



Emakasisese rasestumisvastase vahendi (ESV) ehk spiraali paigaldamine

- Emakasisene rasestumisvastane vahend (ESV) on T-kujuline vahend, mis asetatakse raseduse vältimiseks emakasse. ESV võib sisaldada metalli või kollaskeha hormooni. Metall sisaldav ESV hoiab ära viljastumise, kuna mõjutab sperma ja munaraku liikuvust. Samuti vähendab see sperma võimet viljastada munarakku. Hormooni sisaldav ESV pidurdab emaka limaskesta kasvamist ja vähendab menstruatsioonivere hulka. Sellepärast on seda soovitatav kasutada ka naistel, kellel on vererohked menstruatsioonid, ravi eesmärgil.
- ESV sobib naistele, kes soovivad pikka aega hoiduda rasestumisest, kuid kes mingil põhjusel ei tohi või ei taha kasutada rasestumisvastaseid tablette/plaastrit/tuperõngast. ESV sobib ka imetavale emale, kuna emakasisene spiraal ei mõjuta rinnapiima hulka ega kvaliteeti. **ESV-d võib paigaldada ka sünnitamata naisele.**
- Rasestumise tõenäosus on ESV kasutamise korral väga madal - ühe aasta jooksul rasestub 100 naisest üks. Kui olete rasestunud ja soovite rasedust säilitada, tuleb arstiga nõu pidada ESV eemaldamise osas. Väga harva, viie aasta jooksul ühel naisel tuhande kohta, on võimalik emakavälise raseduse tekkimine. ESV toime kestab viis aastat ja avaldub nädala jooksul peale paigaldamist. ESV eemaldamise järel taastub naise viljastumisvõime ruttu - rasestuda võib järgmise menstruatsioonitsükli jooksul.
- ESV paigaldab naistearst; paigaldamine võtab aega mõne minuti. Protseduuri ajal võite tunda ebamugavust, vahel valu. ESV-d võib paigaldada igal ajal menstruatsioonitsükli jooksul (ehk ei pea paigaldama menstruatsiooni ajal), kuid ESV paigaldamiseks peab olema kindel, et Te ei ole hetkel rase. Kui Te ei kasuta hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid või Teil ei ole ESV-d, mis vajab tähtaja möödumise tõttu vahetamist ning puudub menstruatsioon, on vajalik enne paigaldamist teha rasedustest. Sünnituse järel on võimalik ESV paigaldada alates 4.-6. nädalast pärast sünnitust. Pärast aborti võib ESV paigaldada kohe.
- Enne ESV paigaldamist umbes 30 minutit on soovitatav võtta sisse 400 mg Ibumetiini (1 tablett suu kaudu).
- **Pärast ESV paigaldamist** võib lühikest aega esineda alakõhuvalu. Valu leevendamiseks kasutage apteegis käsimüügis olevaid valuvaigisteid (Ibuprofeen 400 mg kuni 3 korda päevas või partasetamool 1 g kuni 3 korda päevas). Paari päeva jooksul pärast ESV paigaldamist ärge olge ilma kondoomita vahekorras, ärge käige vannis ega saunas. Metall sisaldava spiraali paigaldamise järgselt võib esimestel kuudel menstruatsioon olla tavalisest vererohkem ja kesta kauem.

- ESV võib jääda emakasse kuni viieks aastaks. ESV kasutamise ajal käige tavapäraselt 1 kord aastas naistearsti juures kontrollis.
- Võimalikeks ESV kasutamise tüsistusteks võivad olla sisemiste suguelundite põletik, ESV väljumine, rasestumine, kehvveresus. Haruldase tüsistusena (1:1000) on võimalik emaka mulgustumine (perforatsioon) protseduuri ajal ja ESV sattumine kõhuõõnde. Siis on vaja ESV eemaldada operatsiooni teel.
- Pöörduge naistearsti poole, kui Teil tekib püsiv alakõhuvalu, valu suguühtel, ebatavaline veritsus või voolus tupest.
- Küsimuste korral ja lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või ämmaemanda poole.

(juhised koostas dr. Doris Dmitrovski)