

# Information om Zellminelle och Zellminelle 28

Zellminelle (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 Zellminelle ska du läsa denna informationsfolder 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 Zellminelle 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 Zellminelle / Zellminelle 28

Det är flera olika faktorer i samverkan som gör att Zellminelle 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

## Zellminelle (21 tabletter)

Varje tablettkarta innehåller 21 tabletter. Första tablett ska du ta på mensens första dag. Om du följer detta råd har du skydd mot graviditet redan från första dagen.

## Så här använder du Zellminelle (21 tabletter)

Starta med en tablett som har den aktuella dagens veckomarkering. Om du t.ex. startar en tisdag, så ta en tablett som är märkt "Ti". Följ därefter pilarnas riktning och ta en tablett varje dag i 21 dagar.

Därefter gör du ett tablettuppehåll på 7 dagar. Vanligtvis får du en mensliknande blödning (bortfallsblödning), 2 till 3 dagar efter du tagit din sista Zellminelle tablett. Du är skyddad mot graviditet under hela tablettuppehållet.

På dag 8 startar du med en ny tablettkarta igen. Du ska ta din tablett även om du fortfarande blöder. Detta innebär att du alltid påbörjar en ny tablettkarta samma veckodag och att du kommer att ha din bortfallsblödning på ungefär samma dagar varje månad.

## Vill du skjuta på mensens?

Vill du förskjuta din mens kan du påbörja en ny tablettkarta direkt när den gamla är slut, du gör alltså inget tablettuppehåll. Fortsätt sedan ta dina p-piller tills hela tablettkartan är slut. Du kan få en lätt eller menstruationsliknande blödning medan du tar den andra tablettkartan. Efter det vanliga tablettuppehållet på 7 dagar börjar du på nästa karta. Prata med din barnmorska om du känner dig osäker.

## Zellminelle 28

Varje tablettkarta innehåller 28 tabletter. De första 21 ljusgula tabletterna (rad 1-3) innehåller hormoner, medan de följande 7 gröna tabletterna (rad 4) är hormonfria. Den första ljusgula tablett 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. Du tar alltså en tablett varje dag vid ungefär samma tidpunkt utan uppehåll.

## Så här använder du Zellminelle 28.

Det är viktigt att du först tar de 21 ljusgula tabletterna, för att sedan under 7 dagar ta de gröna hormonfria tabletterna.

För att hjälpa dig att hålla reda på tabletterna följer det med varje Zellminelle 28-tablettkarta sju stycken klisterremсор med veckans sju dagar. Välj den veckoremsa som börjar med den veckodag då du börjar ta tabletterna. Ett exempel: Om du börjar på en tisdag använder du veckodagremsan som börjar med "Ti". Klistra fast veckoremsan högst upp på Zellminelle 28-kartan där det står "fäst veckoremsan här", så att den första tablett får markeringen "Ti". Nu anges en veckodag ovanför varje tablett och du kan se om du tagit tablett en viss dag. Följ pilarnas riktning tills alla 28 tabletterna är tagna. Under de 7 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 7 dagarna med gröna tabletter.

Börja direkt med den första tablett 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 21 dagar, därefter de gröna tabletterna

i 7 dagar. Skulle menstruationen utebli även efter andra behandlingsmånaden bör du kontakta läkare.

### Vill du skjuta på mensen?

Du kan förskjuta din blödning genom att bara ta de ljusgula aktiva tablettarna (inte de gröna placebotabletterna från fjärde raden) och sedan börja direkt på en ny tablettkarta med Zellminelle 28 och avsluta hela den tablettkartan. Du kan få en lätt eller menstruationsliknande blödning medan du tar den andra tablettkartan. Avsluta den andra tablettkartan med att ta de 7 gröna tablettarna på rad fyra. Börja sedan på nästa tablettkarta. 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 ägglodarna minskar.

## Vanliga frågor

### Om jag har glömt en tablett?

Om det har gått mindre än 12 timmar sedan du skulle ha tagit din tablett är du fortfarande skyddad mot graviditet. Ta tablettens så fort du kommer ihåg det och ta nästa tablett på vanlig tid.

Om det gått mer än 12 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 i Zellminelle 28. Då kastar du bara bort den glömda tablettens.

### Glömt 1 tablett under vecka 1

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

### Glömt 1 tablett under vecka 2

- Ta tablettens som du glömt.
- Fortsätt med tablettens i kartan.

### Glömt 1 tablett under vecka 3

- Ta tablettens som du har glömt.
- Fortsätt med tablettens.
- Gör inget tablettuppehåll utan starta på ny tablettkarta direkt. Om du använder Zellminelle 28, hoppa över de 7 gröna hormonfria tablettens (placebo) på rad 4. Fortsätt istället direkt på en ny tablettkarta på första raden.

### Eller gör du så här:

- Sluta direkt med att ta tablettens och gör ett uppehåll på 7 dagar. Om du använder Zellminelle 28, gå direkt till de gröna placebotablettens.
- Antalet hormonfria dagar får inte bli fler än 7, räkna även med dagen du glömde tablettens.
- 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 12 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 menses 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, blödningstrassel 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 Zellminelle / Zellminelle 28, 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.