



## P-PLASTER

### Informasjon om p-plaster:

#### Evra

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

P-plaster 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-PLASTER

Hvis du setter på første plaster 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 (med det første plasteret).

Plasteret kan festes på rumpe, magen, utsiden av overarm eller øvre del av rygg/bryst (men aldri på brystene). Huden må være hel, ren og tørr. Plasteret skal trykkes godt ned med håndflaten i 10 sekunder og det er viktig å sørge for at kantene er godt festet. For å unngå hudirritasjoner kan du veksle mellom de fire mulige områdene å feste plasteret på.

Plasteret skiftes ukentlig på fast dag i 3 uker. Deretter skal du ta maks 7 dagers pause før du setter på et nytt plaster. Du vil vanligvis få en blødning 2-3 dager ut i den plasterfrie uken. Du er beskyttet mot graviditet hele tiden, også i pausen uten plaster.

Plasteret har en god klebemasse og skal tåle vanlige aktiviteter som trening, dusj, bading og badstue, så sant plasteret er riktig festet. Kast p-plaster i vanlig søppel, ikke i toalettet.

#### GLEMT P-PLASTER ETTER HORMONFRI UKE

Hvis du glemmer å sette på nytt plaster etter plasterfri pause, men det ikke har gått mer enn 9 døgn uten plaster, er du fortsatt regnet som sikker mot graviditet.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 9 døgn uten plaster.

#### GLEMT Å SKIFTE P-PLASTER

Hvis du glemmer å skifte plaster (mellom første og andre, eller mellom andre og tredje plaster), men det ikke har gått mer enn 48 timer, er du fortsatt beskyttet mot graviditet. Du skal fortsette med samme byttedag som tidligere.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 48 timer.

#### PLASTERET LØSNER

Om plasteret faller av den første uken er du fortsatt beskyttet hvis du setter på et nytt plaster innen 24 timer. Faller plasteret av i den andre eller tredje uken er du fortsatt beskyttet hvis du setter på et nytt plaster innen 48 timer. Du fortsetter uansett med å skifte plaster på samme ukedag som du pleier.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis plasteret faller av og det går mer enn 24 eller 48 timer før du setter på nytt plaster.

#### GLEMT FJERNING FØR HORMONFRI UKE

Hvis plaster nr 3 blir sittende på i mer enn 7 dager, kan det hende at du ikke får blødning i det som skulle vært den hormonfrie uken. Fjern

plasteret som har sittet på for lenge og sett på et nytt (plaster nr 1) på samme dag som tidligere.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis plaster nr 3 blir sittende i mer enn 14 dager.

### **NØDPREVENSJON/ANGREPILLE**

Ellaone er nødprevensjonen som virker best. Hvis du tar Ellaone må du vente i 5 dager før du kan sette på p-plaster, for ikke å ødelegge effekten av nødprevensjonen. Les mer på våre nettsider eller chat med oss før du tar nødprevensjon.

### **«HOPPE OVER MENSEN»**

Du får vanligvis en blødning når du har en pause uten plaster. Denne blødningen er uansett ikke en normal mens, og det er ikke farlig å utsette denne.

Fortsett med å skifte plaster hver uke, til det passer å få blødning. Du tar så en plasterfri pause.

Det er egentlig ingen grense for hvor lenge du kan utsette blødninger. Før eller siden vil du allikevel begynne å blø selv om du bruker p-plaster kontinuerlig. Noen får blødning etter kun å ha hoppet over én pause, mens andre kan hoppe over flere ganger før det kommer en blødning.

For å være beskyttet mot graviditet:

- Den plasterfrie pausen skal aldri være lenger enn 7 dager, men kan godt være kortere.
- Bruk alltid plaster i minst 3 uker mellom to pauser.

### **BIVIRKNINGER**

De vanligste bivirkningene av p-plaster 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. 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-plaster. 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-plaster 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-PLASTER**

Bruk av p-plaster gir ikke nedsatt evne til å få barn, uansett hvor lenge du bruker det. Hvis du fullfører 3 uker med p-plaster er du beskyttet mot graviditet i 7 dager etter at du tok av det siste plasteret.

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