



Till dig som har
en förälder som är orolig
för att du använder
kombinerade hormonella
preventivmedel

Funderar du på att börja med p-piller, p-ring eller p-plåster?

I så fall brottas du förmodligen med en rad olika frågor just nu. När kompisarna pratar om enkelhet, trygghet och mindre menssmärtor, kanske din förälder pratar om risker och biverkningar.

Om din mamma är orolig så beror det kanske på att hon själv använt p-piller en gång i tiden. Dagens p-piller innehåller lägre doser, och eventuella biverkningar är oftast lätta och övergående.

Könshormoner

Kvinnans könshormoner, östrogen och progesteron (gulkroppshormon) finns naturligt hos alla kvinnor och påverkar bl a sexlusten. Under menstruationscykeln varierar hormonerna mycket och under en kvinnas liv är hormonerna som högst under en graviditet. Kombinerade p-piller innehåller syntetiskt östrogen och progesteron, och doserna är betydligt lägre än vid t ex en graviditet.

Det finns fördelar med att använda kombinerade preventivmedel

Du får bl a:

- mindre mensvärk
- mindre mensmängd, vilket minskar risken för järnbrist
- mindre risk för cancer i äggstockarna
- mindre risk för cancer i livmoderslemhinnan
- mindre risk för äggledarinflammation
- kan bli en förbättring av acne om du har problem med det

Idag vet man att:

- Man inte blir steril av p-piller. Din förmåga att skaffa barn i framtiden påverkas inte.
- Det inte är vanligt att man går upp i vikt av dagens lågdoserade p-piller. De flesta tjejer som använder p-piller behåller sin vikt. Olika p-piller innehåller olika hormoner. En del p-piller kan öka din aptit så du äter mer och går upp i vikt. Vissa p-piller kan bidra till en vätskeansamling (ödem) i kroppen, vilket ger en viktökning och en svullnadskänsla. Fråga din barnmorska eller doktor så berättar de mer.
- Du ska inte göra något uppehåll i p-pilleranvändningen för att se om menssen kommer tillbaka. Uppehåll ökar bara risken för en oönskad graviditet.
- Risken att få bröstcancer av p-piller är mycket liten. Det är endast de kvinnor som har haft bröstcancer som avråds från att ta hormonella preventivmedel.
- Risken att drabbas av en blodpropp är mindre om du använder p-piller än om du blir gravid. Risken är störst under första användningsåret och avtar därefter. Vid uppehåll på fyra veckor eller mer är riskökningen för blodpropp densamma som hos en förstagångsanvändare. Gör därför inte uppehåll utan att det verkligen behövs. Alla kombinerade preventivmedel medför en något förhöjd risk för blodpropp (VTE). Risken för VTE har uppskattats till

6–12/10 000 kvinnoår. Motsvarande risk bland icke-användare är 2/10 000 kvinnoår. I båda fallen är antalet VTE-händelser per år färre än det antal händelser som förväntas hos kvinnor under eller strax efter en graviditet. Tala med din barnmorska eller doktor om du är osäker, så får du hjälp att finna det bästa preventivmedlet för dig.

Vanligaste kända biverkningarna

Under de första månaderna kan en del kvinnor få övergående besvär med mellanblödningar. Andra biverkningar som kan upplevas är nedstämdhet och humörförändring, bröstspänning/bröstömhet, illamående och ibland påverkan på den sexuella lusten.

P-piller skyddar inte mot könssjukdomar

Det är viktigt att komma ihåg att p-piller inte skyddar mot sexuellt överförbara sjukdomar som t ex klamydia, kondylom eller HIV. För att

vara på den säkra sidan bör du och din partner använda kondom som komplement tills ni vet att ingen av er har någon könssjukdom.

Är du eller din mamma/pappa fortfarande osäker på om du ska börja använda p-piller?

Dina föräldrar vill givetvis ditt bästa. Det är just därför de kanske är oroliga. Om så är fallet kan du börja med att visa dem den här foldern, så att ni tillsammans kan läsa om vad man vet idag om fördelar och oönskade effekter av p-pilleranvändning. Ni kan också boka en tid till barnmorska eller doktor för att diskutera vidare.

Uppdaterade rekommendationer

Svenska Läkemiddelsverket uppdaterade sina rekommendationer för preventivmedel 2014. Alla preventivmedel kan användas, även spiral till de som inte har fött barn, och val av metod bör baseras på kvinnans önskemål och eventuell förekomst av riskfaktorer.

Lycka till och glöm inte att för att ett preventivmedel ska ge ett skydd mot graviditet och medföra minsta möjliga bieffekter är det viktigt att du följer behandlingsregimen. Om du skall genomgå en operation är det viktigt att du talar om för din doktor att du använder preventivmedel. Läs mer om detta i informationsbroschyren du får tillsammans med ditt recept.

