

Alternativ om du glömt piller

Har du tagit aktiva p-piller i minst 3 veckor innan du glömde? Då kan du välja att ta 4 dagars paus och få mensen istället.

Tagit aktiva p-piller mindre än 3 veckor? Fortsätt ta dina piller och använd kondom i 7 dagar.

Glömmer du ofta?

Det är vanligt att glömma ibland. Om det händer ofta kan det finnas andra preventivmedel som passar dig bättre – till exempel:

- P-stav (sitter i armen, varar i 3 år)
- P-spruta (ges var 3:e månad)
- Hormonspiral (sitter i livmodern, varar i 3-5 år)

Prata med din barnmorska om vad som skulle passa dig bäst.

Har du frågor?

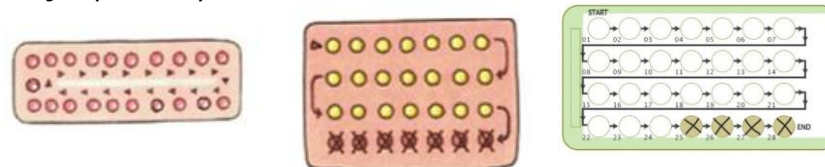
Hör av dig till oss så får du svar!

Fungerar det med mina p-piller?

För att detta ska fungera måste dina p-piller:

- Innehålla östrogen (osäker på vilken sort du har? Fråga din barnmorska)
- Ha samma mängd hormoner i alla piller på kartan
- Inte ha sockerpiller (vita eller andra färger som inte innehåller hormoner)

Har du sockerpiller i din karta? Klipp bort dem innan du börjar på en ny karta.



Så här gör du – steg för steg

Metod 1: Blöd när kroppen vill

Passar dig som vill ha färre blödningar men inte behöver planera exakt när de kommer.

1. Ta ett p-piller varje dag i minst 21 dagar (3 veckor) utan paus
2. Fortsätt ta piller tills du börjar blöda
3. När du blöder – ta paus i 4 dagar (inte längre!)
4. Börja ta piller igen på dag 5, även om du fortfarande blöder
5. Upprepa: ta piller tills nästa blödning kommer, ta 4 dagars paus, börja igen

Viktigt!

Varför ta ett piller minst 21 dagar? Om du tar paus tidigare riskerar du att bli gravid.

Metod 2: Planera dina blödningar själv

Passar dig som vill bestämma när du blöder – till exempel undvika mensen under en resa eller tävling.

1. Ta ett p-piller varje dag utan paus
2. När du vill ha mensen – ta paus i 4 dagar
3. Blödningen kommer oftast inom 1-2 dagar
4. Börja ta piller igen på dag 5, oavsett om du blöder eller inte
5. Fortsätt ta piller dagligen tills nästa gång du vill planera en blödning

Obs! Det varierar hur länge man kan ta piller utan att blöda. Vissa kan gå flera månader, andra får genombrottsblödningar tidigare

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.

Vad händer om jag glömmer ett p-piller?

Du har glömt ett piller om det gått mer än 36 timmar mellan två piller (alltså mer än 12 timmar senare än vanligt).

Vad du ska göra beror på när du glömde pillret

Vecka 1 (första 7 dagarna efter paus)

- Ta det glömda pillret direkt
- Ta nästa piller som vanligt
- Använd kondom i 7 dagar

Viktigt! Har du haft samlag de senaste 3 dagarna? Ta akut-p-piller (Norlevo, inte EllaOne) eller sätt in kopparspiral inom 5 dagar

Vecka 2 (andra veckan efter paus)

- Ta det glömda pillret direkt
- Ta nästa piller som vanligt
- Du är fortfarande skyddad (om du bara glömt 1 piller)
- Glömt 2 eller fler piller? Ta akut-p-piller (Norlevo) eller sätt in kopparspiral

Vecka 3 (tredje veckan efter paus)

- Ta det glömda pillret direkt
- Glömt 1 piller: Du är fortfarande skyddad, fortsätt som vanligt
- Glömt flera piller: Ta 4 dagars paus, sedan fortsätt som vanligt (max 7 dagars paus totalt!)

Se film om hur du tar p-piller utan uppehåll här:

Textad: [Länk](#)

Syntolkad: [Länk](#)

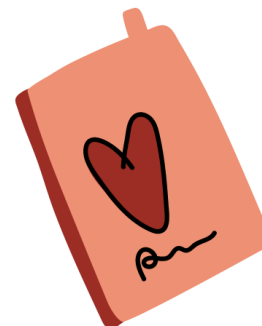


**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Vill du slippa mensen? Så tar du p-piller utan uppehåll



Så tar du p-piller utan uppehåll

Visste du att de flesta som tar kombinerade p-piller kan välja att blöda mer sällan än en gång i månaden? Det ger också ett bättre skydd mot graviditet.