

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. *Millex*, 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.

Miljösamt 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