



Barnmorskemottagningar VGR

Patientinformation

Datum: 2025-02-25

Långcykelbehandling med P-piller

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

För att det ska fungera

- Om du är osäker på om långcykelbehandling är möjlig för dig, fråga barnmorska på barnmorskemottagning.
- P-pillret måste vara av den sorten där alla hormonpiller innehåller samma mängd hormon.
- Det finns p-pillerkartor med och utan hormonfria piller (sockerpiller). Om du har hormonfria piller i din karta hoppar du över dem och fortsätter i stället direkt till en ny karta med hormonpiller.

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 i minst 21 dagar, 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, i minst 21 dagar 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.

Viktigt!

När du startar upp med p-piller igen efter blödning måste du alltid äta p-piller i minst 21 dagar innan du kan göra nästa uppehåll för att släppa fram kommande blödning. Annars finns risk för graviditet.

För mer information, besök oss på:

[Barnmorskemottagningar i Västra Götaland - 1177](#)

