

# 10

# Hormonfria preventivmetoder

Alla metoder är vetenskapligt underbyggda och de medicintekniska produkterna är CE-märkta (godkända). Tillgängliga i Norden.

## Naturlig familjeplanering

*Billingsmetoden.* Sekret och andra fysiska tecken visar vilka dagar som är fruktsamma. INTE samma som "säkraperioder".  
*LAM-metoden* vid amning.

## Cervixpessar + preventivgel

*FemCap*, tre storlekar. Silikon. Sätts på livmodertappen (cervix). Används kontinuerligt två dygn i taget. *Contragel grön / Caya gel* – preventivgel med mjölksyra.

## Vaginalpessar + preventivgel

*Caya*, en storlek. *Milex*, fem storlekar. Silikon. Sitter diagonalt i slidan. *Contragel grön / Caya gel* – preventivgel med mjölksyra.

## P-dator

*Daisy* visar fruktsamma dagar genom daglig mätning av kroppstemperaturen samt jämförande data från tidigare cykler.

## P-app

*Natural Cycles.* Samma teknik som p-dator.

## Föra-in-kondom

Sätts in i vaginan upp till åtta timmar före samlag. Latexfri.

## Trä-på-kondom

Sätts på erigerad penis direkt före samlag. Finns latexfria.

## Kopparspiral

Olika storlekar. Även för dem som aldrig varit gravida. Kan ge kopparjonöverskott.

## Vasektomi

Sädesledarna blockeras. Påverkar inte potensen, kan tvärtom öka njutningen för den som inte vill bli ofrivillig förälder. Går att frysa in sperma på egen bekostnad.

## Sterilisering

Äggledarna blockeras. Olika metoder. Menscykeln påverkas inte.

## Miljösmart födelsekontroll

Dessa preventivmetoder varken innehåller eller släpper ut hormonstörande ämnen.  
**MILJÖTIPS!** Menskopp – fräscht, bekvämt och ekonomiskt!

**GRÖNA BARNMORSKAN**

FÖR GLÄDJE, HÄLSA OCH MILJÖ!

[www.gronabarnmorskan.se](http://www.gronabarnmorskan.se)

Birgit Linderoth, leg barnmorska