

# Långcykelbehandling

Långcykelanvändning rekommenderas eftersom det ger:

- Bättre säkerhet
- Minskad blödningsmängd
- Mindre mensvärk
- Mindre humörpåverkan

Långcykelanvändning innebär att kombinerade p-piller som har samma mängd hormoner i alla piller tas utan uppehåll och de hormonfria tablettorna (placebo) inte tas. På samma vis kan p-plåster eller p-ring användas kontinuerligt och utan hormonuppehåll.

Långcykelanvändning kan planeras på två olika sätt

1. Blödning kommer av sig själv:  
Du fortsätter ta p-pillren utan uppehåll tills du får genombrottsblödning och börjar blöda. Gör då ett uppehåll på 4 dagar och starta sedan med p-pillren igen.
2. Planera blödningen när du själv önskar:  
Önskar du planera din bortfallsblödning så gör du uppehållet när det passar dig. Det vill säga du kan göra ett uppehåll på 4 dagar när som helst under långcykelbehandlingen innan du börjar blöda.

**OBS!** Om du missar ditt p-piller ofta, är sannolikt p-piller inte rätt metod för dig. Prata med din barnmorska om andra preventivmetoder som kan fungera bättre!

Se nästa sida när det gäller Glömd tablett/ring/plåster

## Glömd tablett/ring/plåster vid långcykelanvändning

Vad du ska göra om du missat att ta dina p-piller beror på var du är på kartan.

Har det gått mer än 36 timmar mellan två tabletter så är det en glömd tablett.

Om plåster-/ringfri period är mer än 7 dagar rekommenderas kompletterande skydd i en vecka.

- Under vecka 1, de första 7 dagarna efter tablettuppehållet:

1. Ta det missade p-pillret så fort som möjligt. Ta nästa p-piller som vanligt, även om det är samtidigt som det missade pillret.
2. Använd kondom om du har slidsamlag under de kommande 7 dagarna. När du ätit p-piller 7 dagar i rad är du skyddad igen.
3. Ta ett akut p-piller om du har haft slidsamlag under något av de 3 närmaste dygnen före du missade att ta ditt p-piller.

Det är bara akut p-pillret T Norlevo som bör användas tillsammans med p-piller. Vid behandling med T ellaOne minskar effekten både av p-pillret och akut p-pillret. Har mer än 3 dygn gått sedan samlaget och den missade tabletten så är det enda säkra akut preventivmedlet kopparspiral (kan sättas in inom 5 dygn efter oskyddat samlag).

- Under vecka 2 efter tablettuppehållet:

4. Ta det missade p-pillret så snart som möjligt. Ta nästa p-piller som vanligt, även om det är samtidigt som det missade p-pillret.
5. Du är skyddad och behöver inte ta något akut p-piller eller använda kondom.
6. Har du missat att ta två tabletter eller fler är du inte skyddad och bör ta ett akut preventivmedel. Se vidare under vecka 1, punkt 3 ovan.

- Under vecka 3 eller mer än 3 veckor efter senaste tablettuppehållet:

7. Har du glömt ett p-piller är du skyddad.
8. Har du missat flera p-piller så är du också skyddad och kan välja att göra ett tablettuppehåll på 4 dagar. Räkna då det första missade p-pillret som dag 1 i tablettuppehållet. Upppehållet får aldrig vara mer än 7 dagar.

