



Barnmorskemottagningar Regionhälsan

Patientinformation

2025-06-25

Långcykelbehandling med P-plåster

De flesta som använder p-plåster kan välja att blöda mer sällan än en gång i månaden. Det är helt ofarligt och ger ett bättre skydd mot graviditet.

Gör så här

- Byt plåster varje vecka, utan att göra uppehåll, tills du får en blödning. Det går inte att förutsäga när blödningen kommer.
- När du börjat blöda, ta av plåstret samma dag och var utan plåster i fyra dagar.
- Sätt på ett nytt plåster femte dagen, oavsett om blödningen är slut eller inte.
- Fortsätt att byta plåster varje vecka, 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 använda plåster kontinuerligt utan att blöda. Du som vill, kan försöka planera blödningar enligt nedan:

- Byt plåster varje vecka utan uppehåll, tills du vill framkalla en blödning.
- Ta då av plåstret och var utan plåster i fyra dagar. Efter någon eller några dagar kommer vanligen en blödning.
- Sätt på ett nytt plåster femte dagen, oavsett om du har eller har haft en blödning.
- Fortsätt att byta plåster varje vecka utan uppehåll, tills nästa gång du vill

Viktigt! Du måste använda p-plåster minst 21 dagar i följd (tre plåster efter varandra) innan du gör ett uppehåll, annars finns risk att bli gravid.

För mer information, besök oss på:
www.vgregion.se/barnmorskemottagning

