



Kvinnosjukvård Dalarna
Mödrahälsosvårdsenheten



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



Bild: Most Photos

Att blöda mer sällan med hjälp av kombinerade preventivmedel

Kvinnosjukvård Dalarna



Med hjälp av p-piller (liksom med p-ring och p-plåster) finns en möjlighet att skjuta upp den mensliknande blödningen under kortare eller längre tid. Den här broschyren beskriver hur man går till väga.

Anledningar till att skjuta upp eller hoppa över blödningen kan vara t ex mensrelaterade problem som mensvärk eller riklig blödning. Andra orsaker kan vara att det inte passar att få en blödning vid en viss tidpunkt. Dessutom blir skyddet mot graviditet säkrare ifall man tar sitt preventivmedel på detta sätt.

Man känner inte till några medicinska risker med att skjuta upp blödningen med hjälp av hormonella preventivmedel.

OBS! Ett fåtal p-pillersorter lämpar sig inte för denna metod. Barnmorskan eller läkaren kan informera dig om vilka.

Så här gör du för att blöda sällan med p-piller:

Ta aktiva hormontabletter dagligen under minst 21 dagar och fortsatt tills du får en sparsam vaginal blödning tre dagar i följd. Då gör du ett fyra dagars tablettuppehåll för att släppa fram en mensliknande blödning. På den femte dagen börjar du med hormontabletter dagligen igen. Det här kan ge dig glesa blödningar.

Hur länge det dröjer innan en blödning kommer är olika för olika kvinnor. Ibland kommer den redan efter någon månad, ibland kommer den inte under ett helt år. Båda fallen är normala.

Ifall du vill vara säker på att inte blöda under en viss period, så kan du göra ett planerat fyra dagars tablettuppehåll ett par veckor innan den perioden. På så vis kan du välja att blöda när det passar dig bäst.

Ett alternativ ifall du istället önskar veta när blödningen kommer, men inte blöda så ofta, är att ta hormontabletter dagligen under tre till fyra månader. Därefter gör du ett fyra dagars tablettuppehåll för att släppa fram blödningen. På den femte dagen börjar du med tabletter igen.

Viktigt att tänka på för ett fullgott skydd mot graviditet:

Ifall du precis börjar med ditt p-piller så är det viktigt att du inte gör något tablettuppehåll förrän hormontabletterna är slut på den första kartan. Likaså är det viktigt att du efter ett fyra dagars tablettuppehåll tar hormontabletter dagligen motsvarande minst en p-pillerkarta innan du gör ett tablettuppehåll igen.

Så här gör du för att blöda sällan med p-ring:

Du som använder vaginal p-ring och önskar glesa blödningar kan byta till en ny p-ring var fjärde vecka utan några "ringfria" dagar däremellan. När du märker att en mensliknande blödning är på gång, dvs när du får en sparsam vaginal blödning tre dagar i följd, så tar du ut ringen och är utan under fyra dagar för att släppa fram en blödning. Därefter sätter du in en ny ring igen.

Alternativt kan du framkalla planerade blödningar med önskat intervall, t ex var tredje månad, genom att vid lämplig tidpunkt vara utan ring under fyra dagar innan du sätter in en ny ring.

OBS! För ett fullgott skydd mot graviditet: Under de första tre veckorna som du använder p-ring är det viktigt att inte göra något ringuppehåll. Efter fyra ringfria dagar är det likaså viktigt att du använder ring dagligen under minst tre veckor i följd.

Så här gör du för att blöda sällan med p-plåster:

Du som använder p-plåster kan byta till ett nytt plåster en gång i veckan tills du får en sparsam vaginal blödning tre dagar i följd. Då tar du av plåstret och framkallar en mensliknande blödning genom fyra "plåsterfria" dagar. På den femte dagen sätter du på ett nytt plåster igen. Alternativt kan du framkalla planerade blödningar med önskat intervall, t ex var tredje månad, genom att vid lämplig tidpunkt vara utan plåster under fyra dagar innan du sätter på ett nytt. OBS! För ett fullgott skydd mot graviditet: Under de första tre veckorna som du använder p-plåster är det viktigt att du inte gör något plåsteruppehåll, utan byter varje vecka. Efter fyra plåsterfria dagar är det likaså viktigt att du använder plåster under minst tre veckor i följd, med veckovis byte.

Om du får blödningstrassel

När man nyligen börjat med p-piller/plåster/ring är det vanligt med småblödningar på "fel tid" de första månaderna. Därefter kan man förvänta sig att kroppen vant sig vid metoden och att blödningstrasslet upphör. Om du följer anvisningarna i broschyren och ändå får bekymmer med krångliga blödningar, kontakta mottagningen. Ibland kan det vara aktuellt med t ex provtagning för infektion eller att utesluta graviditet.