



Se film om långcykelbehandling med p-piller här:

Textad: [Länk](#)

Syntolkad: [Länk](#)

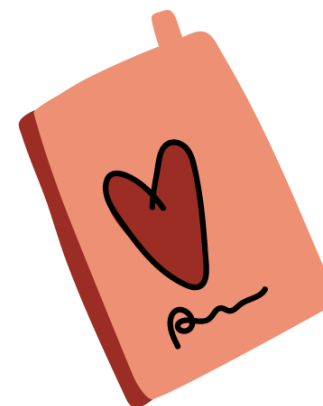


**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Långcykelbehandling med kombinerade p-piller



Långcykelbehandling

De flesta som tar så kallade kombinerade p-piller (med både östrogen- och gestagen) kan välja att blöda mer sällan än en gång i månaden. Det ger ett bättre skydd mot graviditet.

För att det ska fungera:

- P-pillret måste innehålla östrogen. Om du är osäker på vilken sort du har, fråga din barnmorska.
- P-pillret måste vara av den sorten där alla hormonpiller på kartan är likadana.
- Det ska inte finnas hormonfria piller (sockerpiller) i kartan.
- Om du ändå har hormonfria piller i din karta kan du klippa bort dem innan du börjar på kartan.

Viktigt!

Du måste ha tagit p-piller minst 21 dagar i följd innan du gör ett uppehåll. Annars är det risk att bli gravid.

Gör så här:

- Ta ett p-piller om dagen, i minst 21 dagar utan att göra uppehåll, och fortsätt tills du får en blödning. Det går inte att förutsäga när blödningen kommer.
- När du blöder, gör då ett uppehåll med p-pillren i fyra dagar.
- Börja med p-pillren igen på femte dagen, oavsett om blödningen är slut eller inte.
- Därefter fortsätter du att ta ett p-piller om dagen, utan att göra uppehåll, tills du blöder igen. Gör då återigen uppehåll i fyra dagar, och så vidare.

Du som vill planera blödningsperioder:

Det varierar mellan personer hur länge det går att ta p-piller dagligen utan att blöda. Du som vill, kan försöka planera blödningar enligt nedan:

- Ta ett p-piller om dagen utan uppehåll tills du vill framkalla en blödning.
- Gör då uppehåll med p-pillren i fyra dagar. Efter någon, eller några dagar kommer vanligen en blödning.
- Börja med p-pillren igen på femte dagen, oavsett om du har eller har haft en blödning.
- Fortsätt sedan att ta ett p-piller om dagen, utan uppehåll, tills nästa gång du vill planera en blödning. Gör då återigen uppehåll i fyra dagar och så vidare.