



Bild från UMO.se

Ungdomsmottagning Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Långcykelbehandling med p-plåster



Med p-plåster kan du själv välja hur ofta du vill blöda. Många väljer att blöda mer sällan än en gång i månaden. Det är helt ofarligt och skyddar lika bra eller bättre mot graviditet.

Här får du två sätt att använda p-plåster:

- A. Låta kroppen bestämma när du blöder.
- B. Själv planera när du vill blöda.

Långcykelbehandling med p-plåster

A. När du låter kroppen bestämma när du blöder

Så här gör du:

1. Byt p-plåster en gång i veckan – utan paus.
 - Du sätter på ett nytt plåster varje vecka direkt, utan att vänta eller hoppa över en vecka.
 - Du fortsätter så här tills du får en blödning. Det går inte att veta i förväg när blödningen kommer – det är olika för alla.
2. När du börjar blöda: Ta av plåstret samma dag som blödningen startar.
3. Ha 4 dagar utan plåster.
 - Det är din pausperiod. Du ska inte ha något plåster under dessa fyra dagar.
4. Dag 5: Sätt på ett nytt p-plåster igen – även om du fortfarande blöder.
5. Fortsätt som tidigare:
 - Byt plåster varje vecka utan paus, tills du blöder igen.
 - När du blöder → ta bort → 4 dagars paus → nytt plåster dag 5 → fortsätt.

B. Om du själv vill planera när du blöder

Det här passar dig som vill kunna styra när du får blödning, till exempel inför träning, resor eller skola.

1. Byt plåster varje vecka utan paus
Du fortsätter så länge du vill – tills det passar dig att få en blödning.
2. När du bestämt dig för att blöda: Ta av plåstret och var utan plåster i 4 dagar. De flesta får en blödning efter någon eller några dagar.
3. Dag 5: Sätt på ett nytt plåster – oavsett om blödningen har börjat, är på gång eller är över.
4. Fortsätt byta plåster varje vecka utan paus
Du gör så tills nästa gång du själv vill planera in en blödning.

Viktigt att veta!

Du behöver ha använt p-plåster i minst 21 dagar i rad (tre plåster utan paus) innan du gör ett uppehåll.

Annars minskar skyddet – och risken att bli gravid ökar.