

P

- medel så funkar det



ALLT DU VILL VETA OM OLIKA P-MEDEL



**Vad passar mig?
Om jag glömmer?
Måste jag göra uppehåll?
Får jag akne?
Blir jag tjock?
Är jag för ung för p-piller?
Blir jag steril av p-piller?**

P-piller

P-piller och minipiller innehåller hormoner som finns naturligt i kroppen. Enkelt uttryckt lurar tableterna kroppen att tro att den är gravid och därför inträffar ingen ny graviditet.

När man talar om p-piller menar man oftast så kallade kombinerade p-piller, vilket betyder att de innehåller två hormoner, östrogen och gulkroppshormon.

Det finns också så kallade minipiller. De innehåller bara gulkroppshormon. P-piller och minipiller fungerar på lite olika sätt.

Här kan du läsa om skillnaden.

KOMBINERADE P-PILLER

- Gör att kvinnan inte får ägglossning.
- Gör att spermier får svårt att ta sig in i livmodern.
- Gör att ett befruktat ägg inte kan fastna och utvecklas i livmodern.
- Kombinerade p-piller är ett mycket effektivt skydd mot graviditet.

MINIPILLER

- Gör att spermier inte kan ta sig in i livmodern.
- Gör att ett befruktat ägg inte kan fastna och utvecklas i livmodern.
- Ibland gör också minipiller att kvinnan inte får ägglossning.



OLIKA HORMONBALANS
OLIKA DOSER



Vad passar mig?

Det finns många olika sorters p-piller och minipiller att välja mellan. Skillnaden mellan dem är mindre än man kan tro och för de flesta skulle det räcka om det bara fanns ett p-piller eller minipiller. Rådgör med en barnmorska eller läkare och pröva dig fram.



OLIKA HORMONBALANS

Kombinerade p-piller innehåller de båda hormonerna östrogen och gulkroppshormon. Det som skiljer olika kombinerade p-piller åt är bland annat proportionerna mellan hormonerna.

Minipiller innehåller endast gulkroppshormon.

OLIKA DOSER

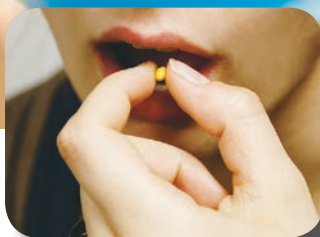
Idag innehåller nästan alla kombinerade p-piller låga doser östrogen. P-piller kan också delas in efter hur hormondoserna är fördelade över tablettperioden. Vissa p-piller har samma hormondos i alla tabletter, andra sorter har tabletter med olika styrka (olika färg) i en p-pillerkarta.

Minipiller innehåller alltid samma mängd hormon.



**RÅDGÖR MED EN BARNMORSKA ELLER LÄKARE
OCH PRÖVA DIG FRAM.**

SÅ HÄR GÖR DU
OM DU GLÖMMER
OM DU KRÄKS



Hur gör jag?

Om du tål och trivs med p-piller är livet med dem ganska enkelt. Det du behöver tänka på är att ta p-pillret regelbundet varje dag. För att lättare komma ihåg kan det vara bra att göra det i samband med någon annan rutin, exempelvis när du äter frukost, borstar tänderna eller lägger dig på kvällen.

Det kan också vara smart att ha en p-pillerkarta i väskan eller plånboken om du kommer på att du glömt ett piller.

SÅ HÄR GÖR DU

Vanligtvis börjar du med p-piller på mensens första dag. Då har du skydd från den första tabletten. Det går att börja med p-piller när som helst, men då är du skyddad först efter en vecka. Avstå från samlag eller använd kondom under den första veckan. För p-piller som har 21 tabletter på varje karta tar du en

tablett varje dag i tre veckor. Sedan gör du en paus på sju dagar.

På sorter med 28 tabletter tar du en tablett varje dag. De sista tabletterna på kartan är sockerpiller - upp till sju tabletter beroende på sort - och fungerar på samma sätt som om du gjort ett uppehåll. Oftast får man då en blödning.

För minipiller gäller också en tablett varje dag. Här är det inte ovanligt att mensen blir oregelbunden eller till och med försvinner. Detta är inget att oroa sig för, men försäkra dig om att du inte är gravid.

Det kan också vara smart att ha en p-pillerkarta i väskan eller plånboken om du kommer på att du glömt ett piller.



OM DU GLÖMMER

Att ta dina kombinerade p-piller:

- Ta den glömda tabletten så fort som möjligt även om det betyder att du får ta två tabletter på en dag och fortsatt sedan som vanligt.
- Efter sju dagar är du säker igen, men under denna period bör du använda kondom.
- Om du haft oskyddat sex under dygnet du glömde ditt piller eller under den följande veckan kan du för säkerhets skull även ta dagen efter-piller (läs mer på sid 15).
- Om du glömt två eller fler p-piller i rad, kontakta din barnmorska.

Att ta dina minipiller:

- Minipiller tas på ungefär samma tid varje dag och beroende på piller kan du tappa säkerheten redan efter 4-12 timmars glömska.
- Ta det glömda pillret så fort du upptäcker det och om du haft oskyddat samlag då eller under följande vecka bör du skaffa dagen efter-piller så fort som möjligt.



De sju sista tabletterna på kartan är sockerpiller och fungerar på samma sätt som om du gjort ett uppehåll.

OM DU KRÄKS

Om du skulle kräkas inom två timmar efter att du tagit ett p-piller är det bara att ta en ny tablett så snart du mår bättre. Det pillret "lånar" du från en annan karta. Skulle kräkningarna pågå över ett dygn och du alltså inte kan ta någon tablett på en hel dag gäller samma regler som under rubriken "Om du glömmet".

Bra med p-piller

P-piller är ett mycket säkert preventivmedel. Rätt använt skyddar kombinerade p-piller till 99,7 procent och minipiller till 96-99 procent. Det finns också en rad positiva bieffekter hos p-piller, fördelar som man så att säga "får på köpet".



P-PILLER OCH MENS

P-piller uppfattas av många kvinnor som praktiska och positiva eftersom de

- ger regelbunden mens (undantag minipiller)
- ger minskad mens
- ger mindre mensvärk
- gör det möjligt att skjuta upp mensen.

SKYDD MOT SJUKDOMAR

P-piller skyddar mot en rad sjukdomar. De minskar bland annat risken för att man skall drabbas av

- äggstockscancer
- livmodercancer
- tjocktarmscancer
- endometrios
- äggledarinflammation
- cystor på äggstockarna
- akne

Eftersom några sjukdomar kan orsaka sterilitet skyddar p-piller kvinnans förmåga att få barn.



Det finns också en rad positiva bieffekter hos p-piller, fördelar som man så att säga "får på köpet".



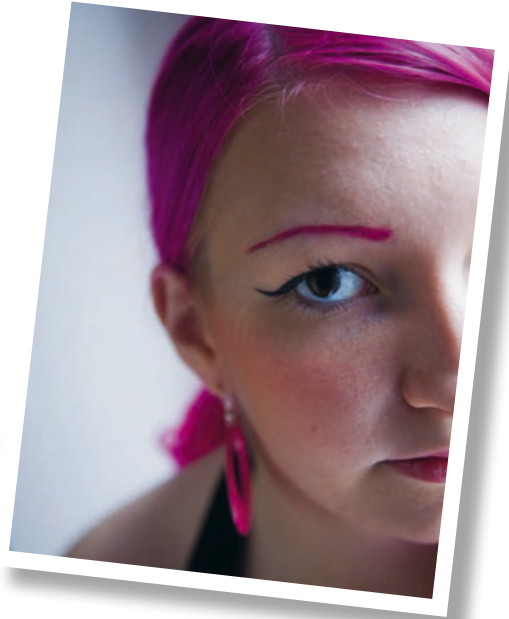
Sämre med p-piller

Mellan 10 och 30 procent av de som börjar med p-piller har någon form av lindriga biverkningar under de första månaderna, ofta försvinner de sedan. Om du får besvärliga problem och om de fortsätter efter de första månaderna kan du pröva en annan p-pillersort. De flesta hittar så småningom ett p-piller som fungerar bra. En del kan få så stora besvär av alla p-piller att de bör testa en annan preventivmetod, till exempel minipiller, p-stav eller spiral.

Du ska alltid försöka fullfölja den första förskrivningsperioden på tre månader, men inte till vilket pris som helst. Om du inte står ut, kontakta din barnmorska för ett nytt rådgivningssamtal. Ej använda p-piller bör lämnas in på apoteket.

MENSSTÖRNINGAR

En vanlig biverkning under den första tiden med p-piller är mellanblödningar. Minipiller kan ge oregelbunden eller utebliven mens. Om du misstänker graviditet bör du göra ett test.





FYSISKA

Alla p-piller kan ge biverkningar, i synnerhet under den första tiden, som liknar de som fås vid graviditet.

- *bröstspänningar*
- *illamående*
- *huvudvärk*
- *torra slemhinnor, som kan leda till att det gör ont vid samlag*
- *blodpropp*

Blodpropp är en mycket allvarlig biverkning av kombinerade p-piller (ej av mini-piller) som tack och lov är mycket ovanlig. Risken att få en blodpropp av p-piller är mycket mindre än risken att få en blodpropp under en vanlig graviditet. Vissa personer har större risk, till exempel om någon i släkten fått blodpropp, om du röker, är överviktig eller har tarmsjukdomen morbus Crohn eller ulcerös kolit.

Gäller något av det dig är det extra viktigt att du diskuterar med din barnmorska eller läkare om just p-piller är det mest lämpliga för dig att använda.

Om du redan använt p-piller en längre tid är risken för blodpropp mycket liten. De få kvinnor som drabbas gör det ofta under det första halvåret de använder p-piller. Kom ihåg att du bör informera din läkare om att du äter p-piller om du ska göra en stor operation eller om du får benet gipsat vid ett benbrott.

Många oroar sig för att gå upp i vikt av p-piller. Inga bevis finns för att det skulle vara så.

PSYKISKA

P-piller kan ge psykiska biverkningar. Några exempel är

- *nedstämdhet*
- *retlighet*
- *ångest*
- *gråtmildhet*
- *minskad sexuell lust*

Ofta är det svårt att veta varför man mår psykiskt dåligt eller saknar sexlust. Det kan bero på en kombination av olika orsaker. Om du plötsligt blir nedstämd, ångestfylld eller tappar den sexuella lusten i samband med att du börjar med p-piller bör du tala med din barnmorska.

KÖNSSJUKDOMAR

P-piller skyddar inte mot sjukdomar som överförs sexuellt. Kombinera därför alltid p-piller med kondom när du inte vet att både du och personen du har sex med inte har en könssjukdom.



Om du plötsligt blir nedstämd, ångestfylld eller tappar den sexuella lusten i samband med att du börjar med p-piller bör du tala med din barnmorska



P-ring och p-plåster

De fungerar på samma sätt som kombinerade p-piller. Skillnaden är hur hormonet tillförs kroppen.

P-ring är en mjuk plastring som du själv sätter in i slidan på samma sätt som en tampong. Hormonerna tas upp i kroppen via slidans slemhinna. Ringen ska sitta kvar i tre veckor innan den måste bytas. Precis som med p-piller görs ett sju dagars uppehåll mellan ringarna, men också här kan du använda flera ringar efter varandra utan uppehåll och därmed skjuta på mensen. Ringen kan tas ut max tre timmar per dygn utan att skyddet mot graviditet försvinner, om du till exempel vill ta ut den när du har sex.

P-plåster är ett tunt och beigefärgat plåster. Det kan sättas var som helst på kroppen utom på bröstet. Hormonerna når kroppen genom huden. Plåstret byts en gång i veckan i tre veckor och liksom med p-piller görs sedan ett uppehåll på sju dagar, även plåster kan användas utan uppehåll.

PASSAR DE MIG?

P-ring och p-plåster har samma positiva effekter som p-piller men också samma biverkningar.

En fördel kan vara att du inte behöver komma ihåg att ta tabletter varje dag, men det är viktigt att de byts på utsatt dag för att du ska vara skyddad mot graviditet. Effekten påverkas inte av diarré eller kräkningar. Om du av medicinska skäl inte ska äta p-piller ska du inte heller använda p-ring eller p-plåster.

KOLLA!

P-ring och p-plåster innehåller fortfarande mycket hormon när du använt dem. Därför får du absolut inte spola ned dem i toaletten. Det bästa är att lämna använda ringar och plåster till apoteket. Om du vet att dina vanliga sopor förbränns, kan du möjligen slänga plåstren i soppåsen.



P-stav och p-spruta

De fungerar på samma sätt som minipiller. Skillnaden är hur hormonet tillförs kroppen.

P-stav är en cirka 4 cm lång tunn stav av plast som förs in under huden oftast på insidan av överarmen. Därifrån tas hormonet ut i blodet. Staven kan sitta i tre år. Naturligtvis kan den tas bort tidigare om du skulle vilja det. Både insättning och borttagning görs av läkare eller barnmorska med lokalbedövning vid ingreppet.

P-spruta är en hormonlösning som injiceras i en muskel (oftast låret eller skinkan) av en sjuksköterska eller barnmorska var tredje månad. Slutar du ta sprutan är det individuellt när effekten går ur kroppen. Hos somliga kan den sitta i upp till ett år. Spruta används därför inte så ofta av ungdomar.



PASSAR DE MIG?

De har samma positiva och negativa effekter som minipiller med den viktiga skillnaden att du är bättre skyddad mot att bli gravid med p-stav och p-spruta. Det är vanligt med oregelbundna blödningar, speciellt under det första halvåret. För många fungerar p-stav mycket bra och kan användas av de kvinnor som av medicinska skäl inte får/kan äta p-piller.

Med p-sprutan är det mindre risk för blödningskrångel, det är i stället vanligt att menstruationerna upphör helt så länge du tar injektionerna. Då hormonnivån i p-sprutan är ganska hög rekommenderas att unga kvinnor inte bör använda p-spruta under längre perioder än cirka två år. Längre tids användning kan påverka benmassan i skelettet.

Spiral

Spiralen är några centimeter stor, gjord av mjuk plast och T-formad. Den förs upp i livmodern via slidan av en läkare eller barnmorska. Det finns två typer av spiral - kopparspiral och hormonspiral.

Kopparspiralen har en tunn koppartråd som påverkar slemmet i livmoder och livmoderhals så att spermier inte kan befrukta ägget.

Hormonspiralen har en kapsel med gulkroppshormon med en liknande effekt men tunnar också ut livmoderns slemhinna. Spiralen brukar normalt bytas vart tredje-femte år.

Spiral kan användas av alla kvinnor, men brukar inte vara förstahandsalternativ för de yngre.



PASSAR DE MIG?

Spiral kan användas av alla kvinnor, men brukar inte vara förstahandsalternativ för de yngre.

Kopparspiral är det enda icke-hormonella preventivmedlet med hög säkerhet. Vissa kvinnor som använder kopparspiral får rikligare mens och mer mensvärk.

Hormonspiral kan vara ett lämpligt preventivmedel för unga som har mensvärk och riklig mens och som av olika skäl inte kan eller får ta p-piller eller minipiller. Hormonets påverkan på livmoderns slemhinna leder oftast till mindre menstruationsblödningar och värk.



VILL DU VETA MER

www.umo.se



Läkemedelskommittén i Västmanland

www.1177.se