

Till dig som använder Amorest 28®

(norgestimat + etinylestradiol)

Amorest 28 är ett preventivmedel som förhindrar att du blir gravid förutsatt att du använder det på rätt sätt. Amorest 28 är ett så kallat kombinerat p-piller, vilket innebär att det innehåller två typer av hormon, östrogen (etinylestradiol) och gestagen (norgestimat).

Amorest 28 förhindrar graviditet genom att:

- 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.

Innan du använder Amorest 28:

- Läs noga bipacksedeln i förpackningen.
- Har du frågor, kontakta din barnmorska eller läkare.

Din normala menscykel

För att du ska förstå hur Amorest 28 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 ägget inte blir befruktat, så kommer det, tillsammans med den nybildade livmoderslemhinnan, att stötas ut efter cirka 14 dagar. Blödningen som uppstår kallas mens. En normal mens pågår i 3-8 dagar. Hela menscykeln, från blödningens start till nästa blödning, är vanligtvis 28 dagar men varierar för olika kvinnor mellan 21 och 35 dagar. Ägglossning kan ske mellan dag 9 och 20 i en 28-dagarscykel.

Positiva effekter med p-piller

När du använder kombinerade p-piller minskar blödningsmängden jämfört med din vanliga mens. Mensvärk och ägglossnings-smärtor minskar också. Det förtjockade sekretet i livmoderhalsen kan försvåra för bakterier att passera. Kvinnor som använder p-piller har färre äggledarinfektioner. Däremot skyddar p-piller inte mot sexuellt överförbara sjukdomar.

Observera!

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

Amorest 28-förpackningen innehåller 3, 6 eller 13 tablettkarter med 28 tabletter vardera. De första 21 blå tabletterna (rad 1-3) innehåller hormoner medan de 7 gröna tabletterna (rad 4) är hormonfria.



Så här använder du Amorest 28

- Börja med den första blå tabletten markerad med start i den översta raden.
- Om du tar den första blå tabletten på mensens första dag är du skyddad mot graviditet direkt. Du kan också börja ta Amorest 28 på dag 2-5 i menstruationscykeln, men då måste du använda en extra preventivmetod (t.ex. kondom) under de första 7 dagarna.
- Du ska ta tabletterna vid ungefär samma tidpunkt varje dag tillsammans med lite vätska.
- Till varje tablettkarta hör en klisteretikett med veckodagsmarkeringar. Varje etikett innehåller 7 remsor som visar veckodagarna. Välj den remsa som börjar med den veckodag då du börjar ta tabletterna. Fäst remsan högst upp på tablettkarta.
- Följ pilarnas riktning tills alla 28 tabletterna är tagna. Vanligtvis får du en menstruationsliknande blödning (bortfallsblödning) 2-3 dagar efter att du tagit den sista blå hormontabletten.
- Dagen efter att du avslutat en tablettkarta påbörjar du en ny, även om du fortfarande blöder. Detta innebär att du alltid påbörjar en ny tablettkarta på samma veckodag och att du kommer att ha din blödning på ungefär samma dagar varje månad.

På illustrationen nedan kan du följa hur du tar dina tabletter från dag 1 till och med dag 28. I exemplet är första blödningsdagen en torsdag.

1. Börja med att ta den första tabletten på den första blödningsdagen. Om det är t.ex. en torsdag väljer du den veckodagsremsa som börjar med "To". Klistra fast veckodagsremsan högst upp på tablettkarta där det står "Fäst veckodagsremsan här".
2. Ta en tablett varje dag tills tablettkarta är tom.
3. Starta direkt på en ny karta.



Om din första blödningsdag exempelvis är en torsdag ska du fästa veckodagsremsan som börjar med "To" högst upp på tablettkarta. Starta alltid med den första blå tabletten i översta raden.

Läs mer i bipacksedeln i förpackningen om hur du börjar med Amorest 28 efter förlossning eller om du tidigare använt annat hormonellt preventivmedel.

Om jag har glömt att ta Amorest 28?

Risken för graviditet är störst om du glömmar en tablett i anslutning till den hormonfria perioden, dvs. om den hormonfria perioden blir längre än 7 dagar.

- Om det har gått **mindre än 12 timmar** sedan du skulle ha tagit din tablett är du fortfarande skyddad mot graviditet. Ta den glömda tablett så fort du kommer ihåg det och ta nästa tablett på vanlig tid.
- Om det har gått **mer än 12 timmar** kan p-pillrets effekt vara minskad. Följ anvisningarna nedan:

Mer än 1 tablett i tablettkarta har glömts:
Kontakta din läkare/barnmorska för råd.

1 tablett glömd under vecka 1:

Ta den överhoppade tablett så snart du kommer ihåg det, även om det innebär att du tar två tabletter samtidigt. Ta följande tabletter på vanlig tid, men glöm inte att använda extra preventivt skydd (t.ex. kondom) under de 7 nästkommande dagarna. Har du haft samlag under veckan före den glömda tablett finns en risk att du blivit gravid. Informera din läkare/barnmorska omgående.

1 tablett glömd under vecka 2:

Ta den överhoppade tablett så snart du kommer ihåg det, även om det innebär att du tar två tabletter samtidigt. Ta följande tabletter på vanlig tid. P-pillret har fortfarande önskad effekt och du behöver inte använda extra preventivt skydd. Om mer än 1 tablett är glömd bör kompletterande preventivt skydd användas i 7 dagar.

1 tablett glömd under vecka 3:

Om du väljer mellan något av följande två alternativ behöver du inte använda extra preventivt skydd:

1. Ta den glömda tablett så snart du kommer ihåg det, även om det innebär att du tar två tabletter samtidigt. Ta resterande tabletter på vanlig tid. Hoppa över de 7 gröna tabletterna och börja direkt på nästa tablettkarta. Du kommer troligen inte att få någon ordentlig bortfallsblödning förrän i slutet av andra tablettkarta. Däremot kan du få stänklödning och genom brottsblödning under de dagar du tar tabletter.

2. Sluta genast ta de aktiva blå tabletterna på rad 3 och börja ta de hormonfria (gröna) tabletterna på sista raden. Fortsätt där- efter på en ny tablettkarta.

1 tablett glömd under vecka 4:

Om du glömmar en grön hormonfri tablett påverkas inte skydds- effekten. Kasta den glömda gröna tablett och ta nästa tablett på vanlig tid.

OBS! Har du glömt att ta tabletter i en tablettkarta och inte får bortfallsblödning medan du tar de hormonfria gröna tabletterna, kan du vara gravid. Rådgör med läkare/ barnmorska innan du påbörjar nästa tablettkarta.

Om jag vill byta startdag på min blödning?

Låt bli att ta alla tabletterna i rad 4 innan du börjar på nästa tablettkarta. Om du t.ex. brukar få din blödning på en fredag och istället vill att den startar på en tisdag, så kan du påbörja en ny tablettkarta 3 dagar tidigare än vanligt. Börja på översta raden med de blå tabletterna. Kasta bort de överblivna tabletterna på första karta.

Om jag vill skjuta på min blödning?

När du tagit den sista tablett i rad 3, kan du skjuta på din mens genom att hoppa över de gröna hormonfria tabletterna och istället starta med en ny tablettkarta på rad 1. Fortsätt ta dina blå hormon- tabletter så länge du inte vill ha blödning. Därefter tas gröna tabletter i 7 dagar för att sedan påbörja en ny tablettkarta med 28 tabletter och ny startdag.

Om jag får småblödningar?

Småblödningar kan förekomma och är vanligast när du börjar med p-piller. Risken för oregelbundna blödningar ökar om du inte tar dina p-pillar regelbundet, eller om du tar dina p-pillar under lång tid i sträck. 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 blå tablett och/ eller har kraftig diarré kan det hända att kroppen inte har kunnat ta upp hormonerna på rätt sätt. Efter kräkning eller diarré måste du ta en ny blå 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-pillar i kombination med andra läkemedel kan ge försämrat skydd. En del antibiotika, medicin mot epilepsi, kol- tabletter samt naturläkemedlet johannesört är exempel på detta. Du ska också undvika att dricka grapefruktjuice eftersom det kan försämra p-pillrets effekt.

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 ägglossningarna tillbaka direkt efter det att man slutat med sina p-pillar. Men det kan också dröja en tid beroende på äggstockarnas egen aktivitet. Kom ihåg att alla kvinnor som önskar bli gravida bör undvika tobak och alko- hol samt använda folsyratillskott, t.ex. Natalben Gravid (läs mer på nästa sida).

Vilka biverkningar kan jag få?

Vanliga biverkningar som kan förekomma är bröstspänningar, illa- mående, 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 det en något ökad risk för blodpropp i vener eller artärer, speciellt under det första året eller när kombinerade p-pillar börjar användas igen efter ett uppehåll på 4 veckor eller längre.

Risken för blodpropp ökar också om man ska göra en större operation eller om man blir långvarigt sängliggande. Vid dessa tillstånd bör du göra uppehåll med dina p-pillar.

Var uppmärksam och kontakta genast läkare 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, migrän- liknande 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.

Viktigt att tänka på:

Om du får någon biverkan, framför allt om den är allvarig eller ihållande, eller om din hälsa förändras och du tror att det kan bero på Amorest 28, kontakta läkare eller barnmorska.

Har du fler frågor eller funderingar, kontakta din barnmorska eller läkare. För ytterligare information läs bipacksedeln i förpackningen.

Om jag vill slippa blödningar?

Det finns generella rekommendationer att man kan ta sina p-piller utan uppehåll, men dessa är inte specifikt kopplade till Amorest 28. Det finns inget preventivmedel som garanterat gör dig helt blödningsfri. Men om du tar dina aktiva blå tabletter kontinuerligt utan uppehåll kan blödningsepisoderna bli färre. Du kan fortsätta med de blå tabletterna tills du får en blödning (genombrottsblödning). Då gör du uppehåll under högst 7 dagar och startar sedan med aktiva blå tabletter igen.

Börja ta folsyra om du slutar med dina p-piller och önskar bli gravid

Folsyra är nödvändigt för normal celledning och utveckling av hjärnan och nervsystemet hos fostret. Ett för lågt intag av folsyra kan öka risken att få ett barn med ryggmärgsbräck. Livsmedelsverket och Socialstyrelsen rekommenderar ett extra tillskott på 400 mikrogram folsyra per dag. För att få effekt är det bra att börja cirka en månad före befruktningen.

Natalben Gravid är en näringskapsel särskilt anpassad för kvinnor som är eller planerar att bli gravida. Natalben Gravid innehåller aktiv folsyra som alla kvinnor kan tillgodogöra sig samt järn, jod, D-vitamin, omega-3 och ytterligare 14 omsorgsfullt utvalda näringsämnen för graviditeten. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost, utan bör kombineras med en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil. Prata med din barnmorska eller läs mer på www.natalben.se

Amorest 28 (250 mikrogram norgestimät, 35 mikrogram etinylestradiol), tabletter, kombinerat p-piller. Rx. F. ATC-kod G03AA11.

Indikation: Antikonception för kvinnor.

Varningar och begränsningar: Vid beslut att förskriva Amorest 28 ska den enskilda kvinnans riskfaktorer beaktas, framför allt de för venös tromboembolism (VTE) med Amorest 28 jämfört med andra kombinerade hormonella preventivmedel.

Förpackning: 3x28, 6x28 och 13x28. Kartor med 28 tabletter, varje karta innehåller 21 aktiva blå tabletter och 7 gröna placebotabletter. Produktresumé uppdaterad 2019-07-01. För ytterligare information se www.fass.se www.campuspharma.se