

Die Pille (Östrogen und Gestagen)

Wie für jede andere Verhütungsmethode empfehlen wir Ihnen, sich zusätzlich mit einem Kondom vor sexuell übertragbaren Infektionen und HIV/Aids zu schützen.

**Haben Sie Fragen?
Telefonieren Sie der Familienplanungsstelle,
Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**

Adressen und Informationen der Familienplanungsstellen finden Sie unter
www.isis-info.ch

Was ist die Pille (Östrogen und Gestagen) ?

Diese Pille enthält zwei synthetische Hormone: Östrogen und Gestagen.

Wie schützt diese Pille?

- ♦ Sie **verhindert den Eisprung**,
- ♦ Sie **verändert die Gebärmutter Schleimhaut** (Endometrium) so, dass eine eventuelle Einnistung des Eis nicht möglich ist.
- ♦ Sie verdickt den **Schleim des Muttermundes** (Zervixschleim) und verhindert damit das Eindringen der Spermien.

Wie nehme ich diese Pille?

Beginn mit der ersten Packung:

- ♦ Die 1. Pille am **ersten Tag der Menstruation** (Periode) einnehmen. **Die Pille schützt sofort !**
- ♦ Jeden Tag eine Pille zur gleichen Zeit einnehmen. Vergessen ohne Risiko: **Maximum 12 Stunden**
- ♦ Pille während 3 Wochen nehmen, dann eine Woche Pause machen:
21 Pillen - Pause 7 Tage
22 Pillen - Pause 6 Tage

Bei regelmässiger Einnahme der Pille ist der Schutz auch in der Pause gewährleistet!

Die Menstruation beginnt in der Pause und ist dann meistens weniger stark und weniger schmerzhaft.

- ♦ Nach der Pause **am gleichen Wochentag** wie bei der ersten Packung beginnen, immer im gleichen Rhythmus.

Die Pause darf aber nicht mehr als 7 Tage dauern!

Wenn Sie...

... **Blutungen haben** während der Pilleneinnahme: Pille weiter nehmen. Sie schützt trotzdem gut. Die Blutungen sind nicht gefährlich. Falls die Blutungen in den nächsten 3 Monaten nicht aufhören, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin.

... **erbrechen** oder **starken Durchfall** haben ist es möglich, dass die Pille nicht genügend absorbiert wurde und sie dadurch weniger schützt. Fahren Sie mit der Einnahme der Pille weiter und schützen Sie sich mit dem Kondom während 7 Tagen.

Wenn Sie innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme der Pille erbrechen mussten, nehmen Sie **eine zusätzliche Pille** (Reservepackung brauchen).

... **Medikamente nehmen wie Antibiotika, Antiepileptika, Beruhigungsmittel, Johanniskrautpräparate** überprüfen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Pille noch schützt! Fahren Sie mit der Pille weiter und benutzen Sie zusätzlich Kondome.

... **die sexuelle Beziehung mit dem Partner unterbrechen** oder beenden, sollte die **angefangene Pillenpackung zu Ende** genommen werden. **Kondome** für alle Fälle nicht vergessen!

... **keine Menstruation** (Periode) in der Pause haben und

- keine Pille vergessen haben
- nicht erbrechen mussten
- keinen Durchfall hatten
- keine Medikamente einnehmen

beginnen Sie mit der neuen Packung wie gewohnt. Rufen Sie die Familienplanungsstelle oder Ihre Ärztin an.

Vergessen einer Pille

Wird die Pille nicht mehr als **12 Stunden vergessen**, besteht kein Risiko.

Sobald die gewöhnliche Einnahmezeit **mehr als 12 Stunden** überschritten wird, besteht kein sicherer Schutz mehr.

Was tun ?

♦ Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell als möglich ein! Ist dies nicht möglich, die vergessene Pille mit der nächsten Pille einnehmen (2 Pillen).

♦ Wenn Sie am Tag der vergessenen Pille sowie in den 7 Tagen davor keinen Geschlechtsverkehr hatten, fahren Sie mit der Einnahme der Pille weiter. Schützen Sie sich zusätzlich während **7 Tagen mit einem Kondom**.

Die Pille muss während den nächsten 7 Tagen regelmässig eingenommen werden, bevor sie wieder schützt!

♦ Wenn Sie Geschlechtsverkehr hatten, **telefonieren Sie** der Familienplanungsstelle oder Ihrer Ärztin. Es ist möglich, dass Sie eine **«Pille danach»** brauchen. Diese muss so schnell wie möglich, spätestens innerhalb von 72 Stunden nach dem ungenügend geschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

♦ Fahren Sie auf alle Fälle mit der Pille weiter und **schützen Sie sich zusätzlich während 7 Tagen mit dem Kondom**.

♦ Blutungen können vorkommen, wenn die Pille vergessen wurde!