# P-piller

P-piller indeholder to hormoner, østrogen og gestagen. De forhindrer ægløsningen og gør slimen i livmoderhalsen tyk, så sædcellerne ikke kan komme igennem. Taget rigtigt er de en sikker prævention. Mange får også mindre menstruationssmerter, og ved langvarig brug falder risikoen for kræft i æggestokke og livmoder. P-piller beskytter ikke mod kønssygdomme.

**1**
**Én pille om dagen**
Helst på nogenlunde samme tidspunkt.

**2**
**Glemt? Under 12 timer**
Så er du stadig beskyttet.

**3**
**Bivirkninger aftager**
Oftest efter 2–3 måneder.

**4**
**Kontrol**
Efter 3 måneder og derefter hvert år, med blodtryk.

## Sådan tager du dem

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

→

**2 · Hver dag**
Én pille dagligt. Knyt det til en fast vane, fx tandbørstning.

→

**3 · Pakken**
**21 piller + 7 dages pause**, eller **28 piller** hvor de sidste 7 er uden hormon.

→

**4 · Kontrol**
Efter **3 måneder**, derefter én gang om året. Vi måler blodtrykket.

## Har du glemt en pille?

| Forsinket | Det gør du |
|---|---|
| **Under 12 timer** (under 36 timer siden sidste pille) | Tag pillen med det samme, også hvis du så tager to på én dag. Fortsæt pakken. **Du er stadig beskyttet.** |
| **Over 12 timer** (over 36 timer siden sidste pille) | Tag den glemte pille med det samme, og den næste som normalt. **Brug kondom de næste 7 dage.** |
| … og **under 7 piller** tilbage i pakken | **Hold ingen pause.** Start på en ny pakke dagen efter den sidste pille. |
| Ubeskyttet sex i dagene før | Spørg os eller apoteket om en **fortrydelsespille**. |
| Opkast eller kraftig diarré kort efter pillen | Beskyttelsen kan være nedsat. Følg indlægssedlen, brug kondom, eller kontakt os. |

### Almindelige bivirkninger

- Pletblødning, ømme bryster, kvalme
- Hovedpine og humørsvingninger
- Det bliver som regel mindre efter **2–3 måneder**

### Fordele ud over prævention

- Færre og mindre menstruationssmerter
- Du kan udskyde menstruationen
- Lavere risiko for kræft i æggestokke og livmoder ved langvarig brug

## P-piller og blodpropper

P-piller øger risikoen for blodpropper en smule. Risikoen er **lille**, men større end hos kvinder, der ikke tager p-piller, og **mindre end under en graviditet**. Den er størst det første år, og når du starter igen efter en pause på mindst 4 uger. Nogle typer p-piller giver lidt lavere risiko end andre. Det tager vi med i valget.

### Ring 112 eller 1813 med det samme, hvis du får …

- pludselige **smerter eller hævelse i ét ben**
- pludselig **åndenød**, **smerter i brystet** eller hoste med blod
- pludselig **kraftig hovedpine**, synsforstyrrelser
- **lammelse**, føleforstyrrelser eller **talebesvær**

### P-piller er ikke for dig, hvis du …

- har haft en **blodprop** i ben eller lunger, eller der er arvelig tendens til blodpropper i familien
- er **over 35 år og ryger**
- har **migræne med aura** (synsforstyrrelser før hovedpinen)
- har meget **højt blodtryk**

*Så kan minipiller eller spiral være et godt valg. Tal med os om det.*

### Kontakt klinikken, hvis …

- bivirkningerne generer dig efter de første måneder
- du begynder at ryge, får migræne, eller der opstår blodpropper i familien
- du tror, du kan være **gravid**

**Kort fortalt: én pille om dagen → under 12 timer forsinket: stadig beskyttet → over 12 timer: kondom i 7 dage → smerter i benet, åndenød eller brystsmerter: ring 112 → kontrol efter 3 måneder og hvert år.**

**Kilder:** Lægehåndbogen, sundhed.dk: *P-piller, klinikpersonale* · Patienthåndbogen, sundhed.dk: *P-piller*.