavahit.
- Jus háliidat joatkit geavahit hormonaspirála 5 (dahje 3) jagi maŋŋá, sáhtat bijahit ođđa sisa seammás go boares váldojuvvo olggos.



P-SÁGGI

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea dušše gestagena

P-sággi lea dipma plastihkkasággi mii lea 4 sentimehter guhku ja das lea 2 mm diamehter. P-sákkis lea dušše hormona gestagena. P-sággi hehte monneluovvaneami ja lea sihkkareamos prevenšuvdna.

Go geavahat p-sákki de rivdet vardimat. Muhtimiin nohket vardimat oalát, muhtimiin lea áibbas dábálaš vardinbirrajohtu, ja muhtimiidda šaddet jeavddaheames vardimat. Vardimat sáhttet leat giksin, muhto eai leat váralaččat.

GEVAHIŠGOAHTIT P-SÁKKI

Dus ferte leat reseapta dearvvašvuodabuohccidivššáris, jorrdamovrras dahje doaktáris vai sáhtát viežžat p-sákki apotehkas.

Lea dehálaš ahte dieđát ahte it leat áhpeheapmin ovdal bijahat sákki sisa, ja soaittát fertet váldit áhpehsvuodáiskosa. Jus geavahišgoađát sákki ovdal mánnodávddaid 5. beaivvi, leat sihkkar vuosttaš beaivvi rájes. Jus it, de fertet vuordit 7 beaivvi ovdal anašat kondoma haga.

GEVAHEAPMI

P-sággi biddjo liikki vuollái gihtii gardnjila bajábeallái, lea doavttir, dearvvašvuodabuohccidivššár dahje jorrdamovra gii dan dahká. Don jámálgahttot dakko gokko sággi galgá biddjot sisa nu ahte ii bávččas dan bijahit. P-sággi bistá 3 jagi, muhto sáhtá váldojuvvot olggos ovdal jus dan háliida. Jus háliidat joatkit p-sákkiin sáhtá ođđa biddjot sisa seammás go boares váldojuvvo olggos.

HEAITIT P-SÁKKIIN

Don jámálgahttot dakko gokko p-sággi lea ovdal dat váldojuvvo eret. Ii bávččas dan váldit olggos ja šaddá dušše unna hávvi. Go heaittát p-sákkiin boahdá monneluovvaneapmi johtilit fas johtui, ja du šattolašvuoha ii hedjon vaikke vel leatge geavahan p-sákki guhká.



- Máksá sullii 32 ruvno mánnui*
- Doavttir/jorrdamovra/dearvvašvuodabuohccidivššár bidjá dan sisa juohke 3. jagi

*P-sággi máksá 1135 ru, ja sáhtá geavahuvvot guhkimusat 3 jagi. P-sággi lea nuvttá sidjiide gaskal 16 ja 18 jagi. Jus leat 19 jagi de mávssát sullii ovttá goalmádasoasi hattis, 20 jahkásaččat mákset ges sullii guokte goalmádasoasi hattis.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Ii bávččas bijahit sákki, buohkaide addo jámálgahttin ovdal biddjo sisa.
- Šaddá sullii 3 millimehter guhkkosaš háváš gokko sággi lea biddjon liikki sisa.
- Jus háliidat joatkit p-sákkiin manŋá 3 jagi, sáhtát bijahit ođđa sákki seammás go boares váldojuvvo olggos, seamma sadjái gokko ovddit sággi lei.



P-NÁLLU

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea dušše gestagena

P-nálus lea dušše hormona gestagena. Prevenšuvdna čuggestuvvo gihtii bajábealde gardnjila dahje čoarbbealdeahkkái juohke 12. vahkku ja doaimá dan láhkai ahte hormonat áiggi badjel mannet deahkis varrii. Dát hehte monneluovvaneami.

Eatnašiin geat geavahit p-nálu nohket vardimat muhttin áiggi maŋŋá. Seammás vásihit eatnašat ahte vardet veahá dahje ollu álggus, erenoamážit vuosttaš čuggestaga maŋŋá. Dát sáhttá leat giksin, muhto ii leat váralaš.

GEVAHIŠGOAHTIT P-NÁLU

Oaččut reseapta dearvvašvuodabuohccidivššáris, jorrdamovrras dahje doaktáris. Sáhtát oastit P-nálu apotehkas. Lea dehálaš ahte dieđát ahte it leat áhpeheapme ovdal oaččut p-nálu. Lea maiddá veahá stuorát riska oažžut duodalaš liigeváikkuhusaid p-náluin go eará prevenšuvdnatiippain main lea dušše gestagena. Danne jerrojuvvot iežat ja du bearraša dearvvašvuoda birra (geahča s. 27) ja dus mihtiduvvo varradeaddu ja vejolaččat válde áhpehisvuodaiskku.

Jus geavahišgoađát dán prevenšuvnna ovdal mánnodávddaid 5. beaivvi, leat sihkkar vuosttaš beaivvi rájes. Jus it, de fertet geavahit kondoma vuosttaš 7 beaivvi.

GEVAHEAPMI

Go leat viežžan p-nálu de sáhtát dan bijahit dearvvašvuodabuohccidivššára dahje jorrdamovrra luhtte, dahje doavttirkantovrras. Lea dehálaš ahte dutnje biddjo ođđa čuggestat ovdal 12 vahkku leat vássán vai leat sihkkaraston áhpehisvuoda vuostá.

HEAITIT P-NÁLUIN

Go heaittát p-náluin sáhttá ádjánit guhká ovdal monneluovvaneapmi fas boahtá johtui. Danne sáhtát vásihit ahte ádjána 6-12 mánu ovdal dus fas leat dábálaš mánnodávddat. P-nálu ii váikkut du šattolašvuhtii dan maŋŋá, vaikke man guhká don geavahat dan.



- Máksá sullii 29 ruvno mánnui*
- Doavttir/jorrdamovra/dearvvašvuodabuohccidivššár bidjá dan sisa juohke 12. vahkku.

*Depo-Provera p-nállu máksá 86 ru, ja bistá 12 vahkku. Lea nuvtá dutnje guhte leat gaskal 16 ja 20 jagi.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Jus dávjá varddát veahá, sáhttá leat ávkin jus dutnje biddjo boahhte čuggestat jo 8 vahkku maŋŋá. Eatnašiin jávket dalle smávvardimat.



GESTAGENAPILLERAT

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea dušše gestagena

Gestagenapilleriin lea dušše hormona gestagena. Danne lea veahá erohus dain ja p-pilleriin. Dat doibmet dainna lágiin ahte hormonat váldojuvvojit varrii čoali bokte, ja hehttejit monneluovvaneami. Muhtimat gohčodit gestagenapilleriid minipillerin, muhto lea dušše okta variánta mii lea minipiller, ja dan namma lea Conludag.

Mángasiin geat geavahit gestagenpilleriid nohket vardimat oalát muhttin áiggi maŋŋá. Muhtimiin bisuhuvvo vardinminsttar, earátges vardigohtet jeavddaheamet. Vardimat sáhttet leat giksin, muhto eai leat váralaččat.

GEAVAHISGOAHTIT GESTAGENAPILLERIID

Dus ferte leat reseapta man leat ožžon dearvvašvuodabuohccidivššáris, jorddamovrras dahje doaktáris. Oasttát gestagenapilleriid apotehkas.

Jus geavahišgoađat daid ovdal mánnodávddaid 5. beaivvi, leat sihkkar vuosttaš pillera rájes. Jus it, de fertet geavahit kondoma vuosttaš 2 beaivvi.

GEAVAHEAPMI

Vai gestagenapillerat doibmet bures lea dehálaš ahte dat váldojuvvojit juohke beaivvi, ja bottu haga go váldigoađat pilleriid ođđa breahntas. Lea dehálaš váldit daid sullii seamma áiggi beaivvis juohke beaivvi hehtten dihte gaskavardimiid ja dagahan dihte du sihkkareabbo áhpehisvuoda vuostá.

HEAITTÁ GESTAGENAPILLERIIGUIN

Go heaittát gestagenapilleriiguin de boahntá monneluovvaneapmi johtilit fas johtui. Dus ii hedjon šattolašvuoha vaikke vel leatge geavahan gestagenapilleriid guhká.



- Máksset gaskal 30-60 ru mánnui*
- Váldo beaivválaččat bottuid haga

* Okta páhkka mas leat 3 breahnta (3 mánu geavaheapmi) máksá 90-180 ru. Jus leat gaskal 16 ja 21 jagi oaččut 116 ru vuolidussan juohke goalmát mánu, dieinna lágiin leat muhttin gestagenapillerat nuvtta.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Váldde pilleriid iđđedis – dalle leat dus 12 diimmu goas leat gozuid alde ja sáhtát muitát jus leat vajáldahtán ovttá pillera (ii guoskka Conludag:i, go dainna pilleriin leat dus 3 diimmu).
- Vurke pilleriid doppe gos dus lea mobiilatelefovdna, ja geavat alárpma dahje viečča telefovdnii appa mii muittuha du váldit pilleriid juohke beaivvi.



P-RIEKKIS

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea sihke østrogena ja gestagena

P-rieggás leat guokte hormona, østrogena ja gestagena. Lea dipma gummeriekkis man čárvet ja bijat cinná sisa, measta dego tamponja. P-riekkis ii dovdo beaivválaččat jus lea riehta biddjon. Hormonat váldojuvvojit šliiveasiid bokte cinnás varrii, ja hehtejit monneluovvaneami.

P-rieggáin šaddá dávjá buorre vardinbearráigeahčču, leat vardimat juohke 4. vahkku mat sulastahttet mánnodávddaid.

GEVAHIŠGOAHTIT P-RIEGGÁ

Oaččut reseapta dearvvašvuodabuohccidivššáris, jorrdamovrras dahje doaktáris ja oasttát p-rieggá apotehkas. Danin go p-rieggás lea østrogena, de eai sáhte buohkat geavahit dan go dainna šaddá veahá stuorát riska duođalaš liigeváikkhusaide. Danne jerrojuvnot iežat ja du bearraša dearvvašvuoda birra (geahča s. 27) ja dus mihtiduvvo varradeaddu.

Leat sihkkar áhpehisvuoda vuostá jus geavahišgoađát dan ovdal mánnodávddaid 5. beaivvi. Earret dan de berret geavahit kondoma go anašat, dahje ahte it oba anašge 7 beaivvi.

GEVAHEAPMI

P-riekkis lea cinnás 3 vahkku, dasto válddát dan olggos, ja leat 1 vahkku rieggá haga. Dán vahkku varddát, muhto leat lihkká suodjaluvvon áhpehisvuoda vuostá. Sáhtát njuiket dán vardima badjel jus bijat ođđa rieggá sisa dalle go válddát dan boares olggos. Sáhtát maiddá njuiket márga vardinvahtu badjel. P-riekkis sáhttá leat cinnás go anaša. Jus háliidat váldit dan olggos go anašat, lea dehálaš bidjat dan fas sisa ovdal leat vássán 3 diimmu.

HEAITIT P-RIEGGÁIN

Go heaittát p-rieggáin, boahtá monneluovvaneapmi johtilit fas johtui. P-riekkis ii váikkuat šattolašvuhtii vaike man guhká geavahat dan.



- Máksá sullii 120 ruvno mánnui*
- Lonuhuvvo juohke 3. vahkku

* Páhkka mas leat golbma p-rieggá máksá sullii 360 ruvnu ja bistá 3 mánu. Jus leat gaskal 16-21 jagi, de gokčá stáhta 116 ruvnu.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Lea álki bidjat rieggá sisa ja váldit dan fas olggos, don čárvet dan oktii ja cokat dan cinnái ja válddát fas olggos
- Riekkis sáhttá leat cinnás go anašat.
- Sáhtát váldit rieggá olggos eanemusat golbma diimmu beaivái ja bidjat dan fas sisa. Leat lihkká suodjaluvvon áhpehisvuoda vuostá.



P-LOASTTAR

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea sihke østrogena ja gestagena

P-loasttar lea 4,5 cm sturrosaš loasttar mas leat guokte hormona, østrogena ja gestagena. Dat doaibmá nu ahte hormonat váldojuvvojit varrii liikki čađa, ja hehttejit monneluovvaneami. Loastara sáhtta bidjat mángga sadjái rupmašii, muhto ii čiččiide.

P-loastariin šaddá dávjá buorre vardinbearráigeahčču, leat vardimat juohke 4. vahkku mat sulastahttet mánnodávddaid.

GEVAHIŠGOAHTIT P-LOASTARA

Oaččut reseapta dearvvašvuođabuohccidivššáris, jorrdamovrras dahje doaktáris ja oasttát p-loastara apotehkas. Danin go p-loastaris lea østrogena, de eai sáhte buohkat geavahit dan go dainna šaddá veahá stuorát riska duodalaš liigeváikkukhusaide. Danne jerrojuvvot iežat ja du bearraša dearvvašvuođa birra (geahča s. 27) ja dus mihtiduvvo varradeaddu.

Leat sihkar áhpehisvuođa vuostá jus geavahišgoađat dan ovdal mánnodávddaid 5. beaivvi. Earret dan de berret geavahit kondoma go anašat, dahje ahte it oba anašge 7 beaivvi.

GEVAHEAPMI

P-loasttar galgá lonuhuvvot oktii vahkkus 3 vahkku. Dan maŋŋá leat loastara haga vahkku. Don varddát dan vahkku go dus ii leat loasttar, muhto leat lihkká suodjaluvvon áhpehisvuođa vuostá. Sáhtát njuiket vardima badjel jus joatkkát odđa loastariin itge váldde bottu.

HEAITIT P-LOASTARIIN

Go heaittát p-loastariin de boahtá monneluovvaneapmi johtilit fas johtui. P-loasttar ii váikkuš šattolašvuhtii vaikke man guhká geavahat dan.



- Máksá 90 ruvno mánnui*
- Lonuhuvvo juohke vahkku

*Páhkka mas leat 9 p-loastara (3 mánu geavaheapmi) máksá 270 ru. Jus leat gaskal 16 ja 21 jagi oaččut 116 ruvnu vuolidussan juohke goalmát mánu.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Loasttar gierdá čázi, ja das ii noga beaktu jus vuojadat, riššut dahje bivastuvat.
- Loastara sáhtta bidjat dadjat jo juohke sadjái rupmašii, gokko liiki lea ollis, buhtis ja goikkis, muhto ii čiččiide. Dábálemos lea darvvihit loastara gihtii gardnjila bajábeallái.
- Bija áinnas loastara nuppi gihtii go lonuhat loastara, amas ihtaluvvat.



P-PILLERAT

Hormonalaš prevenšuvdna mas lea sihke østrogena ja gestagena

P-pilleriin leat guokte hormona, østrogena ja gestagena. P-piller doaibmá nu ahte hormonat váldojuvvojit varrii čoalis ja hehttejit monneluovvaneami.

P-pilleriin šaddá dávjá buorre vardinberráigeahčču, leat vardimat juohke 4. vahkku mat sulastahttet mánnodávddaid.

Leat ollu iešguđet tiipat p-pillerat main lea iešguđetlágan hormonasisdoallu ja iešguđetlágan hormonavariánttat. Danne sáhtta vásihit iešguđetlágan liigeváikkuhusaid daid iešguđetlágan mearkkain. P-pillerat main lea unnimus riska gillončoltui lea dávjá dat mii válljejuvo vuosttažin. Dat leat Oralcon, Microgynon, Almina ja Loette.

GEAVAHISGOAHTIT P-PILLERIID

Oaččut reseaptta dearvvašvuodabuohccidivššáris, jorrdamovrras dahje doaktáris ja oasttát p-pilleriid apotehkas. Daningo p-pilleriin lea østrogena, de eai sáhte buohkat geavahit daid go dainna šaddá veahá stuorát riska duođalaš liigeváikkuhusaide. Danne jerrojuvot iežat ja du bearraša dearvvašvuoda birra (geahča s. 27) ja dus mihtiduvvo varradeaddu.

Leat sihkkar áhpehisvuoda vuostá jus geavahišgoađat dan ovdal mánnodávddaid 5. beaivvi. Earret dan de berret geavahit kondoma go anašat, dahje ahte it oba anašge 7 beaivvi.

GEAVAHEAPMI

Mearkkaid gaskkas sáhtta leat erohus galle tableahta leat breahas, nu ahte loga geavahančilgehusa mii gullá du pilleriidda siiddus www.sexogsamfunn.no

Muhto eanaš mearkkain lea nu ahte válddát pilleriid main leat hormonat 21 beaivvi, ja dasto leat 7 beaivvi hormonaid haga. Muhttin pillerbreahtain leat 7 "muitinpillera" hormonaid haga. Dán vahkku varddát, muhto leat lihkká suodjaluvvon áhpehisvuoda vuostá. Sáhtat njuiket vardimiid badjel dan bokte ahte váldigoađat pilleriid ođđa breahas. Loga eanet du pilleriid birra geavahančilgehusas Sex og samfunn ruovttusiidduin.

HEAITIT P-PILLERIIGUIN

Go heaittát p-pilleriiguin, boahá monneluovvaneapmi johtilit fas johtui. P-pillerat eai váikkuat šattolašvuhtii vaikke man guhká geavahat daid.



- Máksá 25-116 ruvno mánnui*
- Váldojuvvojit beaivválaččat, válljet ieš válddátgo bottu

*Leat iešguđetge hattit. Hálbimus p-pillerat mákset sullii 80 ru, ja divraseamos sullii 350 ru, juohke páhka ovddas. Ovta páhkas leat 3 pillerbreahtha (3 mánu geavaheapmi). Jus leat gaskal 16 ja 21 jagi oaččut 116 ru vuolidussan juohke goalmmat mánu, dieinna lágiin leat muhttin p-pillerat nuvtá.

ÁVKKÁLAŠ TIPSAT:

- Váldde p-pilleriid iđđedis – dalle leat dus 12 diimmu goas leat gozuid alde ja sáhtát muitát jus leat vajáldahtán váldit.
- Vurke pilleriid doppe gos dus lea mobiiletelevdona, ja geavat alárpma dahje viečča televdonii appa mii muittuha du váldit pilleriid juohke beaivvi.



HEAHTEPREVENŠUVDNA

Jus leat anašan prevenšuvnna haga, dahje jus kondoma lea gaikánan dahje lea njalppihan eret, de lea heivvolaš geavahit heahteprevenšuvnna. Sáhtta maid dá leat heivvolaš jus leat vajáldahtán pilleriid, p-loastara dahje p-rieggá, muhto dalle lea dehálaš lohkat Sex og samfunn ruovttusiidduin prevenšuvnna birra ovdal válddát heahteprevenšuvnna. Heahteprevenšuvnain leat guokte váldotiippa: pillerat main leat hormonat ja veaikespirála.

HORMONALAŠ HEAHTEPREVENŠUVDNA

Leat guokte iešguđetlágan pillertiipat, EllaOne ja Norlevo. Goappašiid variánttaid sáhtát oastit reseapta haga apotehkas ja soames buvdain. Daid berre váldit nu johtilit go vejolaš maŋŋá anašeami prevenšuvnna haga vai dain lea buoremus beaktu. Dát doibmet dan láhkai ahte sirdet monneluovvaneami, muhto dain ii leat beaktu jus dus jo leamaš monneluovvaneapmi ovdal válddát pilleriid. Danne lea nu ahte galggat álo váldit áhpehisvuodáiskosa 3 vahkku maŋŋá go leat váldán heahteprevenšuvnna. Muhtimat vásihit liigeváikkuhusat nu mo ahte moiddoda váimmu, šaddá čovjebávčas dahje ahte vardá.

ELLAONE

Das sáhtta leat beaktu gitta 5 jándora (120 diimmu) maŋŋá anašeami suodjaleami haga, muhto berre váldot nu johtilit go vejolaš. Fertet vuordit 5 jándora ovdal geavahišgoadát eará hormonaláš prevenšuvnna, go hormonat sáhttet váidudit EllaOne beavttu. Geahča www.sexogsamfunn.no/nodprevensjon mo geavahišgoahtit hormonaláš prevenšuvnna maŋŋágo leat váldán EllaOne. Galgá váldot dušše oktii mánnodávdabirrajođus.

NORLEVO

Das sáhtta leat beaktu gitta 3 jándora (72 diimmu) maŋŋá anašeami suodjaleami haga, muhto berre váldot nu johtilit go vejolaš. Sáhtát geavahit eará hormonaláš prevenšuvnna vaikke vel leatge váldán Norlevo. Sáhtta váldot mángii juohke mánnodávdabirrajođus.

VEAIKESPIRÁLA HEAHTEPREVENŠUVDNAN

Veaikespirála lea sihkkareamos heahteprevenšuvdna. Dan sáhtta bijahit gitta 5 jándora maŋŋá go leat anašan suodjaleami haga, ja hehtte áhpehisvuodá 99 100 nissonis. Veaikespirála ii sirdde monneluovvaneami, muhto hehtte sahkkehuvvon mani darvánit gottui. Sáhtát lohkat eanet veaikespirála birra 8. siiddus.

ISKANLISTU

Jus áiggut geavahišgoahtit prevenšuvnna mas lea østrogena dahje p-nálu, dárbbáša son guhte galgá čállit reseapta dieđuid du ja du bearraša dearvvašvuodá birra.

Ráhkan vástidit dáid jearaldagaid mat leat dás vuolábealde jus háliidat geavahišgoahtit p-pilleriid, p-loastara, p-rieggá dahje p-nálu.

- Mus lea dahje mus leamaš gillončoaltu, dahje giellundávda
- Muhtimiin mu bearrašis (eatnis, áhčis, oappáin/vieljain) leamaš gillončoaltu ovdal devde 45 jagi.
- Mus lea alddán leamaš vuoinjaščaskkástat dahje váibmodohppehat
- Mus lea váibmosivva
- Mus lea alla varradeaddu dahje váldán dálkasiid dan vuostá
- Mus lea vuovvasvihki dahje sáhppvihki
- Mus lea leamaš čižžeborasdávda
- Mus lea diabetes (sohkardávda)
- Mus lea migrene
- Mus lea lupus
- Geavahan dálkasiid dahje luonddudálkasiid*

*Makkár dálkasiid dahje luonddudálkasiid geavahat?

