Minipiller

Minipiller indeholder kun hormonet gestagen og intet østrogen. De gør slimen i livmoderhalsen tyk, så sædcellerne ikke kan komme igennem, og nogle typer forhindrer også ægløsningen. Fordi der ikke er østrogen i, kan de bruges af mange, der ikke må få almindelige p-piller, fx hvis du ammer eller ryger. De beskytter ikke mod kønssygdomme.

1
Hver dag, ingen pause
Én pille dagligt, også mellem pakningerne.

2
Samme tidspunkt
Knyt det til en fast vane, fx tandbørstning.

3
Uregelmæssig blødning
Almindeligt og ufarligt.

4
Ingen østrogen
Kan bruges, når du ammer eller ryger.

Sådan starter du

1 · Første pille
På **menstruationens første dag**.

→

2 · Hver dag
Én pille på samme tidspunkt. **Ingen pause** mellem pakningerne.

→

3 · Kontrol
Hos os efter **3 måneder**.

→

4 · Bivirkninger
Bliver ofte mindre efter de første måneder.

Har du glemt en pille?

Hvor forsinket du må være, afhænger af typen. **De fleste minipiller i dag tåler 12 timers forsinkelse. Nogle ældre typer kun 3 timer.** Se indlægssedlen, eller spørg os, hvilken type du har.

Forsinket	Det gør du
Mindre end det tilladte (fx 12 timer)	Tag pillen, så snart du kommer i tanke om det. Fortsæt som normalt. **Du er stadig beskyttet.**
Mere end det tilladte	Tag pillen, så snart du kommer i tanke om det, og fortsæt som normalt. **Brug kondom de næste 7 dage.** Har du haft ubeskyttet sex de seneste dage, så spørg os eller apoteket om en fortrydelsespille.
Opkast eller kraftig diarré kort efter pillen	Beskyttelsen kan være nedsat. Følg indlægssedlen, og brug kondom, eller kontakt os.

Almindelige bivirkninger

- **Ændret blødning:** pletblødning, uregelmæssig eller slet ingen menstruation. Ufarligt
- Ømme bryster, kvalme, hovedpine, uren hud
- Humørsvingninger. Nogle får tristhed eller nedtrykthed

Kontakt klinikken, hvis …

- bivirkningerne generer dig, eller du bliver **nedtrykt**
- du får konstateret en blodprop, leversygdom eller kræft
- du tror, du kan være **gravid**
- du er i tvivl om, hvordan du skal tage dem

Kort fortalt: start på 1. menstruationsdag → én pille hver dag uden pause → glemt pille: kend din tidsgrænse → for sent: kondom i 7 dage → kontrol efter 3 måneder.

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Minipiller*.