

Læs også  
"Klar Besked" om:  
**PRÆVENTION**  
**NØDPRÆVENTION**  
**PESSAR**  
**P-STAV/SPIRAL**  
**P-RING/P-PLASTER**  
**P-PILLER/MINIPILLER**  
**STERILISATION**

Du kan læse mere på:  
[www.sexogsamfund.dk/prævention](http://www.sexogsamfund.dk/prævention)  
[www.sexogsamfund.dk/abort](http://www.sexogsamfund.dk/abort)  
[www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme](http://www.sexogsamfund.dk/sexsygdomme)

Du kan få vejledning om P-piller og minipiller  
hos Sexlinien for Unge tlf. 70 20 22 66 eller på  
[www.sexlinien.dk](http://www.sexlinien.dk)

Er du mellem 10 - 15 år, kan du få vejledning  
hos Privatsnak tlf: 70 20 22 81 eller på  
[www.privatsnak.dk](http://www.privatsnak.dk)

Sex & Samfund (2018), 3. udg 2022.

**Sex & Samfund • Lergravsvej 63, 2. tv**  
**2300 Kbh. S • Tlf: 33 93 10 10**

Sex & Samfund kæmper for alles ret til  
at bestemme over egen krop og mulighed  
for at træffe frie valg om seksualitet,  
prævention og abort.



**PurePrint® by KLS**


Produceret bionedbrydeligt  
af K1 S PurePrint A/S

Klar besked om  
**P-PILLER / MINIPILLER**



# P-PILLER

P-piller er tabletter, der indeholder to hormoner: Østrogen og gestagen. P-piller forhindrer ægløsning ved at blokere for dannelsen af de overordnede kønshormoner. Uden overordnede kønshormoner kommer der ikke ægløsning. P-piller påvirker også slimhinden i livmoren, så et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast og udvikle sig. Samtidig bliver slimmen i livmorhalskanalen sej og uigennemtrængelig for sædceller.



**“P-PILLER VIRKER  
MED DET SAMME,  
HVIS DU BEGYNDER AT  
TAGE DEM PÅ FØRSTE  
MENSTRUATIONS DAG.”**

## SÅDAN BRUGER DU P-PILLER

1. I hver pakke p-piller er der en indlægsseddel. Læs den grundigt igennem, før du begynder at tage p-pillerne – det kan være forskelligt fra produkt til produkt, hvordan du skal tage dem.
2. Tag den første p-pille på første menstruationsdag. Du opnår hermed fuld beskyttelse med det samme.
3. Tag en pille dagligt i 21 dage og hold så en pause i syv dage. Se også punktet: 'P-piller findes i forskellige former' herover og læs din indlægsseddel.
4. I pausen får du en blødning. Den er som regel svagere end normalt, fordi du tager p-piller.
5. Det er vigtigt for sikkerheden, at du tager p-pillerne korrekt og ikke glemmer at tage dem.

Enkeltfasespiller kan man også tage på andre måder end 21 dages piller og syv dages pause. Man kan tage dem hele tiden og uden pause og på den måde undgå at have menstruation. Man kan også tage dem 2-3 måneder af gangen og så holde pause i 7 dage, hvor man får menstruation.

## P-PILLER FINDES I FORSKELLIGE FORMER

Enkeltfasespiller – her indeholder alle piller samme mængde hormon. De fleste enkeltfasespiller har 21 piller i en pakke. Nogle kan dog have 28 piller i en pakke, hvor de sidste syv piller er uden hormon.

Flerfasespiller – her indeholder pillerne forskellig mængde hormon, og de skal tages i en bestemt rækkefølge. De fleste flerfasespiller har 21 piller i en pakke. Nogle få typer har et andet antal piller i pakken.

De nyere p-piller indeholder så lidt hormon som muligt – uden at det går ud over beskyttelse mod graviditet.



## HVORNÅR VIRKER P-PILLERNE?

P-piller virker med det samme, hvis du begynder at tage dem på første menstruationsdag. P-piller virker også i de syv dage, du holder pause. Starter du på p-pillerne efter 5. menstruationsdag, er du ikke beskyttet frem til du begynder på et nyt p-pilleark og skal anvende kondom indtil da. Begynder du på 2.-4. menstruationsdag, skal du bruge kondom sammen med p-pillerne i 14 dage.

## HVIS DU GLEMMER EN ELLER FLERE P-PILLER?

Ved glemte p-piller skal du altid læse indlægssedlen, da det kan være forskelligt fra produkt til produkt, hvad man anbefaler at gøre. Som udgangspunkt skal du dog gøre følgende:

Har du glemt at tage en enkelt pille, er det vigtigt, at du tager den, så snart du opdager det. Også selv om det betyder, at du skal tage to piller på samme dag. Går der mere end 36 timer imellem de to p-piller, skal du bruge kondom sammen med p-pillerne i syv dage.

Har du glemt mere end én p-pille, skal du fortsætte med p-pillerne samtidig med, at du bruger kondom i de efterfølgende syv dage og springer næste planlagte pause over.

## HVEM KAN BRUGE P-PILLER?

P-piller er velegnede til kvinder under 35 år.

Hvis du ryger, har forhøjet blodtryk, sukkersyge, migræne, hjertesygdomme, årebetændelse eller en leversygdom anbefales det at tale med din læge og evt. finde en alternativ præventionsform.

## FORDELE OG ULEMPER

- + Når du bruger p-piller, er du næsten 100 % sikker på, at du ikke bliver gravid.
- + P-piller er en nem metode.
- + P-piller giver ingen afbrydelse i samlejet.
- + P-piller giver mindre kraftige og mindre smertefulde blødninger.
  - I de første par måneder kan du få bivirkninger f.eks. kvalme, brystspænding, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger. Du kan skifte til et andet p-pillemærke, hvis bivirkningerne ikke forsvinder.
  - Du kan få forhøjet blodtryk, men det er meget sjældent.
  - P-piller og rygning passer ikke sammen.
  - P-piller beskytter ikke mod seksygdomme som f.eks. klamydia og hiv. Brug derfor også kondom, hvis du f.eks. har skiftende partnere eller får ny en kæreste.
  - Hvis du har diarré eller kaster op, kan du ikke være sikker på, at p-pillerne virker.
  - Hvis du tager bestemte typer medicin - f. eks. mod epilepsi, er metoden mindre sikker. Tjek indlægssedlen eller spørg lægen, hvis du er i tvivl.



**“P-PILLER GIVER  
MINDRE KRAFTIGE OG  
MINDRE SMERTEFULDE  
BLØDNINGER”**

# MINIPILLER

Minipiller er tabletter, der kun indeholder et enkelt hormon, gestagen. Minipiller danner en slimprop i livmormunden, der gør det svært for sædcellerne at trænge op i livmoren. Minipiller påvirker desuden livmorslimhinden, så et evt. befrugtet æg har svært ved at sætte sig fast i livmoren.

De nye minipiller indeholder mere gestagen og hæmmer derved også ægløsningen.

## SÅDAN BRUGER DU MINIPILLER

1. I hver pakke minipiller er der en indlægseddell. Læs den grundigt, før du begynder at tage minipillerne.
2. Tag den første minipille på menstruationens første dag.
3. Tag herefter en minipille hver dag – også når du har blødning. Du skal altså ikke holde pillefrie dage.
4. Det er vigtigt, at du tager minipillen på samme tidspunkt hver dag for at opnå fuld sikkerhed.

## HVORNÅR VIRKER DE?

Minipiller virker med det samme, hvis du begynder at tage dem på første menstruationsdag. Minipiller skal tages på samme tidspunkt hver dag (det vil sige med ca. 24 timers mellemrum), ellers svækkes sikkerheden.

## HVIS DU GLEMMER EN ELLER FLERE MINIPILLER?

Hvis du tager minipillen mere end tre timer senere end normalt, kan du ikke regne med fuld beskyttelse – afhængigt af hvilket mærke du bruger. Tag pillen alligevel også selvom du skal tage to piller på samme dag. Afhængig af hormonindholdet i den type minipille, man tager, skal du bruge anden prævention, f.eks. kondom i de næste to eller syv dage.

## HVEM KAN BRUGE MINIPILLER?

Minipiller kan bruges af næsten alle kvinder. De er bedst egnede til kvinder over 35 år og til kvinder, der ammer, fordi minipiller ikke indeholder østrogen. De er mindre egnede til unge piger, som ønsker maksimal beskyttelse mod graviditet. Almindelige p-piller har højere sikkerhed end minipiller.

## FORDELE OG ULEMPER

- + Når du bruger minipiller, er der ca. 98 % sikkerhed for, at du ikke bliver gravid.
- + Minipiller giver ingen afbrydelse i samlejet.
- Din menstruation kan blive uregelmæssig med længere tid mellem blødningerne.
- Der kan komme pletblødninger, men som regel kun de første to-tre måneder.
- Enkelte kvinder bliver lettere deprimerede, når de tager minipiller.
- Minipiller beskytter ikke mod seksygdomme som f.eks. klamydia og hiv. Brug derfor også kondom, hvis du f.eks. har skiftende partnere eller får ny kæreste.

## HVOR SKAL DU HENVENDE DIG FOR AT FÅ P-PILLER ELLER MINIPILLER?

Hvis du ønsker at få p-piller eller minipiller, skal du henvende dig til din læge eller til en præventionsklinik. Ved en samtale vil lægen finde ud af, om p-piller eller minipiller er en god præventionsmetode for dig. Du får også målt dit blodtryk og din vægt. Lægen skal udskrive en recept, før du kan købe p-piller eller minipiller på apoteket.

## KONTROLUNDERSØGELSER

Lægen beder dig om at komme til undersøgelse ca. tre måneder efter, at du er begyndt at tage p-piller/minipiller. Her får du målt dit blodtryk og din vægt, og lægen taler med dig om, hvordan metoden fungerer for dig, og om du f.eks. har oplevet bivirkninger.

Det er en god ide at blive undersøgt hos lægen én gang om året. Hvis din blødning udebliver, bør du undersøge, om du tager en graviditetstest. Hvis du vil holde op med at bruge p-piller eller minipiller, og du ikke ønsker at blive gravid, så tal med lægen om en anden metode.

