

Till dig som använder
kombinerade p-piller



P-piller – ett säkert val

Kombinerade p-piller är en av de säkraste metoderna att skydda sig mot oönskad graviditet – om du använder dem på rätt sätt. Till hjälp för dig har vi sammanställt denna broschyr.

Du kan läsa om det viktigaste du bör veta om kombinerade p-piller och hur de påverkar din kropp, oavsett vilket namn eller märke som står på förpackningen. Har du frågor kan du vända dig till din barnmorska eller läkare.



Innehållsförteckning

Menscykel	4
Vad är kombinerade p-piller och hur fungerar de?	4
Fördelar med kombinerade p-piller	5
När ska du börja använda ditt p-piller?	5
Quickstart	6
Om du ska byta från annat kombinerat p-piller	6
Om du ska byta från preventivmedel med enbart gestagen (gulkroppshormon)	6
Kartinformation	6
Till dig som använder kombinerade p-piller med 21 tabletter	7
Till dig som använder kombinerade p-piller med 28 tabletter	8
Till dig som använder sekventiella p-piller	9
Frågor och svar	10
Viktigt	15

Menscykeln

För att förstå hur kombinerade p-piller fungerar är det viktigt att du vet hur din normala menscykel fungerar. Menscykeln räknas från första dagen i en mens till första dagen i nästa mens. Den brukar vara omkring 28 dagar. Menscykeln börjar i och med mensens första dag. Det är vanligt att mensblödningen varar i tre till sex dagar. När mensen är över börjar omedelbart ett nytt ägg mogna i äggstockarna. I äggstockarna bildas också de kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron (gulkroppshormon). Hormonerna signalerar till kroppen att ägglossning ska ske, vilket sker ungefär mitt i menscykeln, samtidigt som de får slemhinnan i livmodern att växa till och förbereda sig för att ta emot ett befruktat ägg. Om ägget inte blir befruktat stöts slemhinnan ut som en blödning och menscykeln börjar på nytt igen.

Vad är kombinerade p-piller och hur fungerar de?

Kombinerade p-piller innehåller syntetiska eller kroppsegna varianter av de båda naturliga hormonerna östrogen och progesteron. Hormonerna förhindrar ägglossning och gör sekretet i livmoderkanalen segt och ogenomträngligt för spermier samt gör livmodersslemhinnan tunn, vilket minskar möjligheterna för ett befruktat ägg att fästa.

Fördelar med kombinerade p-piller

Några fördelar med kombinerade p-piller:

- ♥ Man får regelbundna blödningar
- ♥ Blödningarna blir mindre
- ♥ Man får mindre mensvärk

P-piller minskar även risken för att få:

- ♥ Cystor i äggstockarna
- ♥ Äggledareinflammation
- ♥ Cancer i äggstockar och livmoder
- ♥ Svår akne
- ♥ Järnbrist

När ska du börja använda ditt p-piller?

Börja ta din tablett på menstruationens första dag, det vill säga första blödningsdagen. Du är skyddad från första tabletten om du tar tabletten på menstruationens första dag. Är första dagen en tisdag tar du tabletten där kartan är märkt "Tis", alternativt fäster en egen remsa med "Tis" som första dag. Fortsätt sedan att ta tabletterna i pilarnas riktning.

Quickstart

Du kan med fördel börja med ditt p-piller direkt utan att invänta nästa mens första dag, en så kallad Quickstart. För att ha ett säkert skydd behöver du då komplettera med kondom de första 7 dagarna.

Om du ska byta från annat kombinerat p-piller

Fortsätt med din nuvarande karta tills den tar slut. Om du byter från en 21-karta, gör 7 dagars uppehåll innan du börjar med det nya p-pillret. Byter du från en 28-karta börjar du med ditt nya p-piller direkt efter den sista hormonfria tablett.

Om du ska byta från preventivmedel med enbart gestagen (gulkroppshormon)

Du kan sluta med tablettorna vilken dag som helst och börja med ditt kombinerade p-piller. Du bör använda ytterligare en preventivmetod, t.ex. kondom, under de första 7 dagarna.

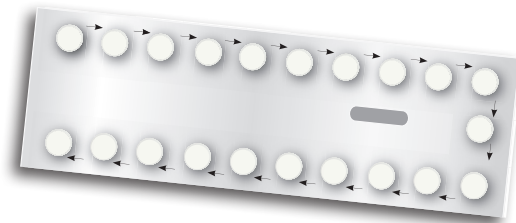
Kartinformation

Tablettkartorna ser ut på olika sätt beroende på preparat. Vissa tablettkartor är märkta med dagar, andra är märkta med siffror och möjlighet att markera vilken veckodag man tog första tablett. Det finns också kartor med medföljande etiketter som startar med olika veckodagar som

du fäster högst upp på tablettkartan. På flera tablettkartor är första tablett märkt med röd bakgrund. För att ha fullt skydd ska man ta tablettorna regelbundet vid ungefär samma tidpunkt varje dag. Det är bra att försöka ta tablett i samband med någon daglig rutin, till exempel när man borstar tänderna på morgonen.

Till dig som använder kombinerade p-piller med 21 tabletter

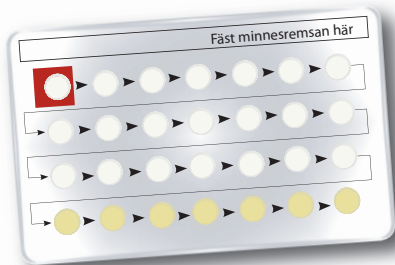
Varje tablettkarta innehåller 21 hormontabletter. Ta en tablett tills tablettkartan är slut, därefter gör du 7 dagars uppehåll. Under uppehållet får du i regel en mensliknande blödning. Nästa tablettkarta påbörjas samma veckodag som den föregående kartan, oavsett om du har slutat blöda eller inte. Började du till exempel den första kartan en tisdag börjar du i fortsättningen alla kartor på en tisdag.



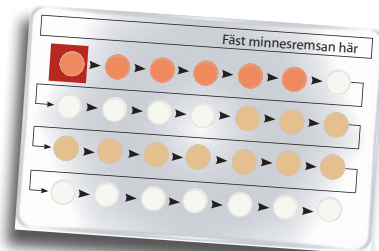
Exempel på en karta med 21 tabletter

Till dig som använder kombinerade p-piller med 28 tabletter

Varje tablettkarta innehåller 21 eller 24 hormontabletter och 7 eller 4 hormonfria tabletter. Färgerna kan skilja sig mellan olika preparat. Ta en tablett varje dag tills karten är slut, börja därefter direkt på nästa karta. Du ska inte göra något uppehåll. Under den tid du tar de hormonfria tabletterna får du i regel en mensliknande blödning och du är skyddad mot graviditet även under denna period. Nästa karta påbörjar du samma veckodag som föregående karta, oavsett om du har slutat blöda eller inte. Började du till exempel den första karten en tisdag börjar du i fortsättningen alla kartor på en tisdag.



Exempel på en karta med 28 tabletter



Exempel på en karta med sekventiella p-piller

Till dig som använder sekventiella p-piller

Sekventiella p-piller varierar mängden hormon i tabletterna i olika kombinationer, för att efterlikna den naturliga menscykeln. Därför kallas dessa kombinerade p-piller också för sekvenspreparat. Tablettkartorna för sekventiella p-piller innehåller olikfärgade tabletter med olika mängd hormon och därför är det viktigt att tabletterna tas i rätt ordning enligt bruksanvisningen. Ta första tablett från den del på tablettkartin som är märkt 1. Sedan tar du en tablett varje dag i nummerföljd i pilarnas riktning tills tablettkartin är slut. Därefter gör du ett uppehåll i sju dagar (om du har en tablettkarta med 21 tabletter) eller fortsätter äta till tablettkartin är slut (om du har en tablettkarta med 28 tabletter) innan du börjar på nästa karta. Du kommer då att ta den första tablett i varje karta på samma veckodag.

Frågor och svar

Vad händer om jag glömmer en eller flera tabletter?

När man använder kombinerade p-piller är det viktigt att inte missa med mer än 36 timmar sedan föregående tablett. Därefter kan man inte vara säker på att ha skydd mot graviditet. Om man glömmer eller missar en tablett ska man ändå fortsätta med resten av kartan och använda annat skydd, till exempel kondom, under den följande veckan. Har man haft samlag dygnet innan man missade att ta tablett kan man ta akut p-piller för att vara säker på att inte bli gravid. Om du är osäker, rådfråga din barnmorska eller läkare.

Hur förskjuter jag menstruationen?

Har du förskjuter din mens med kombinerade p-piller kan skilja sig mellan olika preparat. Se därför bipacksedeln för just ditt kombinerade p-piller för mer information.

Vad händer om jag kräks eller har diarré?

Om du kräks eller får svår diarré inom 3-4 timmar efter att du tagit tablett finns en risk att kroppen inte har hunnit ta upp hormonet och att du därför inte har ett fullständigt skydd. Då kan du ta en ny tablett från en reservkarta så snart du kan, men senast inom 12 timmar. Har det gått mer än 12 timmar följer du råden under "Vad händer om jag glömmer en eller flera tabletter?" Ett alternativ kan vara att använda annat skydd under den närmaste veckan.

Vad ska jag tänka på innan jag tar kombinerade p-piller?

Prata alltid med din barnmorska eller läkare innan du börjar använda kombinerade p-piller om du:

- ♥ har haft blodpropp eller har ökad risk för blodpropp, till exempel om du har en nära släkting (förälder eller syskon) som fått en blodpropp
- ♥ har föräldrar eller syskon som haft hjärtinfarkt eller stroke före 50 års ålder
- ♥ har någon lever- eller njursjukdom
- ♥ har en kronisk sjukdom, som till exempel diabetes eller epilepsi
- ♥ har allvarlig blodtrycksförhöjning
- ♥ har migrän med synstörningar/synbortfall
- ♥ du har blödningar från underlivet som du inte vet orsaken till
- ♥ du röker

När ska jag kontakta min barnmorska eller läkare?

Det är ovanligt att man får allvarliga eller långvariga biverkningar av kombinerade p-piller. Om du skulle uppleva något av följande symtom bör du genast kontakta din barnmorska eller läkare:

- ♥ svår huvudvärk som du inte känner igen, eller om du ofta får huvudvärk
- ♥ plötsliga synförändringar
- ♥ kraftig klåda på kroppen
- ♥ gulaktig färg på huden eller ögonvitorna
- ♥ tror att du kan ha fått en blodpropp, till exempel om benet svullnar upp och gör ont
- ♥ om du plötsligt får svårt att andas eller får ont i bröstet

Kan jag kombinera mitt p-piller med andra läkemedel?

Om man tar flera läkemedel samtidigt finns det risk för att de påverkar varandra. Det gör att man till exempel kan behöva ändra doseringen. Därför ska man alltid försäkra sig om att det går bra att ta andra mediciner, naturläkemedel eller växtbaserade läkemedel samtidigt. Man kan fråga sin barnmorska, läkare eller på ett apotek. Tala alltid om för din barnmorska eller läkare om du använder andra läkemedel och söker du läkare i något annat sammanhang bör du alltid tala om att du använder p-piller. Effekten av kombinerade p-piller kan minska mycket eller utebli helt om man samtidigt använder

vissa läkemedel mot tuberkulos, epilepsi samt preparat innehållande johannesört. Kombinerade p-piller kan också påverka effekten av andra läkemedel, till exempel minska effekten av vissa läkemedel mot epilepsi.



Kan jag få några biverkningar av kombinerade p-piller?

När man använder kombinerade p-piller kan man få spända bröst, oregelbundna blödningar, ont i huvudet eller må illa. Man kan också få akne, ont i magen, minskad sexlust eller förändrad vikt. Ibland kan man också känna sig nedstämd eller bli svullen i kroppen. Ofta kan biverkningarna minska eller försvinna helt efter en tids behandling, men om besvären inte försvinner efter 3-4 månader bör du rådgröra med din barnmorska eller läkare. En del biverkningar beror på östrogenet och en del på gestagenet. Man är olika känslig för olika gestagener och kan därför få vissa biverkningar av ett gestagen men inte av en annat. Ibland kan det hjälpa att byta till ett p-piller som innehåller ett annat gestagen eller en mindre mängd östrogen.

Risk för blodpropp

Alla kombinerade p-piller medför en något ökad risk för blodpropp, men denna risk är mycket låg. Det är till exempel större risk att få blodpropp när man är gravid. De kvinnor som har fått blodpropp vid p-pilleranvändning har oftast fått blodpropp under det första halvåret.

Viktigt

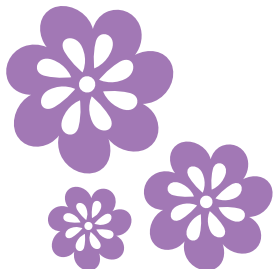
- ♥ Berätta alltid att du använder p-piller vid läkarbesök
- ♥ Förvara dina p-piller oåtkomliga för barn
- ♥ P-piller är personliga, överlåt dem inte till någon annan
- ♥ Eftersom P-piller inte skyddar mot HIV-infektion eller andra sexuellt överförbara sjukdomar - glöm inte kondom!

För fullständig information om just ditt p-piller, se bipacksedeln som följer med förpackningen.

Referenser

www.1177.se

Läkemedelsverket, Behandlingsrekommendation Antikonception
FASS



Folder beställs från:
lakemedelskommitten@lvn.se



**Landstinget
Västernorrland**