



## GESTAGEN P-PILLER

### Informasjon om gestagen p-pillen Slinda

Gestagen p-piller inneholder en kjemisk fremstilt variant av det kvinnelige kjønns hormonet progesteron. Gestagenet hindrer befruktning, hovedsakelig på to måter: For det første hindrer de eggøsning. For det andre blir slimet i livmorhalsen litt seigere, slik at sædceller ikke kommer inn i livmoren.

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 GESTAGEN P-PILLEN SLINDA

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 aller første brettet du tar.

Pillene skal tas til omtrent samme tid hver dag. De 4 siste pillene på brettet (grønne) inneholder ikke hormoner. De er der for at du skal huske å ta en pille hver dag, og det er derfor ikke viktig om du ikke tar disse. Når du tar de grønne pillene, vil de fleste få en liten blødning. Denne er mindre enn vanlig menstruasjon. Noen opplever ikke å få blødning på de grønne pillene. Så lenge du har tatt pillene riktig er det ikke tegn på graviditet.

Det er ikke farlig å hoppe over de grønne pillene, men det kan være du får endret blødninger etterpå. Dette er ikke farlig, og pillene virker like godt uansett hva slags

blødninger du har på Slinda.

#### GLEMT PILLER

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 neste pille til vanlig tid, selv om det betyr to piller på samme dag. Dagen etter fortsetter du som vanlig

Hvis det går mer enn 48 timer mellom to piller er det en sjanse for at du ikke lenger er beskyttet mot graviditet. Det kan være du trenger å ta nødprevensjon om du har hatt sex uten kondom de siste 7 dager.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 48 timer mellom to piller, og du trenger råd.

#### NØDPREVENSJON/ANGREPILLE

Vi anbefaler at du først leser om Slinda 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 Slinda de siste 7 dager.

Virkestoffet som er i Norlevo/Levonorgestrel Norfri kan fint kombineres med Slinda.

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 gestagen p-piller, se våre nettsider eller chat med oss.

#### **BIVIRKNINGER**

De vanligste bivirkningene av gestagen p-piller er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, humørsvingninger, kviser, fet hud, fett hår og mindre sexlyst. Bivirkningene er alltid verst i begynnelsen, og går som regel over i løpet av de 3 første månedene.

Noen få kan også bli nedstemt. Hvis dette g ikke forsvinner er det viktig at du kommer tilbake. Hvis plagene ikke går over, kan du bytte til en annen prevensjon. Det er bare du som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte.

#### **Endrede blødninger**

Når du tar de grønne pillene, vil de fleste få en liten blødning. Denne vil være mindre enn en vanlig menstruasjon. Noen opplever å ikke få blødning på de grønne pillene. Så lenge du har tatt pillene riktig er dette ikke et tegn på graviditet.

Det er ikke farlig å hoppe over de grønne pillene, men det kan være du får endret blødninger etterpå. Dette er ikke farlig, og pillene virker like godt uansett hva slags blødninger du har på Slinda. Det er vanskelig å si hvordan blødningene vil bli med gestagen p-piller. De fleste blir helt uten blødninger. Noen fortsetter å ha regelmessige blødninger, men oftest mye mindre enn ved en vanlig mens. Andre får

uregelmessige blødninger som kommer og går.

Gestagen p-piller vil gi deg lik beskyttelse mot graviditet uansett hvordan blødningsmønsteret blir.

En sjelden gang kan småblødninger skyldes en sykdom. Hvis du har hatt samleie uten kondom med ny partner er det viktig at du sjekker deg for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia og gonoré.

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

Bruk av gestagen p-piller gir ikke nedsatt evne til å få barn, uansett hvor lenge du bruker dem. Du kan slutte på pillene når som helst, og du vil ikke lenger være beskyttet mot graviditet fra neste dag.

#### **INFORMER LEGEN DIN**

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