

Yasmin®
etinylostradiol 30 µg +
drospirenon 3 mg



Information till dig
som fått Yasmin
förskrivet



Den här broschyren handlar om ditt p-piller Yasmin. Det är viktigt att du noga läser bipacksedeln i förpackningen, innan du startar med din första p-pillerkarta.

P-piller

Du har valt att använda p-piller som preventivmedel. P-piller är ett av de tillförlitligaste 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 Yasmin och p-piller, och hur de påverkar din kropp.

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

Fördelar med kombinerade p-piller

P-piller uppfattas av många kvinnor som praktiska och positiva eftersom de:

- ▶ ger regelbunden mens
- ▶ ger mindre mens, vilket minskar risken för järnbrist
- ▶ ger mindre mensvärk
- ▶ gör det möjligt att skjuta upp mensen
- ▶ oftast ger en förbättring av acne om du har problem med det

Skydd mot sjukdomar

P-piller skyddar mot en rad sjukdomar.

De minskar bland annat risken för:

- ▶ äggstocks- och livmodercancer
- ▶ äggledarinflammation
- ▶ cystor på äggstockarna
- ▶ godartade knölar i bröstet

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



Har Yasmin några biverkningar?

Liksom alla andra p-piller kan Yasmin ge bieffekter. Vanliga biverkningar är förändringar i blödningsmönstret, spända eller ömma bröst, flytningar, lätt illamående och huvudvärk. Besvärerna är vanligen lindriga och försvinner oftast efter några månaders användning. Försvinner inte besvärerna kontakta din barnmorska eller läkare.

Alla kombinerade preventivmedel medför en något ökad risk för blodpropp. Risken för blodpropp är dock mycket låg.

Utvecklingen av kombinerade p-piller har lett fram till Yasmin

P-piller har använts i mer än 50 år och tidigare var hormon doserna betydligt högre än de är idag. De hormoner som ingår i p-piller är östrogen och gestagen (syntetiskt gulkroppshormon). Dessa hormoner styr din normala menstruationscykel (läs mer under Hormonerna som styr din mens, sid 6). Under åren har dessa hormoner utvecklats och förbättrats så att de ska ge så få biverkningar som möjligt och ge ett säkert graviditetsskydd.

Yasmin innehåller etinylöstradiol och gestagenet drospirenon. Drospirenon är det gestagen som mest liknar kroppens eget gulkroppshormon.

Yasmin

Yasmin består av 21 ljusgula hormontabletter där varje tablett innehåller 30 µg etinylöstradiol och 3 mg drospirenon. Yasmin 28 har även 7 vita hormonfria tabletter.

Hormonerna som styr din mens

För att förstå hur Yasmin kommer att påverka din kropp är det bra att veta lite om din kropp och om menstruationscykeln. Redan under fostertiden anläggs i äggstockarna de s.k. ägganlagen.

Under puberteten börjar dessa mogna och varje månad därefter lossar 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 be-



fruktat ägg, men om ingen befruktning sker stöts en del av slemhinnan ut och menstruationsblödning uppstår.

På detta sätt pågår äggmognad, ägglossning och menstruation varje månad, cykliskt. Det är därför det heter menstruationscykel.

Hur skyddar Yasmin mot oönskad graviditet?

Yasmin skyddar dig på tre olika sätt:

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

När du ska börja använda Yasmin

Yasmin 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 Yasmin på menstruationens första dag, dvs första blödningsdagen. Om första blödningsdagen t.ex. är en fredag, börjar du ta p-piller där kartan är märkt "Fr". Fortsätt sedan ta tabletterna i pilens riktning.

► Om du använt annat p-piller direkt innan:

Börja ta Yasmin direkt efter det vanliga tablettuppehållet (eller direkt efter den sista hormonfria tabletten om du tidigare använt 28 förpackning).

► Efter graviditet, missfall eller abort:

Du bör följa barnmorskans/läkarens rekommendationer.

Du som använder Yasmin med 21 tabletter



Varje tablettkarta innehåller 21 ljusgula hormon-tabletter.

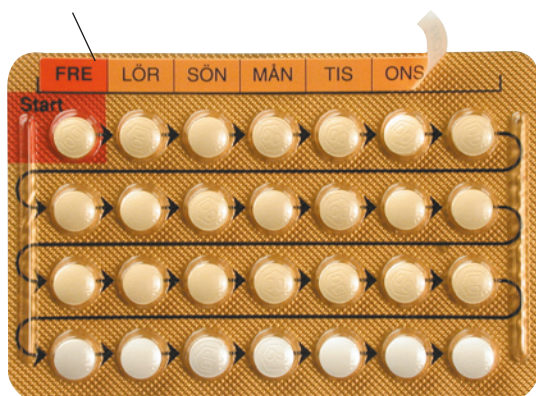
- Ta en tablett varje dag tills tabletterna är slut, därefter gör du 7 dagars uppehåll. Under den perioden får du som regel en mensliknande blödning.
- Nästa karta påbörjas samma veckodag som den föregående kartan, oavsett om du slutat blöda eller inte. Började du t.ex. på den första kartan en fredag så påbörjar du fortsättningsvis alla kartor på fredagar.

Tre veckors tablettintag – en veckas uppehåll.

Du är skyddad mot graviditet även under den tablettfria veckan.

Du som använder Yasmin 28

Placera din remsa här



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

- ▶ 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.
- ▶ Nästa karta påbörjas du samma veckodag som föregående karta, oavsett om du slutat blöda eller inte. Började du t.ex. den första kartan på en fredag så börjar du fortsättningsvis alla kartor på fredagar.

Du är skyddad mot graviditet även då du äter de vita hormonfria tabletterna.

Egenskaper – Yasmin

Skillnaden mellan Yasmin och andra p-piller är att Yasmin innehåller drospirenon, som är det gestagen som mest efterliknar vårt kroppsegna gulkroppshormon.

- ▶ Drospirenon har svagt vätskedrivande egenskaper som kan motverka svullnadskänsla.
- ▶ En annan egenskap hos drospirenon är att talgkörtelproduktionen kan minska.

Några vanliga frågor och svar om p-piller och Yasmin

Om jag vill förskjuta menstruationen?

Förskjutning av blödning med Yasmin 21

Du kan förskjuta din blödning genom att fortsätta efter kartans slut med en ny Yasminkarta 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 Yasmin 28

Du kan förskjuta din blödning genom att bara ta de ljusgula tabletterna (inte de vita), kassera sedan kartan och börja direkt på en ny Yasminkarta. 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 ljusgula hormontabletterna, finns risk för att Yasmin 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 "Vad händer om jag glömmer en eller flera tabletter".



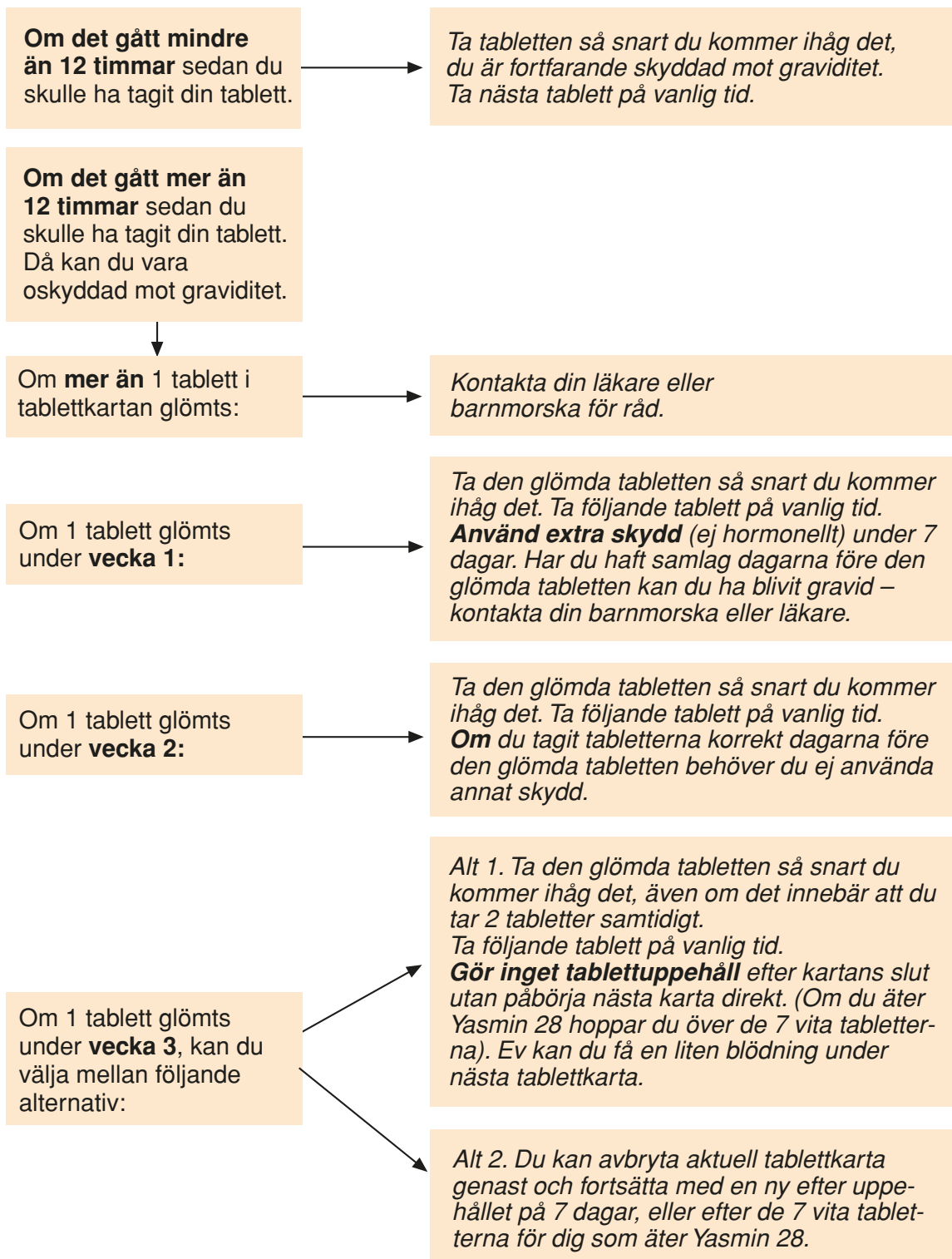
Vad händer om jag glömmer en eller flera tabletter?

En förutsättning för att p-piller ska vara en säker preventivmetod är att du tar dina p-piller regelbundet, t.ex. varje morgon eller varje kväll. Om du trots allt glömmer att ta en eller fler tabletter gäller schemat på sidan 16.

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

Kan jag kombinera Yasmin med andra läkemedel?

Vissa mediciner, till exempel antibiotika, epilepsimediciner, koltabletter och medel mot tuberkulos kan försämra p-pillrets effekt och öka risken att du blir gravid. 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 du ibland ha lite småblödningar även under de dagar du äter hormontabletter. Detta brukar ge med sig, 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 (Yasmin 21) eller under tiden du tar de hormonfria vita tabletterna (Yasmin 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 Yasmin.

Hur gör jag om jag vill bli gravid?

När du planerar att bli gravid ska du först avsluta den tablettkarta som du har påbörjat. Sedan slutar du använda Yasmin.

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 ryggmärgsbråck. 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 Yasmin?

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

- ▶ du har haft en blodpropp eller vet att du har anlag för blodpropp (dvs om dina föräldrar eller syskon har drabbats av blodpropp)
- ▶ du har någon lever- eller njursjukdom
- ▶ du har allvarlig 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

Fler hälsotillstånd som du bör informera din barnmorska/ läkare om innan du använder Yasmin finns i bipacksedeln i förpackningen.

När ska jag kontakta min barnmorska eller läkare?

Det är 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
- ▶ upprepade 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. Läs bipacksedeln noga.

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.
- ▶ Mer information om Yasmin finns att läsa i bipacksedeln som medföljer.

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

Observera:

Liksom andra p-piller skyddar inte Yasmin mot sexuellt överförbara sjukdomar. Komplettera därför alltid med kondom när du träffar en ny partner.



Jag har fått mitt Yasmin-recept utskrivet av:

Jag har ett återbesök _____ dagen den _____ kl _____

Vid förhinder kan jag ringa telefon _____

Vid förfrågningar kan jag ringa telefon _____



Yasmin® tabletter

30 µg etinylöstradiol/ 3 mg drospirenon

Indikation: Antikonception. **Biverkningar:** Förändringar i blödningsmönstret, spända eller ömma bröst, flytningar, lätt illamående, nedstämdhet och huvudvärk. Besvären är ofta lindriga och försvinner ofta efter några månaders användning. **Varningar/försiktighet:** Alla kombinerade preventivmedel medför en något förhöjd risk för blodpropp (VTE). Risken för VTE med Yasmin 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