

Pour les utilisatrices d' Amorest 28[®]

(norgestimate + éthinyl estradiol)



Découvrez Amorest 28

Amorest 28 est une pilule contraceptive, qui empêche la grossesse, dans la mesure où vous l'utilisez de façon adéquate. Amorest 28 est une pilule contraceptive dite combinée, ce qui signifie qu'elle contient deux types d'hormones : œstrogène (éthinyl estradiol) et progestérone (norgestimate).

Amorest 28 empêche la grossesse de la manière suivante :

- L'ovulation ne se produit pas.
- L'endomètre reste petit et ne se gorge pas de sang, ce qui signifie qu'un ovule ne peut pas s'y fixer.
- Les sécrétions dans le col de l'utérus deviennent épaisses et difficiles à pénétrer pour le sperme.

Avant de prendre Amorest 28 :

- Lisez attentivement les instructions dans la boîte.
- Contactez votre sage-femme ou votre médecin si vous avez des questions.

Votre cycle menstruel normal

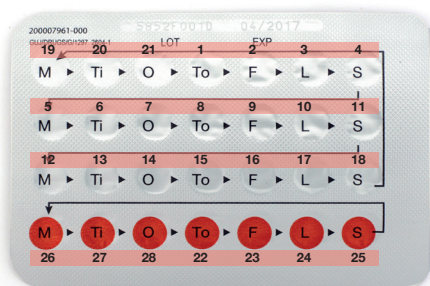
Afin de comprendre le fonctionnement d'Amorest 28, il est également important que vous connaissiez le fonctionnement de votre cycle menstruel normal. Une fois par mois, un ovule est relâché par l'un de vos ovaires. L'endomètre se prépare à recevoir l'ovule en se remplissant de sang et en devenant plus robuste afin d'offrir à celui-ci, s'il est fécondé, l'alimentation nécessaire pour qu'il se développe en fœtus. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'ovule et l'endomètre nouvellement formé seront rejetés après 14 jours à l'intérieur de l'utérus. Le saignement qui survient s'appelle les règles. Des règles normales durent de 3 à 8 jours. Le cycle menstruel complet, du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes, est habituellement de 28 jours, mais peut varier d'une femme à l'autre de 21 à 35 jours. L'ovulation peut survenir entre le 9^e et le 20^e jour d'un cycle de 28 jours.

Effets positifs de la pilule contraceptive

Lorsque vous utilisez une pilule contraceptive combinée, le flux menstruel est réduit par rapport à vos règles habituelles. Les crampes de règles et les douleurs liées à l'ovulation sont également atténuées. Les sécrétions dans le col de l'utérus deviennent épaisses et difficiles à pénétrer pour les bactéries. Les femmes qui utilisent une pilule contraceptive connaissent moins d'épisodes de salpingite. En revanche, la pilule contraceptive ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

Remarque :

Les pilules contraceptives ne protègent pas des maladies sexuellement transmissibles : vous devriez donc utiliser une protection supplémentaire, comme un préservatif, lorsque vous rencontrez un nouveau partenaire.



Si le premier jour de vos règles est un jeudi, par exemple, vous devez commencer en prenant le comprimé marqué « To ».



Les boîtes d'Amorest 28 contiennent 3, 6 ou 13 plaquettes de 28 comprimés chacune. Les 21 premiers comprimés bleus (rangées 1 à 3) contiennent des hormones, contrairement aux 7 comprimés verts (rangée 4) qui n'en contiennent pas.

Comment utiliser Amorest 28 ?

- Si vous prenez le premier comprimé bleu le premier jour de vos règles, vous êtes immédiatement protégée d'une grossesse. Vous pouvez également commencer à prendre Amorest 28 entre le 2^e et le 5^e jour de votre cycle menstruel, mais vous devrez alors utiliser également un autre moyen contraceptif (comme un préservatif) pendant les 7 premiers jours.
- Vous devez prendre les comprimés avec un peu de liquide à heure régulière chaque jour.
- Commencez par prendre un comprimé de la première rangée marqué du jour de la semaine correspondant. Par exemple, si vous commencez un mardi, prenez un comprimé identifié par Ti.
- Suivez le sens des flèches jusqu'à ce que vous ayez fini la plaquette (les 28 comprimés). Vous constaterez généralement un saignement qui ressemble à des règles (saignement de retrait), 2 à 3 jours après avoir pris le dernier comprimé bleu d'hormones.
- Le lendemain du jour où vous terminez une plaquette, commencez-en une nouvelle, même si les saignements continuent. Vous commencez donc toujours une nouvelle plaquette le même jour de la semaine, et vos règles se produiront donc toujours aux alentours du même jour chaque mois.

L'illustration ci-dessous à gauche indique comment prendre les comprimés du jour 1 au jour 28. Dans cet exemple, le premier jour des règles est un jeudi.

1. Commencez par prendre le premier comprimé le premier jour de saignement. Si c'est un jeudi, par exemple, prenez le comprimé marqué « To » (le comprimé marqué « 1 » sur l'illustration à gauche).
2. Suivez le sens des flèches sur la plaquette jusqu'à ce que vous ayez fini les 21 comprimés bleus de la plaquette, c.-à-d. les comprimés 1 à 21.
3. Ensuite, commencez immédiatement à prendre les comprimés verts le même jour de la semaine que celui où vous avez commencé à prendre les comprimés bleus, sur cet exemple, le « To » (marqué « 22 » sur l'illustration). Prenez les 7 comprimés verts jusqu'à la fin de la plaquette.
4. Commencez immédiatement une nouvelle plaquette.

Consultez la notice dans la boîte pour apprendre comment bien démarrer avec Amorest 28 après un accouchement ou si vous avez déjà utilisé un autre contraceptif hormonal.

Qu'est-ce qui arrive si j'oublie de prendre Amorest 28 ?

Le risque de grossesse est le plus grand si vous oubliez un comprimé pendant la période sans hormones, c.-à-d. si la période sans hormones dure plus de 7 jours.

- Vous êtes toujours protégée d'une grossesse si **moins de 12 heures** se sont écoulées depuis le moment où vous deviez prendre votre pilule. Prenez le comprimé dès que vous vous en rendez compte, puis le suivant à l'heure habituelle.
- Si **plus de 12 heures** se sont écoulées, l'effet de la pilule contraceptive peut être amoindri. Respectez les instructions suivantes :

Vous avez oublié plus d'un comprimé dans la plaquette :

Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme.

1 comprimé oublié la première semaine :

Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, même si vous devez prendre deux comprimés à la fois. Prenez les comprimés suivants à l'heure habituelle, mais n'oubliez pas d'utiliser un contraceptif supplémentaire (comme un préservatif) pendant les 7 jours suivants. Si vous avez eu un rapport sexuel pendant la semaine qui précède le comprimé oublié, il existe un risque de grossesse. Informez-en votre médecin ou votre sage-femme immédiatement.

1 comprimé oublié la deuxième semaine :

Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, même si vous devez prendre deux comprimés à la fois. Prenez les comprimés suivants à l'heure habituelle. La pilule contraceptive dispense toujours les effets souhaités, et vous n'avez pas besoin de contraceptif supplémentaire. Si vous oubliez plusieurs comprimés, utilisez une contraception supplémentaire pendant 7 jours.

1 comprimé oublié la troisième semaine :

Si vous choisissez l'une des deux options suivantes, vous n'avez pas besoin de contraceptif supplémentaire :

1. Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, même si vous devez prendre deux comprimés à la fois. Prenez les comprimés restants à l'heure habituelle. Sauter les 7 comprimés verts et commencez immédiatement une nouvelle plaquette. Vous n'aurez vraisemblablement pas de réels saignements de retrait avant la fin de la deuxième plaquette. Cependant, de brefs saignements ou salissures de quelques gouttes peuvent survenir les jours où vous prenez un comprimé.
2. Cessez immédiatement de prendre les comprimés bleus actifs de la rangée 3 et commencez à prendre les comprimés sans hormone (verts) de la dernière rangée. Continuez ensuite avec une nouvelle plaquette.

1 comprimé oublié la quatrième semaine :

Oublier de prendre un comprimé vert sans hormone n'a pas d'incidence sur l'effet contraceptif. Jetez le comprimé vert oublié et prenez le comprimé suivant à l'heure habituelle.

Remarque : Si vous avez oublié de prendre des comprimés dans une plaquette, et qu'aucun saignement de retrait ne survient en prenant les comprimés verts sans hormone, il se peut que vous soyez enceinte. Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme avant de commencer une nouvelle plaquette.

Et si je veux changer le jour de début de mes règles ?

Ne prenez pas tous les comprimés de la rangée 4 avant de commencer une nouvelle plaquette. Par exemple, si vos règles débutent habituellement un vendredi, mais que vous souhaitez qu'elles commencent un mardi, vous pouvez commencer une nouvelle plaquette 3 jours plus tôt que d'habitude. Commencez avec la première rangée des comprimés bleus. Jetez les comprimés en trop de la première plaquette.

Et si je veux retarder mes règles ?

Lorsque vous avez pris le dernier comprimé de la rangée 3, vous pouvez retarder vos règles en sautant les comprimés verts sans hormone et en commençant immédiatement une nouvelle plaquette à la rangée 1. Continuez de prendre les comprimés bleus avec hormones aussi longtemps que vous souhaitez empêcher vos règles. Après cela, prenez les comprimés verts pendant 7 jours, puis entamez une nouvelle plaquette de 28 comprimés à un nouveau jour de début.

Que faire en cas de brefs saignements ?

De petits saignements peuvent se produire et sont très fréquents lorsque vous commencez à prendre la pilule contraceptive. Le risque de saignements irréguliers augmente si vous ne prenez pas vos pilules contraceptives de façon régulière ou si vous prenez des comprimés très longtemps. Si les saignements provoquent de l'inconfort ou s'ils surviennent seulement après quelques mois, contactez votre sage-femme ou votre médecin.

Que faire en cas de vomissement ou de diarrhée ?

Il est possible que votre organisme n'ait pas été en mesure de bien absorber l'hormone en cas de vomissement ou de diarrhée sévère dans les 3 ou 4 heures après la prise de la pilule bleue. Après des vomissements ou un épisode de diarrhée, vous devez prendre un nouveau comprimé bleu d'une autre plaquette (plaquette de rechange) dès que possible. Si ce n'est pas possible, ou si 12 heures se sont écoulées depuis votre heure habituelle de prise de comprimé, respectez les instructions ci-dessous « *Que faire en cas d'oubli d'un comprimé ?* ».

Que faire si je prends d'autres médicaments ?

Informez toujours votre sage-femme ou votre médecin si vous prenez d'autres médicaments. La protection des pilules contraceptives peut être réduite lorsqu'elles sont combinées à d'autres médicaments, comme certains antibiotiques, certains médicaments contre l'épilepsie, certains comprimés de charbon et certains traitements naturels comme le millepertuis. Évitez également de boire du jus de pamplemousse, qui peut diminuer les effets de la pilule contraceptive.

Que faire si je veux devenir enceinte ?

Si vous désirez un enfant, terminez la plaquette en cours, mais n'en commencez pas de nouvelle. Pour la plupart des femmes, l'ovulation reprend immédiatement après l'arrêt de la pilule contraceptive. Mais cela peut également prendre du temps, selon la reprise du travail des ovaires. N'oubliez pas que les femmes désirant un enfant doivent éviter le tabac et l'alcool et qu'il est recommandé de prendre des compléments d'acide folique, comme Natalben Gravid (plus d'informations, page suivante).

À quels effets secondaires dois-je m'attendre ?

Les effets secondaires habituels comprennent une sensibilité au niveau des seins, des nausées, des maux de tête, des saignements de retrait et des sautes d'humeur. Ces effets secondaires sont habituellement légers et disparaissent normalement après quelques mois. Certains effets secondaires sont plus rares et plus graves, Citons notamment, un risque légèrement supérieur de caillots sanguins dans les veines ou les artères, en particulier la première année ou lorsque la prise de pilule contraceptive combinée suit un arrêt de quatre semaines ou plus. Le risque de caillots augmente également si vous subissez une opération majeure ou si vous êtes alitée pour une longue période. Il est recommandé de faire une pause dans la contraception par pilule, dans ces situations.

Contactez immédiatement un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants :

Gonflement soudain ou douleur dans les mollets, décoloration cutanée des jambes (p. ex. pâleurs, rougeurs ou bleus), changements soudains de la vision, douleurs migraineuses nouvelles, douleur dans la poitrine ou difficultés respiratoires, douleur aiguë dans l'abdomen, vertiges ou pertes d'équilibre, démangeaisons ou éruption graves.

À ne pas oublier :

en cas d'effets indésirables, surtout s'ils sont graves ou prolongés, ou si votre état de santé se détériore et que vous pensez qu'Amorest 28 peut en être la cause, demandez conseil à une sage-femme ou à un médecin.

Et si je veux éviter mes règles ?

D'une façon générale, il est possible de prendre une pilule contraceptive sans interruption, mais pas spécifiquement Amorest 28. Aucune contraception ne peut garantir l'arrêt total des saignements. Toutefois, si vous prenez les comprimés bleus actifs de manière continue, sans interruption, vos épisodes de saignement se raréfieront. Vous pouvez continuer à prendre les comprimés bleus jusqu'aux saignements (saignement de retrait). Faites ensuite une pause de 7 jours au maximum et recommencez à prendre des comprimés actifs bleus.

Pour toute autre question ou si vous avez des doutes, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre médecin. Pour plus de renseignements, consultez la notice d'information destinée aux patientes contenue dans la boîte.

Commencez à prendre de l'acide folique si vous arrêtez la pilule contraceptive et désirez un enfant

L'acide folique est nécessaire à la division normale des cellules et au développement du cerveau et du système nerveux du fœtus. Une prise d'acide folique inappropriée peut accroître le risque d'avoir un enfant atteint de spina-bifida.

La Swedish National Food Administration et le National Board of Health and Welfare recommandent la prise quotidienne d'un supplément de 400 microgrammes d'acide folique. Pour atteindre les effets souhaités, il est recommandé de commencer la prise environ un mois avant la conception.

Natalben Gravid est un comprimé nutritif spécialement adapté aux femmes enceintes ou qui prévoient d'avoir un enfant. Natalben Gravid contient de l'acide folique, qui apporte des bienfaits à toutes les femmes, ainsi que du fer, de l'iode, de la vitamine D, des omega-3 et 14 autres nutriments soigneusement sélectionnés en vue de la grossesse. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation saine, mais doivent être combinés avec une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Demandez conseil à votre sage-femme ou découvrez plus d'informations sur www.natalben.se

Amorest 28 (250 microgrammes de norgestimate, 35 microgrammes d'éthinyl-estradiol), comprimés, pilule contraceptive combinée. Rx. F. ATC code G03AA11.

Indication : Contraceptif féminin.

Avertissements et restrictions : il importe de prendre en considération les facteurs de risque suivants propres à chaque femme, lors de la prescription d'Amorest 28, notamment en cas de thromboembolie veineuse (TEV) avec Amorest 28 par rapport à d'autres pilules hormonales combinées.

Conditionnement : 3x28, 6x28 et 13x28. plaquette de 28 comprimés. Chaque boîte contient 21 comprimés actifs bleus et 7 comprimés verts placebos. Résumé des caractéristiques du produit actualisé le 14 juin 2017. Pour obtenir des informations supplémentaires, rendez-vous sur www.fass.se www.campuspharma.se

