



## P-PILLER

### Informasjon om p-piller i 28-pakning: Yaz, Zoely og Drovelis

P-piller inneholder kjemisk fremstilte varianter av de kvinnelige kjønnshormonene østradiol (østrogen) og progesteron (gestagen). P-piller virker først og fremst ved at hormonet gestagen hindrer eggøsning. Østrogeten gir blant annet bedre blødningskontroll.

Det finnes forskjellige merker av p-piller. Alle virker på samme måte, men inneholder litt forskjellige varianter av hormonene. Derfor kan man få lite bivirkninger av ett merke, og mer av ett annet.

P-piller gir ofte regelmessige blødninger som man kan forskyve eller hoppe over. Man får derfor mer kontroll på blødningene og de fleste får mindre smerter og blødningsmengde.

Informasjonen du finner her kan være litt anderledes enn hva du ser i pakningsvedlegget. Det er fordi våre retningslinjer er tatt fra uavhengig forskning, mens pakningsvedlegget er laget av legemiddelprodusenten og har ofte litt strengere regler.

#### BRUK AV P-PILLER

Hvis du begynner med første pille innen femte dag i menstruasjonen, er du beskyttet mot graviditet fra første dag. Begynner du utenom dette, må du bruke kondom de 7 første dagene etter oppstart (på det første brettet).

Du skal ta en pille hver dag. Du finner selv det tidspunktet på dagen som passer best for deg. Du skal ikke ta noen pause før du begynner på et nytt brett. De siste 4 pillene på brettet har en annen farge, inneholder

ikke hormoner og er der for at du skal huske en pille hver dag. Du vil vanligvis få en blødning innen 2-3 dager etter at du har startet med pillene uten hormoner. Du er beskyttet mot graviditet hele tiden, også når du tar pillene uten hormoner.

#### GLEMT P-PILLER

Det har ingenting å si om du glemmer én eller flere av pillene uten hormoner.

Dersom du glemmer én pille, men det har gått mindre enn 48 timer siden forrige pille, er du allikevel beskyttet mot graviditet. Du trenger ikke å ta nødprevensjon eller bruke kondom.

Ta pillen du glemte med én gang og dagens pille litt senere på dagen, selv om det betyr to piller på samme dag.

Eksempel: Hvis det er torsdag morgen og du oppdager at du glemte å ta onsdagspilleren, tar du onsdagspilleren med én gang. Torsdagspilleren tar du så til kvelden. Fra fredag fortsetter du å ta pillene til vanlig tid.

Hvis det går mer enn 48 timer mellom to piller er det stor sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Hva du skal gjøre henger sammen med hvor på brettet du er:

- Det kan være nødvendig å ta nødprevensjon, men ikke alltid!
- Noen ganger er det nødvendig å droppe pillene uten hormoner og starte rett på et nytt brett.
- Ofte må man også bruke kondom den neste uken.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 48 timer mellom to piller.

### **NØDPREVENSJON/ANGREPILLE**

Vi anbefaler at du først leser om p-piller på Sex og samfunns nettsider før du tar nødprevensjon fordi det ikke alltid er slik at det er nødvendig.

Dersom du kommer frem til at du trenger nødprevensjon anbefales det at du bruker Norlevo/Levonorgestrel Norfri ikke EllaOne/Femke. Der er fordi virkestoffet som er i Ellaone/Femke vil bli påvirket dersom det er hormoner i blodet ditt fra hormonell prevensjon. Den vil derfor ikke ha like god effekt dersom du har tatt p-piller de siste 7 dager.

Virkestoffet som er i Norlevo/Levonorgestrel Norfri kan fint kombineres med p-piller.

Kobberspiral er den sikreste nødprevensjonen, denne må du få satt inn hos fastlege, gynekolog eller helsestasjon for ungdom innen fem døgn etter ubeskyttet samleie.

Kontakt oss gjerne på vår chat for råd om nødprevensjon.

### **OPPKAST OG DIARÉ**

Oppkast og diaré kan påvirke effekten av p-piller, se våre nettsider eller chat med oss.

### **«HOPPE OVER MENSEN»**

Du får vanligvis en blødning når du tar de hormonfrie pillene. Denne blødningen er uansett ikke en normal mens, og det er ikke farlig å utsette denne.

Når du har tatt siste hormonpille (pille 24), kaster du brettet, og fortsetter i stedet med et nytt Brett. På neste Brett tar du så alle pillene.

### **SAMMENHENGENDE BRUK**

Det er egentlig ingen grense for hvor lenge du kan utsette blødninger. Før eller siden vil du allikevel begynne å blø selv om du tar hormonpiller kontinuerlig. Noen får blødning etter kun å ha hoppet over de hormonfrie pillene én gang, mens andre kan hoppe over flere ganger før det kommer en blødning.

Hvis du tar hormonpillene kontinuerlig og du begynner å blø, tar du en pause i opptil 4 dager. Pausen kan være kortere; 2-4 dager er ofte nok. I pausen vil du blø litt kraftigere i noen dager. Når du starter med p-piller igjen, vil blødningene stanse. Du kan ta pause uansett hvor du er på brettet, så lenge du har tatt hormonpiller sammenhengende i minst 24 dager før pausen.

For å være beskyttet mot graviditet:

- En hormonfri pause skal aldri være lenger enn 4 dager.
- Ta alltid hormonpiller i minst 24 dager mellom to pauser.

### **BIVIRKNINGER**

De vanligste bivirkningene av p-piller er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, økt utflod, kvalme, humørsvingninger, depresjon, kviser og mindre sexlyst.

Bivirkningene er alltid verst i begynnelsen, og går som regel over i løpet av de 3 første månedene. Hvis plagene ikke går over, kan du bytte til en annen prevensjon eller et annet merke. Det er bare du som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte. Snakk alltid med helsepersonell før du eventuelt slutter.

### **Mellomblødninger**

Mellomblødninger er blødninger utenom den månedlige pausen. Dette er vanlig og normalt de første 3 månedene med p-piller. Det kan også skje etter de første 3 månedene og er oftest ikke farlig. En sjelden gang kan småblødninger skyldes en sykdom.

Hvis du har hatt samleie uten kondom med ny partner, er det viktig å sjekke deg for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia og gonoré. Hvis blødningene fortsetter, bør du bestille time hos lege.

### **Alvorlige bivirkninger**

Den som skriver ut resept til deg vil stille deg spørsmål om din og familiens helse. Dette for å unngå at p-piller gis til noen med økt risiko for å få sjeldne, men alvorlige bivirkninger som blodpropp, hjerteinfarkt og hjerneslag.

Hvis noen av symptomene nedenfor kommer plutselig, må du kontakte lege:

- Hevelse med eller uten smerter i kun den ene leggen eller i én arm.
- Plutselige pustevansker og kraftige smerter i brystet
- Kraftig og uvanlig hodepine
- Vansker med å løfte, smile eller prate

### **SLUTTE MED P-PILLER**

P-pillebruk gir ikke nedsatt evne til å få barn, uansett hvor lenge du bruker dem. Hvis du fullfører et brett er du beskyttet mot graviditet til og med den dagen du tok siste pille.

### **INFORMER LEGEN DIN**

Hvis du er hos en lege som ikke har gitt deg resept på p-pillene, bør du si at du bruker p-piller.