



**Den här broschyren handlar om ditt p-piller
Yasminelle. Det är viktigt att du läser den innan
du startar med din första p-pillerkarta.**

**Ta även noga del av informationen som finns i
bipacksedeln som medföljer förpackningen.**

P-piller

Du har valt att använda p-piller som preventivmedel. P-piller är ett av de säkraste sätten att skydda sig mot oönskad graviditet, förutsatt att du använder dem på rätt sätt. Som en hjälp har vi sammanställt denna broschyr som tar upp det viktigaste du bör veta om Yasminelle och p-piller samt hur de påverkar din kropp.

- Har du frågor kan du vända dig till din barnmorska eller doktor.

P-piller har använts i mer än 50 år och tidigare var hormondoserna betydligt högre än de är idag. De hormoner som ingår i p-piller är etinylöstradiol (ett syntetiskt östrogen) eller östradiolvalerat/östradiol och gestagen (ett syntetiskt gulkroppshormon). Under åren har dessa hormoner utvecklats och förbättrats så att de ska ge så få biverkningar som möjligt men ändå ge ett säkert graviditetsskydd.

Fördelar med kombinerade p-piller

P-piller är en bekväm och effektiv metod för att skydda sig mot oönskad graviditet. Dessutom medför p-pilleranvändning många andra fördelar:

- ger regelbunden mens
- ger mindre mens, vilket minskar risken för järnbrist
- ger mindre mensvärk
- gör det möjligt att skjuta upp mensen
- skydd mot cancer i äggstockarna
- skydd mot cancer i livmoderslemhinnan
- skydd mot äggledarinflammation

Eftersom några av dessa sjukdomar kan orsaka sterilitet skyddar kombinerade p-piller kvinnans förmåga att få barn.

Har Yasminelle några biverkningar?

Liksom alla andra p-piller kan Yasminelle ge bieffekter. De vanligaste är förändringar i blödningsmönstret, spända eller ömma bröst, huvudvärk, acne och viktökning. Besvären är vanligen lindriga och försvinner oftast efter några månaders användning. Försvinner inte besvären kontakta din barnmorska eller läkare. Ett relativt vanligt problem för kvinnor som använder

p-piller är svullnadskänsla (på grund av vätskeansamling i kroppen). Yasminelle har en svagt vätskedrivande egenskap som kan minska svullnadskänslan.

Alla kombinerade preventivmedel medför en något förhöjd risk för blodpropp. Risken för blodpropp är dock mycket låg och betydligt lägre än vid graviditet. Risken för blodpropp ökar dessutom i samband med större operativa ingrepp och immobilisering.

Yasminelle

Yasminelle innehåller etinylöstradiol i låg dos och gestagenet drospirenon. Drospirenon är det gestagen som mest liknar kroppens egna gulkroppshormon. Det finns även i p-pillret Yasmin och Yaz.

Yasminelle består av 21 ljusrosa hormontabletter där varje tablett innehåller 20 µg etinylöstradiol och 3 mg drospirenon.

Yasminelle 28 har även 7 vita hormonfria tabletter.

Hormonerna som styr din mens

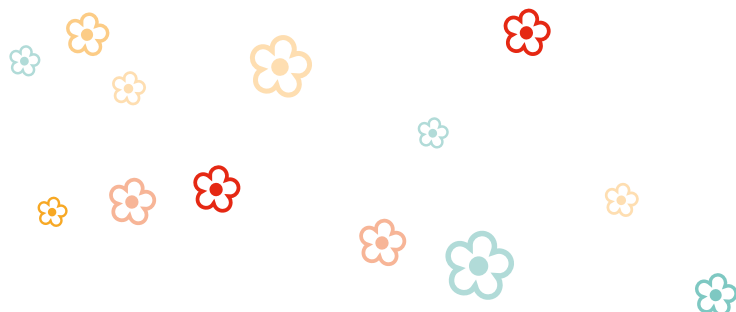
För att förstå hur Yasminelle kommer att påverka din kropp är det bra att veta lite om din kropp och om menstruationscykeln.

Redan under fostertiden anläggs i äggstockarna de så kallade ägganlagen. Under puberteten mognar dessa och varje månad därefter lossnar vanligtvis ett ägg, som kan bli befruktat av en spermie. I äggstockarna bildas också de kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron (gulkroppshormon). Hormonerna får slemhinnan i livmodern att växa till och göra sig förberedd på att ta emot ett befruktat ägg. Om ingen befruktning sker stöts en del av slemhinnan ut och en menstruationsblödning uppstår. På detta sätt pågår äggmognad, ägglossning och menstruation varje månad, cykliskt. Det är därför det heter menstruationscykel. Varje kvinna har sin individuella menstruationscykel och blödningslängden varierar från kvinna till kvinna.

Hur skyddar Yasminelle mot oönskad graviditet?

Yasminelle skyddar dig på tre olika sätt:

1. Ägglossningen uteblir.
2. Slemhinnan i livmodern förblir tunn, så att ett eventuellt befruktat ägg inte kan fastna.
3. Det slem/sekret som finns i livmoderhalsen blir tjockt och ogenomträngligt för spermier.



När du ska börja använda Yasminelle

Yasminelle skyddar mot graviditet från första dagen, men bara om du tar tabletterna på rätt sätt. Följ därför dessa anvisningar.

► Om du inte har tagit p-piller den senaste månaden:

Börja ta Yasminelle på menstruationens första dag, det vill säga första blödningsdagen. Om första blödningsdagen till exempel är en fredag, börjar du ta p-piller där kartan är märkt "Fr". Fortsätt sedan ta tabletterna i pilens riktning.

► Om du ska byta från ett annat p-piller till Yasminelle:

Fortsätt med din nuvarande p-pillerkarta tills kartan är slut. Om du tidigare använt ett p-piller utan hormonfria tabletter i kartan så gör du 7 dagars uppehåll innan du börjar med Yasminelle. Om dina tidigare p-pillerkartor innehållit hormonfria tabletter så börjar du med Yasminelle direkt efter den sista hormonfria tabletten.

► Om du ska byta från mini-piller:

Du kan sluta med mini-piller vilken dag som helst och börja med Yasminelle. Du bör använda ytterligare en preventivmetod, till exempel kondom, under de första 7 dagarna.

► Efter du har tagit akut-p-piller:

Starta med Yasminelle på samma dag som du tagit akut-p-piller. Du bör använda ytterligare en preventivmetod, till exempel kondom, under de första 7 dagarna.

► Efter graviditet, missfall eller abort:

Du bör följa barnmorskans/läkarens rekommendationer.



Du som använder Yasminelle med 21 tabletter

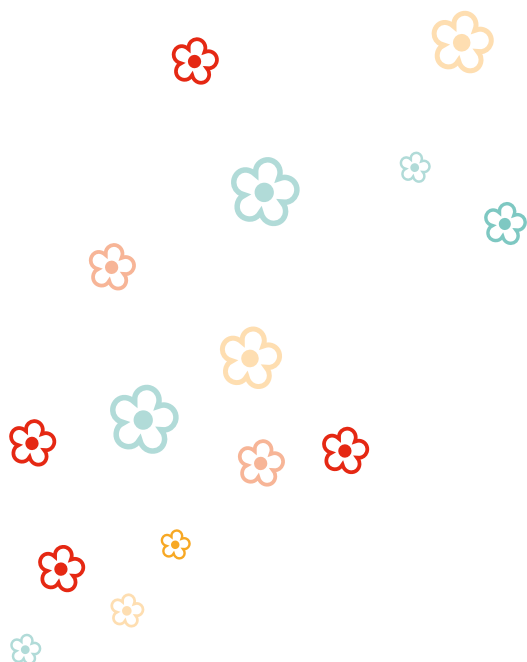
Varje tablettkarta innehåller 21 ljusrosa hormon-tabletter.

- Ta en tablett varje dag tills tabletterna är slut, därefter gör du 7 dagars uppehåll. Under den perioden får du som regel en mensliknande blödning.
- Nästa karta påbörjas samma veckodag som den föregående kartan, oavsett om du slutat blöda eller inte. Började du till exempel på den första kartan en fredag så påbörjar du fortsättningsvis alla kartor på fredagar.
- Tre veckors tablettintag – en veckas uppehåll. Yasminelle skyddar mot graviditet från första dagen om du tar tabletterna på rätt sätt. Du är skyddad mot graviditet även under den tablettfria veckan.



Du som använder Yasminelle med 28 tabletter

Varje tablettkarta innehåller 21 ljusrosa hormontabletter och 7 vita hormonfria tabletter. Till varje tablettkarta hör en etikett med veckodagsmarkeringar. Varje etikett innehåller 7 remsor som visar veckodagarna. Välj den remsa som börjar med den veckodag du ska ta den första tabletten. Fäst remsan högst upp på tablettkartan.



- Ta den första tabletten från det röda startfältet.
- Ta en tablett varje dag tills kartan är tom, därefter börjar du direkt på nästa karta. Du gör inget uppehåll. Under den tid du tar de vita tabletterna får du i regel en mensliknande blödning.
- Nästa karta påbörjar du samma veckodag som föregående kartan, oavsett om du slutat blöda eller inte. Började du till exempel den första kartan på en fredag så börjar du fortsättningsvis alla kartor på fredagar.

Yasminelle 28 skyddar mot graviditet från första dagen om du tar första tabletten på mensens första dag. Du är skyddad mot graviditet även då du äter de vita hormonfria tabletterna.

Yasminelle

Skillnaden mellan Yasminelle och andra p-piller är att Yasminelle innehåller drospirenon, som är det gestagen som mest efterliknar vårt kroppsegna gulkropps-hormon. Drospirenon har antiandrogen och svagt anti-mineralkortikoid egenskap.

Några vanliga frågor och svar om p-piller och Yasminelle

Om jag vill förskjuta menstruationen?

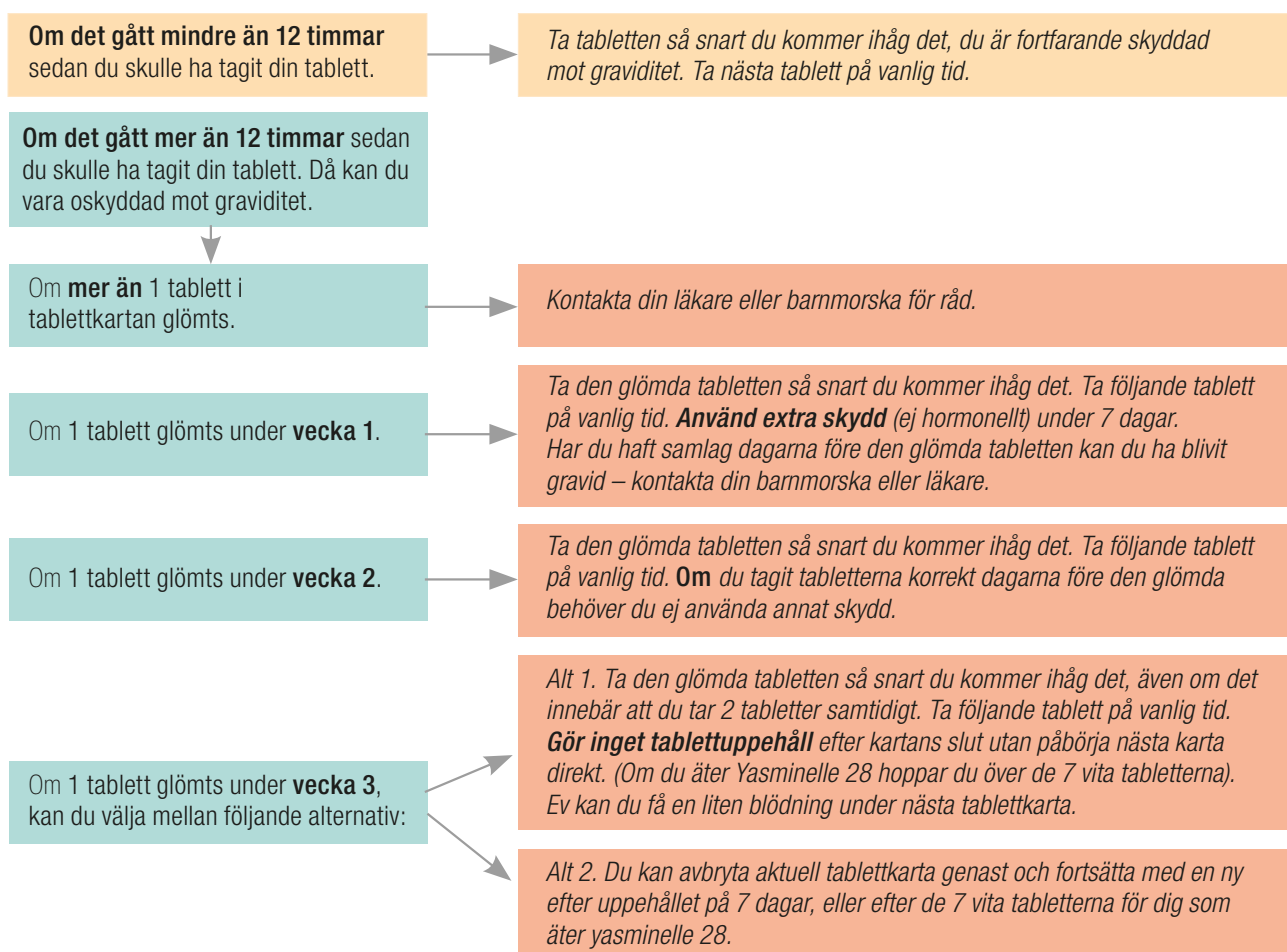
Förskjutning av blödning med Yasminelle 21

Du kan förskjuta din blödning genom att fortsätta efter kartans slut med en ny Yasminelle-karta utan att göra något uppehåll. Du kan fortsätta så många dagar du önskar eller med en hel tablettkarta. Nästa karta påbörjas efter det "vanliga" 7-dagarsuppehållet.

- Ibland kan det förekomma en mindre blödning under förskjutningen.

Förskjutning av blödning med Yasminelle 28

Du kan förskjuta din blödning genom att bara ta de ljusrosa tabletterna (inte de vita), kassera sedan kartan och börja direkt på en ny Yasminelle-karta. Du kan fortsätta så många dagar du önskar eller med en hel tablettkarta. Du avslutar kartan som vanligt med de 7 vita hormonfria tabletterna. Ibland kan det komma en mindre blödning under förskjutningen.



Vad händer om jag blir magsjuk?

Kräks du eller får svår diarré inom 3–4 timmar efter det att du tagit någon av de ljusrosa hormontabletterna, finns risk för att Yasminelle inte ger dig skydd mot graviditet. Du bör då ta en ny tablett från en reservtablettkarta så snart du kan, helst inom 12 timmar. Om det har gått mer än 12 timmar ska du följa råden under avsnittet nedan.

Vad händer om jag glömmer en eller flera tabletter?

En förutsättning för att p-piller ska vara en säker preventivmetod är att du tar dina p-piller regelbundet, till exempel varje morgon eller kväll. Om du trots allt glömt en eller flera tabletter ska du ta tabletten så fort du kan och därefter ta tabletterna på vanlig tid. En enkel regel är att alltid skydda sig extra med kondom under sju dagar vid glömd tablett. Alternativt kan du följa schemat på sidan 18.

Om du glömt att ta tabletter och inte får din blödning som förväntat kan du ha blivit gravid. Kontakta barnmorska eller läkare innan du påbörjar nästa karta.

Kan jag kombinera Yasminelle med andra läkemedel?

Vissa mediciner kan försämra p-pillrets effekt och öka risken för att bli gravid. Exempel på sådana läkemedel är antibiotika, koltabletter, epilepsi- och tuberkulosmediciner samt Johannesört. Tala därför om för din barnmorska eller läkare om du använder andra mediciner. Om du söker läkare i något annat sammanhang bör du alltid tala om att du använder p-piller.

Om jag har oregelbundna blödningar?

Under de första månaderna då du använder p-piller kan det hända att du kan få lite småblödningar. Detta brukar upphöra med tiden, men skulle blödningarna fortsätta ska du kontakta barnmorska eller läkare. Fortsätt alltid att ta tabletterna regelbundet.

Om jag inte får en blödning under den hormonfria perioden. Kan jag vara gravid?

Skulle den mensliknande blödningen utebli under den tablettfria perioden (Yasminelle 21) eller under tiden du tar de hormonfria vita tabletterna (Yasminelle 28) och du dessutom vet med dig att du glömt en tablett eller varit magsjuk, ska du kontakta din barnmorska eller läkare för en graviditetstest. Om du är gravid ska du sluta att använda Yasminelle.

Hur gör jag om jag vill bli gravid?

När du planerar att bli gravid ska du avsluta den tablettkarta som du har påbörjat.

Att tänka på när du planerar graviditet

Livsmedelsverket rekommenderar ett intag av 400 µg folsyra varje dag från en månad innan befruktning och under åtminstone de 12 första graviditetsveckorna. Detta för att förebygga att barnet får ryggmärgsbräck. Tillräcklig mängd folsyra är fortsatt viktig under hela graviditeten, främst för mammans blodbildning och fostrets utveckling (Livsmedelsverket 2022).

Vad ska jag tänka på innan jag använder Yasminelle?

Diskutera alltid med din barnmorska eller läkare innan du börjar använda Yasminelle om:

- ▶ du har haft en blodpropp eller vet att du har anlag för blodpropp (det vill säga om dina föräldrar eller syskon har drabbats av blodpropp),
- ▶ du har någon lever- eller njursjukdom,
- ▶ du har allvarig blodtrycksförhöjning,
- ▶ du har diabetes med komplikationer,
- ▶ du har underlivsblödning som inte är utredd,
- ▶ du har migrän med synstörningar/synbortfall,
- ▶ du röker och är över 35 år.

För fullständig information se bipacksedeln som du finner i förpackningen.

När ska jag kontakta min barnmorska eller läkare?

Det är mycket ovanligt att p-piller ger några allvarliga eller långvariga biverkningar. Om du ändå skulle uppleva något av nedanstående symtom bör du genast kontakta din barnmorska eller läkare.

- ▶ Plötslig svullnad eller värk i vaden
- ▶ Upprepad migränliknande huvudvärk som du inte har haft tidigare
- ▶ Plötsliga synstörningar/synbortfall
- ▶ Håll i bröstet eller svårigheter att andas
- ▶ Kraftig klåda eller gulsot
- ▶ Yrsel
- ▶ Graviditet

En komplett lista finns i bipacksedeln som medföljer förpackningen.





Jag har fått mitt Yasminelle-recept utskrivet av:

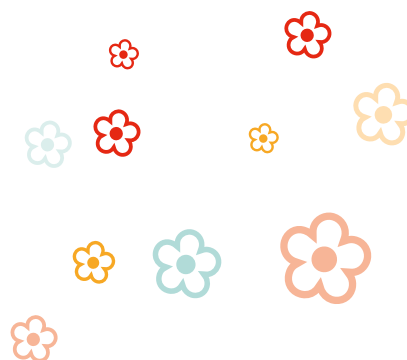
Jag har ett återbesök _____ dagen den _____ kl _____

Vid förhinder kan jag ringa telefon _____

Vid förfrågningar kan jag ringa telefon _____

Viktigt!

- ▶ Berätta alltid att du använder p-piller vid läkarbesök.
- ▶ Förvara dina p-piller oåtkomliga för barn.
- ▶ P-piller är personliga. Överlåt dem inte till någon annan.



**P-piller skyddar inte mot HIV-infektion
eller andra sexuellt överförbara sjukdomar.
Så är du rädd om dig har du alltid
kondomer till hands.**



**Yasminelle är ett receptbelagt läkemedel
och skall endast användas efter förskrivning
av barnmorska eller läkare.**



Yasminelle®



Yasminelle®, tabletter, 20 µg etinylöstradiol/3 mg drospirenon

Indikation: Antikonception. **Biverkningar:** Förändringar i blödningsmönstret, spända eller ömma bröst, huvudvärk, acne, humörsvängningar och viktökning. Besvären är ofta lindriga och försvinner efter några månaders användning. **Varningar/försiktighet:** Alla kombinerade preventivmedel medför en något förhöjd risk för blodpropp (VTE). Risken för VTE med Yasminelle har uppskattats till 9-12/10 000 kvinnoår. Antalet VTE-händelser per år är färre än det antal händelser som förväntas hos kvinnor under graviditet eller under postpartumperioden. Vissa kvinnor som använder hormonella preventivmedel har rapporterat depression eller nedstämdhet. Vid humörförändringar ska du kontakta barnmorska eller läkare. Ta noga del av bipacksedeln.



Bayer AB, Box 606, 169 26 Solna.
Telefon 08-580 223 00 Telefax 08-580 223 01