



## P-PILLER

### Informasjon om p-piller i 21-pakning: Synfase 21

P-piller inneholder kjemisk fremstilt varianter av de kvinnelige kjønnshormonene østradiol (østrogen) og Progesteron (gestagen). P-piller virker først og fremst ved at hormonet gestagen hindrer egglosning. Østroget gir 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 14 første dagene etter oppstart (på det første brettet).

Synfase har blå og hvite piller med ulik mengde hormoner. Du skal ta en pille hver dag til brettet er tomt. Deretter skal du ta maks 7 dagers pause før du begynner på et nytt brett. Du finner selv det tidspunktet på dagen som passer best for deg. Du vil

vanligvis få en blødning 2-3 dager etter siste pille. Du er beskyttet mot graviditet hele tiden, også i pausen mellom to brett.

#### GLEMT P-PILLER

Dersom du glemmer én hvit eller blå pille, men det har gått mindre enn 36 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 kan bety to piller på samme dag.

Hvis det går mer enn 36 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 noen av pillene du har igjen, og starte rett på et nytt brett.
- Ofte må man også bruke kondom de neste 14 dagene.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 36 timer mellom to piller.

## **NØDPREVENSJON/ANGREPILLE**

Ellaone/femke er dennødprensensjonen i tablettform som virker best. Hvis du tar ellaone/femke må du vente i 5 dager før du kan begynne med p-piller igjen, for ikke å ødelegge effekten av nødprevensjonen. Les mer på våre nettsider eller chat med oss før du tar 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 i pausen mellom to brett. Denne blødningen er uansett ikke en normal mens, og det er ikke farlig å utsette denne.

Med Synfase kan bare de midterste 9 hvite pillene brukes til å utsette blødningen. Når den siste hvite pillen på et brett er tatt, kaster du brettet og begynner på den første hvite pillen på det nye brettet. Slik kan du fortsette så lenge du ønsker. Når du ikke vil utsette lengre, tar du de siste 5 blå. Deretter tar du en pause i opptil 7 dager.

Pausen kan være kortere; 2-4 dager er ofte nok. I pausen vil du blø litt kraftigere i noen dager. Når du starter på et nytt brett igjen, vil blødningene stanse.

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

## **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. Snakke 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. Hvis blødningene fortsetter, bør du bestille time hos lege.

## **Alvorlige bivirkninger**

Helsepersonellet 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 forhøyet 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 i 7 dager etter at 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.