

Pasientinformasjon

Medikamentell abort før uke 10



Til deg som skal ta abort

Denne brosjyren er utarbeidet til deg som skal ta medikamentell abort ved Sex og samfunn. Når du har bestemt deg for å ta abort kan dette utføres hjemme med medikamenter.

Dersom du ønsker mer informasjon enn det som står i denne brosjyren, kan du se våre informasjonsvideoer på sexogsamfunn.no/abort. Du kan også ta kontakt med oss via telefon: 22 99 39 00 i våre åpningstider, eller du kan snakke med kvalifisert helsepersonell via vår chat-tjeneste, som du finner på sexogsamfunn.no.

Du skal ikke være alene mens aborten foregår, du må ha med deg en voksen over 18 år.

Du kan ikke kjøre bil under behandling på grunn av medikamentene du tar.

Det er *ikke* gjort ultralyd, og i henhold til den informasjonen du har gitt er du _____ uker gravid.

Det er gjort ultralyd og du er _____ uker gravid.

Du fikk Mifegyne ved Sex og samfunn dato: _____ kl.: _____

(Stryk det som ikke passer)

Ditt lokalsykehus er Ahus.

Telefonnummer til Kvinneklinikkens mottak: 67 96 05 00

Ditt lokalsykehus er Ullevål.

Telefonnummer til Føde/gyn mottak: 23 02 75 50

Telefonnummeret til Sex og samfunn er 22 99 39 00.

Telefontidene til Sex og samfunn er mandag-fredag kl. 09-15:30

Medikamentell metode

Steg 1

Du får en tablett Mifegyne hos oss. Tabletten avbryter svangerskapet og er første del av aborten. Ved oppkast innen 2 timer etter inntak, kontakt Sex og samfunn. Hvis dette er etter vår stengetid, kan du komme tilbake neste virkedag for å få en ny dose.

Steg 2

- Steg 2 skjer 24-48 timer etter steg 1.
- Du skal ikke være alene mens aborten foregår, du må ha med deg en voksen over 18 år.
- Det er lurt å spise mat og gå på do før du begynner.

Dette gjør du:

1. Ta kvalmestillende 30 min før Cytotec og smertestillende.
2. Ta smertestillende like før du setter Cytotec i skjeden: 2 tabletter Paracet, 2 tabletter Diclofenac og 1 tablett OxyContin.
3. 30 min etter at du har tatt kvalmestillende, skal du sette Cytotec i skjeden. Cytotec bløtgjør livmorhalsen, gir sammentrekninger av livmoren og fullfører aborten. Det er lurt å begynne med denne delen av abortprosessen om morgenen.
4. Noen begynner å blø etter å kun ha tatt Mifegyne, før de har satt Cytotec. Se mer informasjon på side 5 dersom dette skjer.
5. Dersom du ikke begynner å blø eller kun har minimal blødning eller spotting i løpet av de første 4 timene etter at du satte inn Cytotec, kan du ta dose 2. Dette er bare 2 tabletter. Du kan ta dem på samme måte som du tok den første dosen.

Medikamenter

- ☐ Mifegyne 200 mg
(tas hos Sex og samfunn)

Medikamenter du får med deg hjem:

- ☐ Cytotec 0,2 mg 4 stk (dose 1)
☐ Cytotec 0,2 mg 2 stk (dose 2)

Kvalmestillende:

- ☐ Afipran 10 mg 1 stk
☐ Zofran 8 mg 1 stk
☐ Dexametason 4 mg 4 stk

Smertestillende:

- ☐ Paracetamol 1 g 2 stk
☐ Diclofenac 50 mg 2 stk
☐ OxyContin 10 mg 1 stk
☐ OxyNorm 5 mg 2 stk (ved behov)

Medisinene er kun til bruk for deg og det er ulovlig å gi dem videre. Ubrukte tabletter skal leveres til apotek eller Sex og samfunn.

Du skal sette Cytotec:

Dato: _____ Klokken: _____

Slik tar du Cytotec:

Vi anbefaler at du tar Cytotec tidlig om morgenen, slik at du er ferdig med aborten før kvelden.

Det vil også være en fordel at dette skjer på en ukedag, dersom du skulle ha behov for å komme i kontakt med oss.

- Plassér 4 tabletter Cytotec, en om gangen, dypt inn i skjeden.
- Du skal så ligge i 30 minutter for at tablettene skal absorberes/feste seg. De løser seg ikke opp, slik at selv om de faller ut senere i prosessen vil de fortsatt ha effekt.
- Dersom du har begynt å blø etter du kun har tatt Mifegyn, må du sette Cytotec i endetarmen. Du kan bruke engangshanske eller litt plastfolie over fingeren ved innsetting i endetarm, dersom du ønsker det. Tablettene kan eventuelt legges under tungen, ta da alle fire samtidig. La tablettene ligge under tungen i 30 minutter før du svelger dem. Begge metoder vil ha like god effekt.
- Dersom du ikke begynner å blø eller kun har minimal blødning eller spotting i løpet av de første 4 timene etter at du satte inn Cytotec, kan du ta dose 2. Dose 2 er kun 2 tabletter. Du kan ta dem på samme måte som du tok den første dosen.
- Du bør så være oppe og i bevegelse for å hjelpe abortprosessen i gang.
- Du kan spise, drikke og ellers gjøre det du vil, men du bør være hjemme eller der du skal abortere. Du skal heller ikke kjøre bil under behandling.

Hva skjer etter du har tatt Cytotec?

Blødningen starter vanligvis 1-4 timer etter at Cytotec er tatt. Det er individuelle forskjeller på blødning og smerter, men du bør forvente kraftig blødning med koagler (klumper) og sterke smerter. Avhengig av hvor langt du har kommet i svangerskapet vil du også kunne se lysere vevsbiter i varierende størrelse.

Du kan få feber/temperaturøkning med skjelving i løpet av de første timene etter du har tatt Cytotec. Dette kan være ubehagelig, men er helt normalt og vil gå over etter hvert.

Ta kontakt med Sex og samfunn i våre åpningstider dersom du (sett kryss):

- ☐ Ikke har begynt å blø innen 48 timer etter du tok Cytotec og det er gjort ultralyd før aborten.
- ☐ Ikke har begynt å blø innen 24 timer etter du tok Cytotec og det *ikke* er gjort ultralyd før aborten.

I disse tilfellene vil vi avtale videre behandling med deg.

Ved behov for mer smertestillende:

- Ved vedvarende sterke smerter kan du ta én OxyNorm 5 mg.
- Ved manglende effekt av smertestillende etter 1 time, ta enda en OxyNorm 5 mg.
- Mange har også god effekt av varmekflaske som smertelindring.

Ønsker du at vi kontakter deg?

Dersom du ønsker at Sex og samfunn skal ringe deg kan du sende følgende tekstmelding til **90 48 50 90**: *"Jeg trenger å snakke med noen. Kan dere ringe meg på dette nummeret så snart som mulig/omtrent [tidspunkt som passer]"*

Ikke skriv personsensitive opplysninger, som navn og fødselsdato. Vi kan ringe deg opp i våre åpningstider (se side 2).

Etter aborten

- Det er normalt å blø som ved en kraftig menstruasjon også med mindre klumper, de første dagene. Blødningen skal avta. Bruk bind, ikke tamponger eller menskopp. Unngå badekar og samleie mens du blør, og i minimum 2 uker. Dette er på grunn av økt infeksjonsfare.
- Det er normalt å ha en del smerter, bruk smertestillende ved behov. Smertene skal gradvis avta.
- Første mens kommer vanligvis etter 4-6 uker, den kan være kraftigere og mer langvarig enn du er vant til.
- Ønsker du å unngå ny graviditet bør du begynne med prevensjon med en gang. Du kan begynne samme dag som du aborterer. Spiral kan settes inn etter en uke.
- Sykemelding utover den dagen du aborterer er som regel ikke nødvendig, du kan være i normal aktivitet kort tid etter aborten. Ved behov kan du få en sykemelding i 1-2 dager. Du kan også bruke egenmelding.
- Du må ta en graviditetstest etter 4 uker for å sikre at aborten er fullført. Negativ test betyr at aborten er fullført. Kontakt Sex og samfunn ved positiv test.

Trenger du noen å snakke med etter aborten?

Du kan bestille time hos oss til samtale hos sykepleier, dette er gratis dersom du har tatt abort ved Sex og samfunn. Du kan også kontakte oss på vår chat: www.sexogsamfunn.no.

Du kan også kontakte Amatheia, som gir gratis veiledning. Amatheia kan kontaktes på telefonnummer 90 65 90 60 eller du kan bruke deres chat-tjeneste, se www.amatheia.no.

Når skal jeg kontakte helsehjelp?

I ulike tilfeller bør du ta kontakt med enten sykehuset eller Sex og samfunn. Under finner du en oversikt over tilfeller når du bør kontakte sykehuset og når du bør ta kontakt med Sex og samfunn.

Kontaktinformasjonen til ditt sykehus og til Sex og samfunn finner du på side 2 i denne brosjyren.

Ta kontakt med sykehuset dersom du opplever:

- Stor blødning (mer enn 6 nattbind i løpet av 2 timer)
- Smerter som ikke håndteres hjemme
- Feber over 38 grader i løpet av de første to ukene etter aborten
- Økende eller nyoppståtte smerter
 - Dette er viktig dersom du har tatt abort uten ultralyd på forhånd.
 - Gjelder særlig smerter som stråler opp i skulder eller dersom du har mer smerter på den ene siden av magen

Ta kontakt med Sex og samfunn dersom du:

- Ikke har begynt å blø innen 48 timer og det er gjort ultralyd før aborten
- Ikke har begynt å blø innen 24 timer og det *ikke* er gjort ultralyd før aborten
- Har blødning med klumper i mer enn 14 dager
- Har blødning i mer enn 28 dager
- Opplever smerter i mer enn 14 dager
- Får positiv graviditetstest etter 4 uker
- Ikke har fått menstruasjon etter 6 uker

Hvordan vet jeg at jeg har abortert?

De fleste vet om aborten var vellykket eller ikke basert på hvordan de har det, hvor mye blødning de hadde, om de så graviditetsprodukter eller lignende.

Hvis du er usikker kan du bruke denne sjekklisten:

	Ja	Nei
Fikk du krampeliknende smerter etter at du hadde tatt alle tablettene (Mifegyene og Cytotec)?		
Blødde du minst like kraftig som en menstruasjon etter at du hadde tatt alle tablettene (Mifegyene og Cytotec)?		
Kom det ut koagler eller vevs-liknende biter etter du tok tablettene?		
Har symptomene på graviditet gått over?		
Tror du at du fortsatt er gravid?		
Har du kraftig blødning i dag*?		
Har du sterke smerter i dag*?		

**Dersom du fullførte aborten i dag, kan du fortsatt ha sterke smerter og kraftig blødning. Dette skal avta ganske raskt, og i dagene etter aborten skal man ikke ha sterke smerter.*

Hvis du **kun har satt kryss i de hvite feltene**, er det stor sannsynlighet for at den **medikamentelle aborten var vellykket**.

Hvis det er minst ett kryss i det skraverte området, kan du fortsatt være gravid eller trenge ytterligere medisinsk behandling.

Ligner på milde rier eller sterke menstruasjonssmerter. Smertene var ikke så ille, jeg følte meg mer svak enn noe annet.

For meg føltes smerten som mine vanlige menstruasjonssmerter, bare litt verre. Ikke noe ekstremt, bare litt verre. Smerten kom i bølger, den verste varte i noen sekunder og så roet det seg ned igjen.

Smerten var så mye sterkere enn menstruasjonssmerter, det var som å ha rier i fødsel. Jeg har født tre ganger og smerten var egentlig ikke så forskjellig fra den smerten, den krampaktige riesmerten.

Jeg ville beskrevet smertene som fødselsrier eller som ekstremt ubehagelige. Men så snart det stoppet følte jeg en veldig lettelse.

Kanskje den verste smerten jeg har opplevd noengang, som ung, frisk og tidlig i 20-årene.

Jeg ville beskrevet smerten som en stikkende følelse. Som om noe klemmer magemusklene mine, som om innvollene mine ble vridd.

Menslignende smerte i et par timer. Smertene avtok når blodklumpene hadde kommet ut.

Hadde lette kramper, men ville ikke engang beskrevet det som smertefullt.

Til deg som er med som støtteperson

Det kan være utfordrende å vite hvordan man kan være best mulig støtte den dagen aborten skal ta sted, derfor er det fint å ha snakket litt om forventninger til støtten i forkant. Her kommer noen råd til deg som skal være med som støtteperson.

- Snakk sammen i forkant om smertehåndtering.
 - Har man lyst til å være mest for seg selv?
 - Trenger man nærhet?
 - Noen reagerer med å bli irritert når de har vondt.
 - Vær oppmerksom på at det som kommuniseres i forkant ikke behøver å gjelde underveis fordi det kan være vanskelig å vite hvordan man vil reagere.
- Snakk på forhånd om hvordan dere vil håndtere det som kommer ut. Mange aborterer i toalettet, er det ok å trekke ned? Ønsker den som aborterer å se det som kommer ut i etterkant? Eller helst ikke?
- Noen ønsker nærhet og kanskje på forskjellige måter. Eksempler på nærhet kan være massasje (som også kan fungere som smertelindring), holde i hånden eller ligge ved siden av hverandre. Finn distraksjoner, dersom det er det som er ønskelig. Hvordan er det best å slappe av ellers i hverdagen? Kanskje hjelper det å se en serie eller en film, eller høre på musikk?
- Hjelp til med praktiske oppgaver. Fyll varmekanne, tilby smertestillende, lag mat som gir gode assosiasjoner.
- Er det noen religiøse eller kulturelle skikker som ønskes gjennomført?

Om noe uforutsett skulle skje og den som aborterer trenger ytterligere støtte, er det fint å ha avklart på forhånd hvem du kan kontakte for hjelp.

- Ahus. Telefonnummer til Kvinneklinnikkens mottak: 67 96 05 00
- Ullevål. Telefonnummer til Føde/gyn mottak: 23 02 75 50
- Sex og samfunn er **22 99 39 00**. Telefontidene til Sex og samfunn er mandag til fredag klokken 09:00-15:30.



www.sexogsamfunn.no
Skippergata 17, 0152 Oslo

Utgave revidert august 2025