

Information om Zelle

Zelle (etinylestradiol/drospirenon) är ett preventivmedel som förhindrar att du blir gravid förutsatt att du använder det på rätt sätt. Det är ett så kallat kombinerat p-piller, vilket innebär att det innehåller två typer av hormon, östrogen (etinylestradiol) och gestagen (drospirenon). Innan du börjar använda Zelle ska du läsa detta informationsblad noga och har du ytterligare frågor, så prata med din barnmorska eller din gynekolog. För ytterligare information läs bipacksedeln i förpackningen.

Din normala menscykel

För att du ska förstå hur Zelle verkar är det viktigt att du vet hur din normala menscykel fungerar.

En gång i månaden lossnar ett ägg från en av äggstockarna. Livmoderslemhinnan förbereder sig på att ta emot ägget genom att bli blodfylld och kraftig, så att ägget om det är befruktat ska kunna få näring och växa till ett foster. Om så är fallet blir det ingen blödning. Blir ägget däremot inte befruktat, så kommer det tillsammans med den nybildade livmoderslemhinnan att stötas ut efter 14 dagar. Blödningen som uppstår kallas mens. En normal mens pågår mellan 3-8 dagar. Hela menscykeln, från blödningens start till nästa blödning är vanligtvis 28 dagar, men varierar för olika kvinnor mellan 21-35 dagar.

Så här verkar Zelle

Det är flera olika faktorer i samverkan som gör att Zelle förhindrar graviditet;

- Ägglossningen från äggstocken uteblir.
- Livmoderslemhinnan förblir tunn och inte så blodrik, vilket gör att ett ägg inte kan fastna.
- Sekretet i livmoderhalsen blir tjockt och svårgenomträngligt för spermier.

Varje tablettkarta innehåller 28 tabletter. De första 24 ljusgula tabletterna innehåller hormoner, medan de följande 4 gröna tabletterna är hormonfria. Du tar alltså en tablett varje dag vid ungefär samma tidpunkt utan uppehåll.

Så här använder du Zelle

Den första ljusgula tabletten ska du ta på mensens första dag. Om du följer detta råd har du skydd mot graviditet redan från första dagen eftersom du startar med tabletter som innehåller hormoner.

Det är viktigt att du först tar de 24 ljusgula tabletterna, för att sedan under 4 dagar ta de gröna hormonfria tabletterna.

För att hjälpa dig att hålla reda på tabletterna följer det med varje Zelle-tablettkarta sju stycken klistrermsor med veckans sju dagar. Välj den veckoremsa som börjar med den veckodag då du börjar ta tabletterna. Ett exempel: Om du börjar på en onsdag använder du veckoremsan som börjar med "O/K". Klistra fast veckoremsan högst upp på Zelle-kartan där det står "fäst veckoremsan här", så att den första tabletten får markeringen O/K. Nu anges en veckodag ovan-

för varje tablett och du kan se om du tagit tabletten en viss dag. Följ pilarnas riktning tills alla 28 tabletterna är tagna. Under de 4 dagar som du tar hormonfria tabletter kommer du vanligtvis att få en mensliknande blödning (bortfallsblödning) 2 till 3 dagar efter den sista ljusgula hormontabletten. Får du ingen menstruation ska du ändå påbörja en ny 28-dagarsbehandling efter de 4 dagarna med gröna tabletter.

När kartan är slut börjar du direkt med den första tabletten i första raden på en ny tablettkarta. Börja nästa tablettperiod/tablettkarta på samma veckodag som föregående period. Välj den veckoremsa som börjar med den veckodag då du börjar ta tabletterna. Ta först de ljusgula tabletterna i 24 dagar, därefter de 4 dagarna med gröna tabletter. Skulle menstruationen utebli även efter andra behandlingsmånaden bör du kontakta läkare.

Vill du skjuta på mensens?

Du kan förskjuta din blödning genom att bara ta de ljusgula aktiva tabletterna (inte de gröna placebotabletterna från fjärde raden) och sedan börja direkt på en ny tablettkarta med Zelle och avsluta hela den tablettkartan. Prata med din barnmorska om du känner dig osäker.

Positiva effekter med p-piller

När du använder kombinerade p-piller blir din mens oftast mindre i mängd och dessutom mindre smärtsam än den kanske tidigare var.

P-piller ger även ett visst skydd mot cancer i äggstockarna och i slemhinnan i livmodern. Även risken för att få en inflammation i äggledarna minskar.

Vanliga frågor

Om jag har glömt en tablett?

Om det har gått mindre än 24 timmar sedan du skulle ha tagit din tablett är du fortfarande skyddad mot graviditet. Ta tabletten så fort du kommer ihåg det och ta nästa tablett på vanlig tid.

Om det gått mer än 24 timmar kan p-pillrets effekt vara minskad. Hur mycket skyddet påverkas beror på var i kartan (vilken vecka) du har glömt din tablett.

Det gör inget om du glömmet en av de gröna placebotabletterna. Då kastar du bara bort den glömda tabletten.

Glömt 1 tablett under vecka 1

- Ta tablett som du har glömt
- Använd extra skydd (kondom) i 7 dagar
- Fortsätt med tabletterna i karta
- Hade du sex veckan innan så kontakta din barnmorska / läkare snarast för att få råd!

Glömt 1 tablett under vecka 2

- Ta tablett som du glömt
- Fortsätt med tabletterna i karta

Glömt 1 tablett under vecka 3 eller vecka 4

- Ta tablett som du har glömt
- Fortsätt med tabletterna
- Hoppa över de 4 gröna hormonfria tabletterna (placebo) på rad 4. Fortsätt istället direkt på en ny karta på rad 1 (startdagen blir en annan).

Eller gör du så här:

- Sluta direkt ta de aktiva ljusgula tabletterna och gå direkt till de 4 gröna placebotabletterna.
- Börja ta de gröna hormonfria tabletterna. Antalet hormonfria dagar får inte bli fler än 4, räkna även med dagen du glömde tablett.
- Fortsätt på rad 1 på en ny karta

Om du glömt en tablett under vecka 2, 3 eller 4 och följer råden enligt ovan, så behöver du inte använda extra skydd.

Om jag har glömt mer än en tablett?

Kontakta snarast din barnmorska/läkare för råd!

Om jag har oregelbundna blödningar?

Småblödningar kan förekomma och är vanligast när du börjar med p-piller. Risken för oregelbundna blödningar ökar om du inte tar dina p-piller regelbundet. Blir blödningarna besvärliga, eller uppträder först efter ett par månader, ta kontakt med din barnmorska/läkare.

Om jag har kräcks eller har diarré?

Har du kräcks inom 3-4 timmar efter att du tagit en ljusgul tablett och/eller har svår diarré kan det hända att kroppen inte har kunnat ta upp hormonerna på rätt sätt. Efter kräkning eller diarré måste du ta en ny ljusgul tablett från en annan tablettkarta (reservkarta) så snart som möjligt. Om detta inte är möjligt, eller om 24 timmar från den tid du normalt tar din tablett redan gått, ska du följa råden under "Om jag har glömt en tablett".

Om jag tar andra läkemedel?

Tala alltid om för din barnmorska eller läkare om du använder andra läkemedel. P-piller i kombination med andra läkemedel kan ge försämrat skydd. En del antibiotika, medicin mot epilepsi, koltabletter samt naturläkemedlet johannesört är exempel på detta.

Om jag vill bli gravid?

Vill du bli gravid, ska du avsluta den karta du håller på med och inte påbörja någon ny. Hos de flesta kommer mensens tillbaka direkt efter det att man slutat med sina p-piller, men det kan också dröja en tid.

Vilka biverkningar kan jag få?

Vanliga biverkningar som kan förekomma är bröstspänningar, illamående, huvudvärk, blödningsstrassel eller humörförändring. Dessa biverkningar är oftast lindriga och försvinner vanligtvis inom några månader. Det finns biverkningar som är sällsynta och allvarliga. Bland annat finns en ökad risk för blodpropp. Risken för blodpropp ökar dessutom om man ska göra en större operation eller blir långvarigt sängliggande. Vid dessa tillstånd bör du göra uppehåll med dina p-piller.

Viktigt att tänka på!

P-piller skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar, därför bör du använda kondom som extra skydd, om du träffar en ny partner.

Om du får någon biverkning, framför allt om den är allvarlig eller ihållande, eller om din hälsa förändras och du tror att det kan bero på Zelle, kontakta läkare eller barnmorska.

Kontakta läkare omedelbart om du upplever något av följande symtom:

- Plötslig svullnad eller värk i vaden
- Färgförändring av huden på benet, t.ex blekt, rött eller blått
- Plötslig synförändring
- Migränliknande huvudvärk som du inte har haft förut
- Smärta i bröstet eller svårighet att andas
- Svår smärta i magen
- Yrsel eller förlorad balans
- Kraftig klåda eller utslag

Har du fler frågor eller funderingar kontakta din barnmorska eller läkare.

För ytterligare information läs bipacksedeln i förpackningen.