

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

*Please cite the original version:*

Svenfelt, E. & Hjortell, M. (2022). Naturliga preventivmetoder, är det ett pålitligt alternativ? *Vård i fokus*, 39 (4), 16–21.

# Naturliga preventivmetoder, är det ett pålitligt alternativ?

av Emma Svenfelt & Marie Hjortell

Artikeln baseras på skribentens examensarbete "Kan naturliga preventivmetoder förhindra oplanerade graviditeter? En "scoping review" om naturliga preventivmetoder och deras effektivitet". Syftet med artikeln är att sprida kunskap till hälsovårdspersonal om naturliga preventivmetoders tillförlitlighet och vad som påverkar den.

## Inledning

Preventivmedel behöver finnas tillgängliga för alla. Tillförlitlighet, biverkningar, användarvänlighet och priset påverkar valet av preventivmetod (1). I dagens samhälle finns förutom de "vanliga" preventivmetoderna även många naturliga metoder som kan användas för att skydda mot graviditet. De senaste åren har kunskapen om naturliga preventivmetoder och nya hjälpmedel ökat. Det är svårt att hitta tillförlitlig information om deras tillförlitlighet och därför valde skribenten att rikta studiens fokus på just detta. Vid korrekt och kontinuerlig användning verkar naturliga preventivmetoder effektivt kunna förhindra graviditeter. Effektiviteten påverkas av användaren och olika hjälpmedel verkar höja metodernas tillförlitlighet.

Inom preventivrådgivningen kan det vara bra att ha kunskap om naturliga preventivmetoder och hur de fungerar.

## Vad är naturliga preventivmetoder?

Till naturliga preventivmetoder räknas metoder baserade på fertilitetsförståelse, avbrutet samlag och laktationsamenorrhémetoden (LAM).

Metoder baserade på fertilitetsförståelse innebär att användaren identifierar ägglossning och undviker oskyddat samlag de fertila dagarna i menstruationscykeln. Metoder baserade på fertilitetsförståelse delas in i två grupper baserat på hur fertila dagarna identifieras. Vid symtombaserade metoder identifierar användaren ägglossning till exempel genom temperaturmätning eller observation av livmoderhalssekret. Sympto-

termalmetoden är en metod där både temperaturmätning, observation av livmoderhalssekret samt eventuella andra symtom används för att identifiera ovulation och de fertila dagarna (3, 4).

Kalenderbaserade metoder innebär endera att kvinnan avstår från oskyddat samlag från dag 8 till dag 19 i menstruationscykeln (Standard Days Method®) eller på identifierande dagar utifrån en beräkning baserad på sex senaste menstruationscyklarna (kalendermetoden).

Avbrutet samlag innebär att samlaget avbryts innan mannen får utlösning (5).

LAM kan användas av en ammande mamma upp till 6 månader efter förlossning (6).

## Hjälpmedel

För att underlätta identifiering av de fertila dagarna finns olika hjälpmedel så som mobilapplikationer, p-datorer och CycleBeads®. Mobilapplikationen Natural Cycles®, och P-datorer identifierar fertila dagar genom att användaren dagligen registrerar den basala kroppstemperaturen (4, 7).

Det finns även mobilapplikationer som räknar ut fertila perioden baserat på registrering av datum för när menstruationer börjar och slutar (8). CycleBeads® är ett pärlband med en förflyttningsbar gummiring som kan användas för att hålla koll på dagarna i menstruationscykeln vid användning av Standard Days Method® (9).

Preventivmetodernas effektivitet mäts vid perfekt och typisk användning (10). För att en naturlig preventivmetod ska vara effektiv behöver den användas korrekt och kontinuerligt (5). Vid val av preventivmetod behöver man även fundera kring hur "förlåtande" metoden är, till exempel ifall ett p-piller glöms bort är risken för oavsiktlig graviditet inte lika hög som när fertilitetsförstående metoder används fel (11).

Positivt med naturliga preventivmetoder är att användaren lär känna sin kropp bättre, samt att den är ekonomisk och utan biverkningar. Negativt är att periodvis måste oskyddat samlag undvikas, och att metoderna kräver stor motivation, disciplin och en samarbetsvillig partner (3, 12).

## Preventivrådgivningen i Finland och rekommendationer

I Finland ska preventivmedel finnas tillgängliga för alla som behöver dem. Preventivrådgivning kan fås till exempel via gynekolog, hos skolhälsovårdaren eller inom mödrarrådgivningen. På rådgivningen överväger man vilken metod som passar klientens livssituation bäst eftersom många faktorer påverkar valet (1).

Naturliga preventivmetoder kan vara aktuellt att presentera inom vissa kulturer och religioner där andra metoder inte är tillåtna (13). Även personer som föredrar preventivmetoder utan hormoner kan vara intresserade av naturliga preventivmetoder. Kunskap om metoder baserade på fertilitetsförståelse är bra att ha även ifall en graviditet planeras i ett senare skede (14).

Enligt Finlands rekommendationer (God medicinsk praxis-rekommendationer) är metoder baserade på fertilitetsförståelse och avbrutet samlag inte tillräckligt effektiva för att de ska kunna rekommenderas inom preventivrådgivningen (1).

## Naturliga preventivmetoder med hög tillförlitlighet

De mest tillförlitliga naturliga preventivmetoderna verkar vara symtotermetoden och laktationsamenorrhémetoden.

Vid perfekt användning är LAM 99 % tillförlitligt och vid typisk användning 98 %, dock kan metoden bara användas effektivt upp till 6 månader postpartum vilket behöver tas i beaktande.

Symtotermetodens tillförlitlighet är 98,0 % både vid typisk och perfekt användning. I praktiken betyder detta 2 av 100 kvinnor blir oavsiktligt gravida vid användning av metoden (16, 17). Även mobilapplikationen DOT (kalendermetod) visade sig ha en rätt hög tillförlitlighet, 94,2 % vid typisk användning och 99 % vid perfekt användning (8).

Tillförlitligheten vid användning av dessa metoder kan till exempel jämföras med den manliga kondomen som har en tillförlitlighet på 98,0 % vid perfekt användning och 82,0 % vid typisk användning (17).

Vid perfekt användning verkar symtotermetoden, LAM, DOT och manlig kondom lika ef-

fektivt förhindra graviditet. Men ifall användaren slarvar är de naturliga metodernas tillförlitlighet högre vid typisk användning än vid kondom användning och verkar således mera "förlåtande". I praktiken innebär detta att ovannämnda naturliga preventivmetoder verkar förhindra graviditet mera effektivt än manlig kondom.

Bland kvinnor i 40–55 år kan Billingsmetoden (observation av livmodershalssekret) i kombination med fertilitetsmonitor till 94 % förhindra graviditet vid typisk användning (18). Tyvärr saknas data för tillförlitligheten vid perfekt användning, men ifall man jämför tillförlitligheten vid typisk användning är metoden lika effektiv som typisk användning av p-spruta (17).

### Naturliga preventivmetoder med låg tillförlitlighet

Avbrutet samlag är en vanligt förekommande preventivmetod som använts alla tider. Dock är metoden inte något som det forskats mycket om. Tillförlitligheten vid perfekt användning är 96 %, detta betyder att fastän metoden används korrekt blir ändå 4 av 100 kvinnor oplanerat gravida (15). Vid typisk användning är avbrutet samlag mycket osäkert, tillförlitligheten vid typisk användning är 73 %–86,6 % (19). WHO (15) poängterar att avbrutet samlag är en av de minst tillförlitliga preventivmetoderna som finns eftersom det är lätt hänt att misstag sker ifall användaren inte exakt kan bedöma när utlösning sker.

Enligt forskning kan mätning av kroppstemperatur för att identifiera ägglossning effektivt förhindra graviditet ifall metoden används korrekt och kontinuerligt (99 % tillförlitligt). Däremot blir metoden märkbart mindre tillförlitlig vid typisk användning. Vid användning av temperaturmetoden som sådan blir cirka 25 av 100 kvinnor oplanerat gravida. Ifall hjälpmedel används, så som Natural Cycles© (mobilapplikation) eller P-dator blir tillförlitligheten nästan 20 % högre. Vid typisk användning av Natural Cycles© och P-dator är tillförlitligheten 93,1 %–95,5 %, det vill säga mera "förlåtande" än typisk användning av kondom (7, 15, 17, 20).

Identifiering av fertila dagar genom obser-

vation av livmodershalssekret verkar vid perfekt användning rätt tillförlitligt (97 %), dock går tillförlitligheten ner till 77,2 % vid typisk användning (15, 21, 22). Observation av livmodershalssekret är inte något att rekommendera ifall graviditet faktiskt vill undvikas då risken för graviditet är över 22 % ifall metoden inte används korrekt och kontinuerligt (21).

Enligt forskning verkar kalendermetoden vara en av de minst tillförlitliga preventivmetoderna. Vid typisk användning av metoden blir 14–25 av 100 kvinnor oplanerat gravida (15, 19). Vid perfekt användning menar WHO (15) att tillförlitligheten är 91 %, detta innebär trots att korrekt och kontinuerlig användning är risken för graviditet hög. Vid användning av Standard Days Method© är risken för oavsiktlig graviditet 12 % vid typisk användning och 5 % vid perfekt användning (15, 23).

Många av de naturliga preventivmetoderna har en rätt stor risk för oavsiktlig graviditet fastän metoden används korrekt och kontinuerligt. Därför är naturliga preventivmetoder kanske mera passande för par i en sådan livssituation att en graviditet inte är helt önskad.

### Naturliga preventivmetoders tillförlitlighet påverkas av användaren

Naturliga preventivmetoder kan som tidigare nämnts vara väldigt tillförlitliga ifall de används korrekt och kontinuerligt (15). Tillförlitligheten beror till största delen på användarens motivation och disciplin och hur väl metodernas regler följs (3, 11, 15).

### Naturliga preventivmetoder inom rådgivningsverksamhet

Utbudet av olika preventivmetoder är väldigt stort i dagens samhälle. Att komma fram till vilken metod som passar bäst kan vara väldigt svårt, dessutom behöver beslutet tas flera gånger under den fertila perioden i kvinnans liv. I en svensk studie kom man fram till att 79 % av deltagarna någon gång hade använt en icke-medicinsk preventivmetod och att bland kvinnor över 25 år använder 10 % observation av livmodershalssekret som preventivmetod. I och med att det verkar

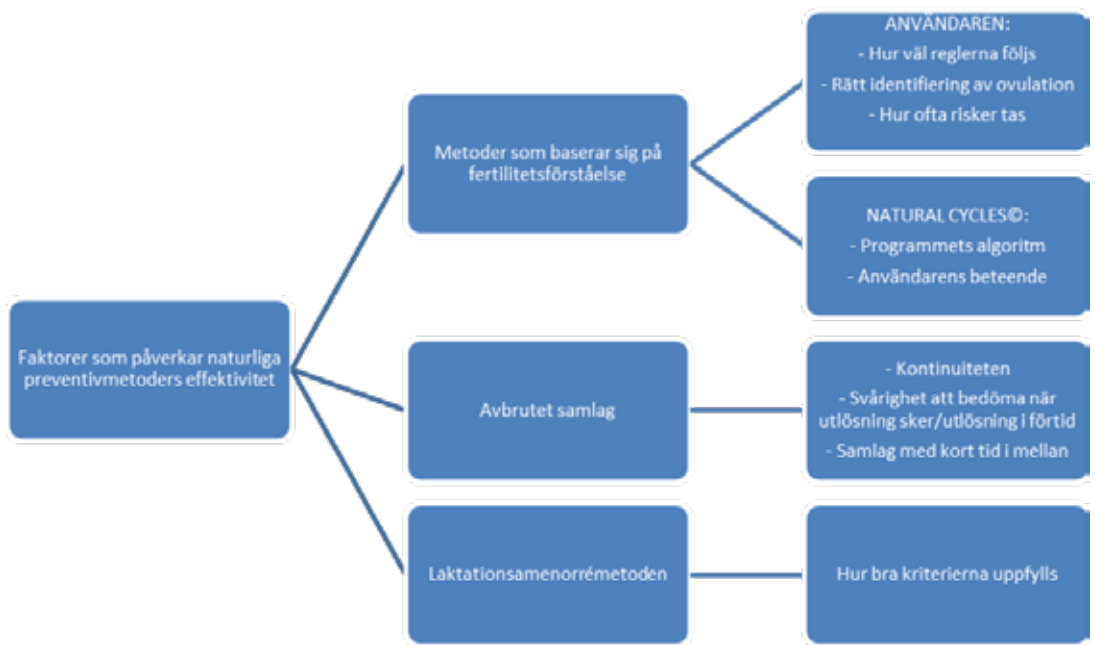


Bild. Faktorer som påverkas naturliga preventivmetoders effektivitet (5, 11, 24, 25).

vara väldigt vanligt med naturliga preventivmetoder skulle det vara viktigt att inom preventivrådgivningen ha kunskap om dessa metoder så att ifall behov finns kan klienten få råd, information och stöd (26, 27).

När olika preventivmetoder diskuteras är det viktigt att presentera tillförlitligheten vid både perfekt och typisk användning. Detta för att användaren ska förstå hur "förlåtande" metoden är. Ifall en naturlig preventivmetod inte används korrekt och oskyddat samlag sker en av de mest fertila dagarna är risken för oplanerad graviditet hög (28 %), medan ifall ett piller glöms en dag vid p-pilleranvändning är risken för graviditet inte

lika hög. Ifall en naturlig preventivmetod används rekommenderas god rådgivning eftersom det är viktigt att användaren får korrekta instruktioner och förstår metoden rätt (11). Även uppföljningsbesök rekommenderas för att säkerställa att metoderna används korrekt och ifall användaren har några funderingar (11, 27, 28).

Ifall en preventivmetod baserad på fertilitetsförståelse används behöver rådgivaren poängtera vikten av att metoden används korrekt och kontinuerligt. För att metoderna ska vara tillförlitliga krävs stöd och samarbete från partners sida. Det kan vara till fördel inom preventivrådgivningen att diskutera med bägge parter för att båda ska

få information och förstå innebörden. Dessutom är det även viktigt att påminna om att använda en annan preventivmetod ifall samlag sker en fertil dag för att minska risken för oplanerad graviditet. Barriärmetoder, spermicider och avbrutet samlag kan då användas, varav kondom är säkraste alternativet vid korrekt användning (5, 29).

Om det på preventivrådgivningen kommer till kännedom att någon använder avbrutet samlag som preventivmetod behöver rådgivaren oftast föreslå en annan preventivmetod ifall graviditet vill förhindras. Ifall användaren inte är intresserad av en annan metod behöver rådgivaren då påminna om vikten av att metoden används vid varje samlag och ifall två samlag inträffar på kort tid behöver mannen urinera och tvätta bort spermierester mellan samlagen. Ifall metoden använts effektivt under en tid behöver rådgivaren inte enligt WHO och CCP (5) försöka förhindra att metoden fortsätter användas. Dock behöver man då i stället förklara användning av akut p-piller ifall en olycka sker.

Vid användning av LAM behöver rådgivaren kontrollera att metodens kriterier uppfylls. Ifall ett eller flera kriterier inte uppfylls behöver en annan metod övervägas. Dessutom behöver en plan göras upp för vilken metod som ska användas efter att kriterierna för LAM inte längre uppfylls. Rådgivaren kan redan i detta sammanhang färdigt förse kvinnan med nödvändig information/recept för den preventivmetod som kommer användas efter LAM, alternativt bokas ett nytt besök in i god tid före 6 månader post partum (5).

För att kunna ge god preventivrådgivning behöver rådgivare ha tillräckligt med kunskap om en metod för att kunna lära ut den (28). För att kunna lära ut om naturliga preventivmetoder behövs dessutom kunskap om menstruationscykelns fysiologi och kvinnans fertilitet eftersom största delen av naturliga preventivmetoderna baserar sig på fertilitetsförståelse (27).

### Sammanfattning

Vid perfekt användning är många naturliga preventivmetoder tillförlitliga. Effektiviteten påverkas av användaren och olika hjälpmedel så som

p-datorer och mobilapplikationer verkar göra metoderna mera tillförlitliga. Enligt finländska rekommendationer kan man egentligen inte rekommendera naturliga preventivmetoder. Eftersom forskning visar att vissa metoder effektivt kan förhindra graviditet kunde man fundera ifall dessa metoder även kunde rekommenderas i Finland. Till exempel Natural Cycles© är både FDA- och CE-märkt och i USA klassad som den första preventivapplikationen (30). Metoden verkar mera tillförlitligt än manlig kondom, ändå får kondomen rekommenderas i Finland medan temperaturmetoden anses vara osäker. Ifall naturliga preventivmetoder presenteras inom rådgivningen behöver personalen tillräckligt med kunskap för att kunna förklara metoderna. Inom preventivrådgivningen bör poängteras att risken för graviditet är stor ifall naturliga preventivmetoder inte används perfekt.

### Emma Svenfelt

Hälsovårdarstuderande, YH Novia, Vasa

### Marie Hjortell

Handledare, Hälsovårdare, Barnmorska, HVM, utbildningsledare vid utbildning till hälsovårdare, YH Novia Vasa

## REFERENSER

1. Tarnanen K, Halttunen-Nieminen M, Piltonen T, Väänänen E, Vuorela. Preventivmedel (Internet). Finska Läkaresällskapet; 2020. Hämtat från [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).
2. Svenfelt E. Kan naturliga preventivmetoder förhindra oplanerade graviditeter? – En "scoping review" om naturliga preventivmetoder och deras effektivitet. Examensarbete för hälsovårdarexamen. Yrkehögskolan Novia: Institutionen för hälsa och välfärd, Vasa; 2020.
3. Lindgren H, Christensson K, Dykes A-K. Reproduktiv hälsa – barnmorskans kompetensområde. Lund: Studentlitteratur; 2016.
4. Od lind V, Bygdeman M, Milsom. Familjeplanering: Preventivmetoder, aborter och rådgivning. Pozkał, Poland: Studentlitteratur; 2008.
5. WHO, CCP. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Fjärde upplagan. World Health Organization & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs. Baltimore and Geneva; 2018.
6. Klemetti R, Hakulinen T. Handbok för modrådgivningen – Nationell rekommendation (Internet). Institutet för hälsa och välfärd; 2015. Hämtat från [www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015\\_THL\\_OPA040\\_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126655/2015_THL_OPA040_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y).
7. Berglund-Scherwitzl E, Lundberg O, Kopp-Kallner H, Gemzell-Danielsson K, Trussell J, Scherwitzl R. (2017). Perfect-use and typical-use Pearl Index of a contraceptive mobile app (Internet). *Contraception*; 2017; 96(6): 420–425. Hämtat från: doi:10.1016/j.contraception.2017.08.014.
8. Jennings V, Haile, L T, Simmons R G, Spieler J, Shattuck, D. Perfectand typical-use effectiveness of the Dot fertility app over 13 cycles: results from a prospective contraceptive effectiveness trial (Internet). *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*; 2019; 24(2): 148–153. Hämtat från: doi:10.1080/13625187.2019.1581164.
9. Weis J, Festin M. Implementation and Scale-Up of the Standard Days Method of Family Planning: A Landscape Analysis (Internet). *Global Health: Science and Practice*; 2020; 8(1): 114–124. Hämtat från: doi.org/10.9745/GHSP-D-19-00287.
10. Trussell J. Understanding contraceptive failure. *Best Practice & Research. Clinical Obstetrics & Gynecology*; 2009; 23(2): 199–209. Hämtat från: doi: 10.1016/j.bpobgyn.2008.11.008.
11. Trussell J, Grummer-Strawn L. Contraceptive failure of the ovulation method of periodic abstinence (Internet). *International Family Planning Perspectives*; 1990; 22(2): 65–75. Hämtat från: doi: 10.2307/2135511.
12. Unsel d M, Rötzer E, Weigl R, Mase l E K, Manhart M D. Use of Natural Family Planning (NFP) and its effect on Couple Relationships and Sexual Satisfaction: A MultiCountry Survey of NFP Users from US and Europe (Internet). *Frontiers in public health*; 2017; 13(5): -42. Hämtat från: doi: 10.3389/fpubh.2017.00042.
13. THL. Sexuell och reproduktiv hälsa hos invandrare (Internet); 2021. Hämtat från: [www.thl.fi](http://www.thl.fi).
14. NHS. Natural family planning (fertility awareness) (Internet); 2021. Hämtat från [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).
15. WHO. Family planning/contraception (Internet); 2018. Hämtat från [www.who.int/en](http://www.who.int/en).
16. Tiwari K, Khanam I, Savarna N. A study on effectiveness of lactational amenorrhea as a method of contraception (Internet). *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*; 2018; 7(10). Hämtat från: doi: <http://dx.doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20183837>.
17. Alfonso E, Hognert H. Antikonception (Internet); 2020. Hämtat från [www.internetmedicin.se](http://www.internetmedicin.se).
18. Fehring R J, Mu Q. Cohort Efficacy Study of Natural Family Planning among Perimenopause Age Women (Internet). *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing*; 2014; 43(3): 351–8. Hämtat från: doi: 10.1111/1552-6909.12307.
19. Polis C B, Bradley S E K, Bankole A, Onda T, Croft T, Singh S. Contraceptive Failure Rates in the Developing World: An Analysis of Demographic and Health Survey Data in 43 Countries (Internet). *Guttmaher Institute*; 2016. Hämtat från: [www.guttmaher.org/report/contraceptive-failure-rates-in-developingworld#](http://www.guttmaher.org/report/contraceptive-failure-rates-in-developingworld#).
20. Demiańczyk A, Michalak K. Evaluation of the effectiveness of selected natural fertility symptoms used for contraception: estimation of the Pearl index of Lady-Comp, Pearly and Daisy cycle computers based on 10 years of observation in the Polish market (Internet). *Ginekologia polska*; 2016; 87(12): 793–797. Hämtat från: doi: 10.5603/GP.2016.0090.
21. Fehring R J, Schneider M, Barron M L, Raviele K. Cohort comparison of two fertility awareness methods of family planning. *The Journal of reproductive medicine*; 2009; 54(3): 165–70.
22. Fehring R J, Schneider M, Raviele K, Rodriguez D, Pruszynski J. Randomized comparison of two Internet-supported fertility-awareness-based methods of family planning (Internet). *Contraception*; 2013; 88(1):24–30. Hämtat från: doi:10.1016/j.contraception.2012.10.010.
23. Kursun Z, Cali S, Sakarya S. The Standard Days Method\*: Efficacy, satisfaction and demand at a regular family planning service delivery settings in Turkey (Internet). *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*; 2014; 19(3): 203–10. Hämtat från: doi: 10.3109/13625187.2014.890181.
24. Berglund Scherwitzl E, Gemzell Danielsson K, Sellberg J, Scherwitzl R. Fertility awareness-based mobile application for contraception (Internet). *European Journal of Contraception & Reproductive Health care*; 2016 21(3): 234–241. Hämtat från: doi: 10.3109/13625187.2016.1154143.
25. Sinai I, Lundgren R, Arévalo M, Jennings V. Fertility AwarenessBased Methods of Family Planning: Predictors of Correct Use (Internet). *International Perspectives on Sexual and Reproductive Health*; 2006; 32(2): 92–100. Hämtat från: doi: 10.1363/3209406.
26. Nilsson A, Ahlborg T, Bernhardsson S. Use of non-medical contraceptive methods: a survey of women in western Sweden (Internet). *European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*; 2018; 23(6): 400–406. Hämtat från: doi: 10.1080/13625187.2018.1541079.
27. Lundgren R I, Karra M V, Yam E A. The role of the Standard Days Method in modern family planning services in developing countries (Internet). *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*; 2012; 17(4): 254–259. Hämtat från: doi: 10.3109/13625187.2012.677077.
28. Jennings V, Landy, H. Explaining ovulation awareness-based family planning methods (Internet). *Contemporary Ob/Gyn: Translating science into sound clinical practice*; 2006; 51(7). Hämtat från [https://www.researchgate.net/publication/242146082\\_Explaining\\_ovulation\\_awareness-based\\_family\\_planning\\_methods](https://www.researchgate.net/publication/242146082_Explaining_ovulation_awareness-based_family_planning_methods).
29. CDC. Condom Effectiveness (Internet); 2021. Hämtat från: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).
30. Natural Cycles. Welcome to Natural Cycles (Internet). Hämtat från: [www.naturalcycles.com/hcp](http://www.naturalcycles.com/hcp).