



## P-PILLER

### Informasjon om p-piller i 28-pakning: Qlaira

P-piller inneholder varianter av de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og gestagen. P-piller virker først og fremst ved at hormonet gestagen hindrer egglosning.

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, men 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.

#### BRUK AV P-PILLER

Hvis du begynner med første pille innen første dag i menstruasjonen, er du sikker fra første pille. Begynner du utenom dette, må du bruke kondom de 9 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.

Pillene på brettet har ulike farger og hormoninnhold. De siste 2 pillene på brettet er hvite og inneholder ingen hormoner. De er derfor at du skal huske en pille hver dag. Du vil vanligvis få en blødning på slutten eller helt i begynnelsen av et brett. 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 de hvite pillene uten hormoner.

Dersom du glemmer én 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, 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 9 dagene.

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

#### NØDPREVENSJON/ANGREPILLE

Ellaone er nødprevensjonen som virker best. Hvis du tar Ellaone må du vente i 5 dager før du kan ta p-piller, 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 når du tar de hormonfrie pillene. Denne blødningen er uansett ikke en normal mens, og det er ikke farlig å utsette denne.

Med Qlaira kan bare de midterste lysegule pillene (pille 8-24) brukes til å utsette blødningen. Når den siste gule pillen på et brett er tatt, kaster du brettet og begynner på den første gule pillen på det nye brettet. Slik kan du fortsette så lenge du ønsker. Når du ikke vil utsette lengre, tar du de siste fire pillene på brettet (2 mørkerøde og 2 hvite) og begynner fra begynnelsen på et nytt brett.

## 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.

### 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 til og med den dagen du tok siste pille.

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