



## GESTAGEN P-PILLER

### Informasjon om gestagen p-piller: Cerazette, Desirett og Vinelle

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

Gestagen p-piller gir ofte endret blødningsmønster. Mange mister blødningene helt, andre kan få uregelmessige blødninger.

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-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 2 første dagene etter oppstart (på det første brettet).

Pillene skal tas til omtrent samme tid hver dag. Du skal ikke ha pause mellom brettene slik man har på andre typer p-piller.

#### GLEMT GESTAGEN P-PILLER

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 neste pille til vanlig tid, selv om det betyr 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. Følg disse rådene:

- Ta den siste pillen du glemte så raskt som mulig og dagens pille til vanlig tidspunkt. Ta ikke mer enn 2 piller pr dag.
- Bruk kondom eller unngå samleie de neste 2 dagene.

Har du hatt samleie uten kondom i perioden fra glemt pille (mer enn 36 timer), og til du har brukt pillen i 48 timer igjen, anbefales det nødprevensjon så raskt som mulig. Du bør også ta en graviditetstest når det har gått tre uker.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 36 timer mellom to piller, og du trenger råd.

#### NØDPREVENSJON/ANGREPILLE

Vi anbefaler at du først leser om gestagen p-piller 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 gestagen p-piller de siste 7 dager. Virkestoffet som er i Norlevo/Levonorgestrel Norfri kan fint kombineres med gestagen p-piller. Kobberviral 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, depresjon, 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. 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**

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.

#### **LIKE PILLER, ULIK PRIS**

Noen p-piller er helt like, men lages av forskjellige selskaper og har ulike navn. Et eksempel på dette er Cerazette, Desirett og Vinelle. Hvis apoteket spør deg om du vil velge et annet merke fordi det er billigere, så er dette helt ok.

#### **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.