

## Wissenswertes über die 3-Monats-Spritze

### Sehr geehrte Patientin,

heutzutage gibt es viele verschiedene Methoden der Empfängnisregelung. Je nach Lebenssituation gilt es, die jeweiligen vor- und Nachteile gegeneinander abzuwägen und die individuell optimale Verhütung zu finden. Eine Möglichkeit, die in Betracht gezogen werden sollte, ist die 3-Monats-Spritze. Sie weist 2 spezifische Vorteile gegenüber anderen Methoden auf:

1. Die 3-Monats-Spritze enthält kein Östrogen. Deshalb ist sie auch für Frauen geeignet, die Östrogene nicht vertragen.
2. Die 3-Monats-Spritze schützt mit einer Injektion zuverlässig für 3 Monate vor einer ungewollten Schwangerschaft. Eventuelle Einnahmefehler entfallen und tragen so zur Sicherheit der Methode bei.

### Der Wirkstoff

Die 3-Monats-Spritze zählt zu den hormonellen Verhütungsmitteln und enthält als einzigen Wirkstoff ein Gestagen. Dieses synthetisch hergestellte Hormon entspricht in der Wirkung dem natürlichen Gelbkörperhormon (Progesteron). Es wird vom Körper kurz nach dem Eisprung gebildet und verhindert im Falle einer Befruchtung die Freisetzung weiterer Eizellen aus den Eierstöcken. Es gibt auch eine Pille, die nur Gestagen enthält. Bei der Anwendung dieser sogenannten Minipille kommt es allerdings häufig zu Einnahmefehlern.

### Die Wirkung

Wie schon beschrieben wird durch den gleichbleibend hohen Gestagenspiegel im Körper das Heranreifen einer Eizelle unterdrückt. Zusätzlich wird der Schleim im Gebärmutterhals verdickt und undurchlässig für die Spermazellen. Außerdem wird die Schleimhaut der Gebärmutter verändert, so dass die Einnistung eines möglicherweise doch befruchteten Eies nicht möglich ist.

Die Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut erhöht nicht nur die kontrazeptive Sicherheit, sondern bewirkt auch eine Veränderung in der Regelblutung. In den ersten Anwendungsmonaten der 3-Monats-Spritze treten manchmal Schmierblutungen auf, die gesundheitlich unerheblich sind. Nach längerer Anwendung treten diese Schmierblutungen nicht mehr auf. Bei mehr als der Hälfte aller Frauen fallen nach der 3. oder 4. Injektion die Monatsblutungen weg. Nach ein oder zwei Jahren der Anwendung ist dieser häufig gewünschte Effekt bei ca. 80% der Anwenderinnen festzustellen.

Andere Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Neigung zu depressiven Verstimmungen, Nervosität und Kopfschmerzen treten sehr selten auf. Bei manchen Patientinnen kann es im Einzelfall zu einer Gewichtszunahme von 1-2 kg kommen. Meist sind Wassereinlagerungen die Ursache. Durch weniger Salz, weniger Alkohol und fettreduzierte Kost kann das Gewicht wieder normalisiert werden.

### Die Anwendung

Die 3-Monats-Spritze wird einmal im Quartal verabreicht. Die erste Injektion sollte während der ersten 5 Periodentage gesetzt werden, da zu diesem Zeitpunkt eine eventuelle Schwangerschaft ausgeschlossen und der nächste Eisprung verhindert werden kann. Danach sollte alle 12 Wochen das Gestagen-Depot im Körper mit einer weiteren Injektion wieder aufgefüllt werden.

### Die Sicherheit

Die kontinuierliche Anwendung der 3-Monats-Spritze gibt eine größtmögliche Sicherheit. Sie vergleichbar mit der chirurgischen Sterilisation und sogar höher als bei der Pille, da eventuelle Einnahmefehler entfallen. Daher wird die 3-Monats-Spritze in mehr als 90 Ländern der Erde sehr häufig erfolgreich angewandt. Bei zahlreichen Anwenderinnen wird diese Verhütungsmethode auch langfristig sehr gut vertragen.

## Beim Stillen

Die 3-Monats-Spritze beeinflusst bei stillenden Frauen weder die Milchmenge noch den Nährwert der Muttermilch. Obwohl geringe Mengen des Hormons in die Muttermilch übergehen, wurden keine ungünstigen Wirkungen auf die Entwicklung von gestillten Kindern beobachtet. Im Gegensatz zur Pille ist die Anwendung der 3-Monats-Spritze bei stillenden Frauen schon 6 Wochen nach der Geburt möglich. Das ist auch deshalb ein wichtiger Vorteil, da eine natürliche Verhütung, z.B. mit der Temperatur-Methode, wegen der noch schwankenden Hormonsituation im Körper ebenfalls nicht eingesetzt werden kann.

Vor Beginn der Behandlung mit der 3-Monats-Spritze muss jedoch das Bestehen einer Schwangerschaft ausgeschlossen werden.

