

## Långcykelbehandling - patientinformation

= intag av flera p-pillerkartor utan uppehåll. Fungerar även för p-ring och p-plåster.

OBS! Denna instruktion gäller endast p-piller där det är samma mängd hormoner i alla piller på kartan.

***Obligatorisk fas = 21 dagar med aktiva p-piller (de hormonfria pillren ska aldrig tas vid långcykelbehandling).***

Om du väljer att fortsätta ta p-pillren utan att göra ett uppehåll efter 21 dagar har du två alternativ:

- ***Få blödning när den kommer av sig själv***  
Du kan fortsätta ta p-pillren utan uppehåll tills du får genomblottsblödning = du börjar blöda. Då gör du ett uppehåll på fyra dagar och startar sedan med p-pillren igen.
- ***Planera att få blödning när du själv önskar***  
Önskar du planera din bortfallsblödning så gör du uppehållet när det passar dig. Det vill säga du kan göra ett uppehåll på fyra dagar när som helst under långcykelbehandlingen innan du börjar blöda.

### Glömd tablett

Har du missat ett eller flera p-piller under långcykelbehandlingen, kan du välja att föra ett tablettuppehåll på fyra dagar. Räkna då det första missade p-pillret som dag 1 i tablettuppehållet.

Låt gärna tablettorna vid uppehållet eller glömd tablett sitta kvar på kartan, så ser du tydligt när det var.

Långcykelbehandling fungerar även för p-ring och p-plåster.

***Vad du ska göra om du missat att ta dina p-piller beror på var du är på kartan.***

Har det gått mer än 36 timmar mellan två tabletter så är det en glömd tablett.

### **Under vecka 1, de första 7 dagarna efter tablettuppehållet**

1. Ta det missade p-pillret så fort som möjligt. Ta nästa p-piller som vanligt, även om det är samtidigt som det missade pillret.
2. Använd kondom om du har slidsamlag under de kommande 7 dagarna. När du ätit p-piller 7 dagar i rad är du skyddad igen.
3. Ta ett akut p-piller om du har haft slidsamlag under något av de 3 närmsta dygnet före du missade att ta ditt p-piller.

Det är bara akut p-pillret NorLevo som bör användas tillsammans med p-piller. Vid behandling med tablett ellaOne minskar effekten både av p-pillret och akut p-pillret. Har mer än 3 dygn gått sedan samlaget och den missade tablett så är det enda säkra akut preventivmedlet kopparspiral (kan sättas in inom 5 dygn efter oskyddat samlag).

Kontakta din ungdomsmottagning eller barnmorskemottagning om du har frågor.

### **Under vecka 2 efter tablettuppehållet**

1. Ta det missade p-pillret så snart som möjligt. Ta nästa p-piller som vanligt, även om det är samtidigt som det missade p-pillret.
2. Du är skyddad och behöver inte ta något akut p-piller eller använda kondom.
3. Har du missat att ta två tabletter eller fler är du inte skyddad och bör ta ett akut preventivmedel. Se vidare under vecka 1, punkt 3, ovan.

### **Under vecka 3 efter tablettuppehållet**

1. Har du glömt ett piller är du skyddad.
2. Har du missat flera p-piller så är du också skyddad och kan välja att göra ett tablettuppehåll på 4 dagar. Räkna då det första missade p-pillret som dag 1 i tablettuppehållet. Uppehållet får aldrig vara mer än 7 dagar.

***OBS! Om du missar piller ofta är sannolikt p-piller inte rätt metod för dig. Prata med din ungdomsmottagning eller barnmorskemottagning om andra preventivmetoder som kan fungera bättre!***