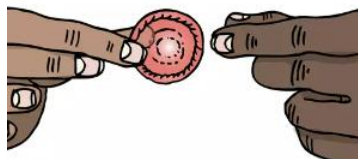


## Om du haft samlag och glömt p-piller eller glömt att börja på ny karta efter att ha tagit sockerpiller/haft uppehåll...

... kan du behöva akutpreventivmedel. Ta kontakt med en barnmorska.

- Kopparspiral, som är det säkraste akutpreventivmedlet, ska sättas in senast 5 dygn/120 timmar efter samlaget.
- Vid glömt p-piller ska akut-p-piller med levonorgstrel (t.ex. Norlevo) användas för bästa effekt.
- Ta det så tidigt som möjligt men senast 3 dygn/72 timmar efter samlaget.
- Du ska inte ta akut p-pillret EllaOne när du använder p-piller
- Akut p-piller kan du hämta på ungdomsmottagningen eller köpa på apotek.

**Tänk på att p-piller skyddar mot graviditet men inte mot könssjukdomar. Använd kondom vid nya och tillfälliga kontakter. Då får du dessutom ett ännu säkrare skydd mot graviditet.**



Har du frågor eller funderingar kontakta gärna oss på ungdomsmottagningen!

## P-piller

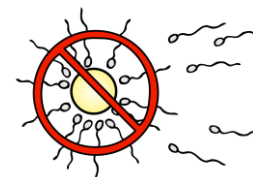


HBTQ-DIPLOMERAD

Den här skriften är ett komplement till den information du får av barnmorskan eller läkaren som skrivit ut p-piller till dig. Det är bra att också läsa den information som finns i bipacksedeln när du hämtar ut p-pillren på apoteket, samt online.

**Det p-piller du fått recept på heter:** \_\_\_\_\_

Du har fått recept på p-piller som innehåller två sorters hormon; gestagen och östrogen. Dessa hormon liknar kroppens egna hormoner som styr menssen. Så länge du tar dina p-piller på rätt sätt har du ingen ägglossning och kan inte bli gravid.

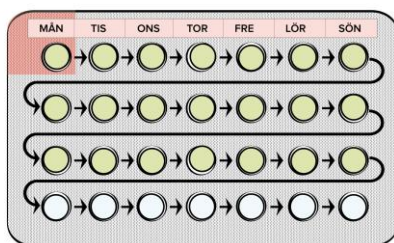


P-piller har också andra positiva effekter. Till exempel får du minskad risk för vissa sorters cancer, cystor på äggstockarna och mensrelaterade besvär som mensvärk och PMS.

Börja med dina p-piller direkt när du fått ditt recept, dvs. när som helst under menscykeln. Det tar en vecka innan p-pillren skyddar mot graviditet. Om du har samlag under den första veckan är det därför viktigt att använda kondom.

## Använda p-piller

De flesta p-pillerkartor har två sorters piller: hormontabletter och sockerpiller. Sockerpillren är de sista tablettarna på kartan, det kan vara olika många mellan olika sorters p-piller. När du äter sockerpillren startar en mensliknande blödning efter några dagar.



På den här kartan är de gula tablettarna hormontabletter. Sockerpillren är de 7 vita tablettarna längst ner på kartan.

Om du tar dina p-piller enligt kartan får du en mensliknande blödning en gång per månad. Vill du blöda mer sällan kan du göra på ett av följande sätt istället.

### 1. Kontinuerlig användning av p-piller

Genom att äta hormontabletterna under längre perioder och hoppa över sockerpillren blir skyddet mot graviditet ännu mer effektivt. Det gör också att du får mens så sällan som möjligt.

Gör såhär:

- Ta alla hormontabletter på p-pillerkartan, hoppa över sockerpillren och börja direkt på en ny karta.

- Fortsätt att ta hormontabletterna tills du får en mensliknande blödning. Får du ingen blödning kan du fortsätta äta hormontabletterna så länge du önskar\*.
- När blödningen börjar, ta sockerpiller i 4 dagar eller gör uppehåll med dina p-piller i 4 dagar.
- Efter dessa 4 dagar, börja med hormontabletterna igen - även om mensen inte har tagit slut än.

\* För att behålla skyddet mot graviditet ska du äta hormontabletterna i minst 3 veckor/21 dagar innan du gör uppehåll eller tar sockerpiller.

### 2. Planera när din mens ska komma

Vill du ha mens mer sällan än en gång i månaden men ändå kunna planera när den kommer, kan du följa instruktionerna nedan.

Gör såhär:

- När du tagit alla hormontabletter på p-pillerkartan, hoppa över sockerpillren och börja direkt på en ny karta.
- När du vill ha din mens tar du sockerpillren på kartan. Du får då en mensliknande blödning inom ett par dagar.
- Efter max 7 dagar med sockerpiller börjar du med hormontabletterna igen, även om inte mensen är slut än.

**Obs!** För att behålla skyddet mot graviditet ska du alltid äta hormontabletter i minst 3 veckor/21 dagar innan du gör uppehåll eller tar sockerpiller. Om du har missat ett p-piller, kontakta gärna oss på UM för rådgivning.

Om du vill veta mer, läs gärna på UMO.se och 1177 Vårdguiden på webben.