

# Fogamzásgátló spirálok

Réz- és hormonspirál: összehasonlítás és behelyezés

## Mi az a méhészeti spirál?

A méhen belüli eszköz (IUD - Intrauterine Device) egy kis, T-alakú eszköz, amelyet szakképzett szülésznő vagy orvos helyez be a méhüregbe a hüvelyen keresztül. Kétféle típus létezik: réz-spirál (hormonmentes) és hormonspirál (progesztogén hatóanyagú). Mindkettő rendkívül megbízható fogamzásgátló módszer.

## Összehasonlítás: réz- vs. hormonspirál

Jellemző	Réz-spirál (hormónmentes)	Hormonspirál (Mirena / Kyleena)
<b>Hormon</b>	Nincs	Progesztogén (levonorgestrel)
<b>Hatásmechanizmus</b>	Réz-ionok gátolják a spermiumokat; petesejt-implantáció is gátolt	Megvastagítja a nyakcsatorna nyálkáját; gátolja az ovulációt (részben)
<b>Hatástartam</b>	5-10 év (márkától függően)	5-8 év (márkától függően)
<b>Megebízhatóság (Pearl-index)</b>	< 0,8	< 0,2
<b>Menstruáció</b>	Változatlan vagy erősebb/fájdalmasabb	Ritkább, kevesebb vérzés; sok nőnél megszűnik
<b>Mellékhatások</b>	Erősebb görcsök, több vérzés (főleg az első 3 hónapban)	Pattanások, fejfájás, hangulatingadozás (ritka); nem bizonyított tudományosan
<b>Borstáplálás</b>	Igen, biztonságos	Igen, biztonságos (minimális hormon az anyatejben)
<b>Visszatérő termékenység</b>	Azonnal az eltávolítás után	Azonnal az eltávolítás után
<b>Behelyezés utáni várakozás szülés után</b>	6 hét (lehetőleg szoptatás után)	6 hét (lehetőleg szoptatás után)
<b>STI-védelem</b>	Nem véd	Nem véd
<b>Kinek ajánlott?</b>	Hormonérzékeny nőknek; nőknek akik hormonmentes megoldást szeretnének	Erős menstruációs panaszokkal küzdőknek; hosszú távú, kényelmes védekezéshez

## A behelyezés menete - lépésről lépésre

### 1. Konzultáció

Megbeszéljük az Ön igényeit, egészségi állapotát és a két típus közötti különbségeket. Kérdezzen bátran!

## 2. Vizsgálat

Rövid belső vizsgálattal ellenőrizzük a méh helyzetét és méretét.

## 3. A behelyezés

A szülésznő/orvos a hüvelyen keresztül, egy vékony csövecskén át vezeti be a spirált a méhüregbe. Ez általában 5-10 percet vesz igénybe.

## 4. Ellenőrzés

Rövid pihenő után ellenőrizzük, hogy a spirál jó helyen van-e. Tájékoztatjuk Önt a fonálkontrollról (amit otthon is elvégezhet).

## 5. Utóellenőrzés

4-6 héttel a behelyezés után visszajön egy ellenőrző ultrahangra.

☐ Legjobb időpont a behelyezésre: A ciklus 1-5. napja között, amikor a méhnyak kissé tágabb. Szülés után legkorábban 6 héttel helyezhető be (lehetőleg a szoptatás befejezése után, mert a szoptatás alatt nagyobb a perforáció kockázata).

## Mit érezhet a behelyezés során és után?

- Behelyezés közben: görcsös érzés, hasonló az erős menstruációs görcsökhöz – ez rövid ideig tart.
- Néhány napig: petecsöpögés, enyhe görcsök – ez normális.
- Réz-spirálnál: az első 3 hónapban erősebb, hosszabb menstruáció lehetséges.
- Hormonspirálnál: az első hónapokban szabálytalan foltosodás, majd kevesebb vérzés.
- Sürgősen hívjon minket, ha: erős fájdalom, láz, vagy ha nem érzi a fonalat.

## Eltávolítás

Az eltávolítás egyszerű és gyors: a szülésznő/orvos a fonálnál fogva húzza ki a spirált. Általában néhány másodpercig tart. Az eltávolítás után a termékenység azonnal visszaáll. Kérés esetén azonnal új spirál helyezhető be.

☐ Fontos: A spirál nem véd a nemi úton terjedő betegségek (SOA/STI) ellen. Több partnerrel való szex esetén ajánlott a kondomhasználat is.