

Primärvården och Kvinnosjukvården

Långcykelbehandling

– kombinerade preventivmedel



Långcykelbehandling/långcykelanvändning innebär att du som användare av kombinerade p-piller, p-plåster eller p-ring inte gör något uppehåll med hormoner för att få en blödning varje månad. Vid p-piller så tar du inte sockerpillren utan börjar direkt med en ny p-pillerkarta och vid p-plåster eller p-ring så sätter du på ett nytt p-plåster eller sätter in en ny p-ring direkt utan uppehåll.

Syftet med långcykelanvändning är att minska smärta, minska mensvärk, minska humörpåverkan, öka skydd mot graviditet.

Så här gör du:

P-piller

Ta p-pillren utan uppehåll tills du får en blödning spontant. Gör då ett uppehåll på 4 dagar och starta sedan med p-pillren igen.

Alternativt kan du välja att fortsätta utan uppehåll och då kan blödningen sluta av sig själv efter några dagar. Obs! Innehåller p-pillerkartan hormonfria piller skall dessa hoppas över. Du måste ha ätit p-pillren i 21 dagar innan du gör första uppehållet.

P-plåster

P-plåster, sätt på nytt plåster varje vecka utan uppehåll tills du får en blödning spontant. Gör då uppehåll i 4 dagar, sätt därefter på ett nytt plåster och fortsätt som tidigare.

P-ring

P-ring, kan användas 4 veckor i sträck. Vid spontan blödning, gör ett uppehåll i 4 dagar, sätt därefter in en ny p-ring och fortsätt som tidigare.

Planera för blödning:

P-piller, tas utan uppehåll varje dag tills du planerar att få blödningen. Gör då ett uppehåll på 4 dagar och starta sedan med p-pillren igen.

P-plåster, sätt på nytt plåster varje vecka utan uppehåll tills du planerar att ha din blödning. Gör då uppehåll i 4 dagar, sätt därefter på ett nytt plåster och fortsätt som tidigare.

P-ring, kan användas 4 veckor i sträck. Gör ett uppehåll i 4 dagar då du planerar blödning, sätt därefter in en ny p-ring och fortsätt som tidigare.

OBS! Det är ej att rekommendera att ha blödning oftare än en gång i månaden, då förloras skyddet mot graviditet.

Glömd tablett/plåster/ring vid långcykel-användning:

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. Om plåster-/ringfri period är mer än 7 dagar rekommenderas kompletterande skydd i en vecka.

Vecka 1, de första 7 dagarna efter tablettuppehåll:

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

Vecka 2 efter tablettuppehåll:

4. 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.
5. Du är skyddad och behöver inte ta något akut p-piller eller använda kondom.
6. 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.

Vecka 3 eller mer efter senaste tablettuppehåll:

7. Har du glömt ett p-piller är du skyddad.
8. Har du missat flera p-pillar 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.

Om du har frågor eller funderingar, hör gärna av dig till din barnmorskemottagning eller till den mottagning som skrivit ut ditt preventivmedel.