

Wichtige Tipps zur Pilleneinnahme

Halt dich strikt an deinen Einnahmerhythmus.

Halt deine normalen Arzttermine ein (alle 6 Monate).

Taste deine Brüste regelmäßig selbst ab.

Die Pille muss jeden Tag zur selben Zeit (z.B. immer morgens oder besser immer abends) eingenommen werden. Wann, das entscheidest du selbst, aber sorg dafür, dass du dich immer daran halten kannst.

Für den Fall, dass du die Einnahme einmal vergisst, solltest du immer ein anderes Verhütungsmittel (z.B. Kondome) bereithalten.

Behalte, was dir gehört: Gib auf keinen Fall einer Freundin eine von deinen Pillen, falls sie ihre eigenen vergessen hat. (Sie sollte ihren Frauenarzt aufsuchen.)

Bei Erbrechen oder Durchfall innerhalb der ersten 3-4 Stunden nach Einnahme kann die Pille ihre Wirkung verlieren, auch wenn es nur einmal passiert. Nimm innerhalb von 12 Stunden nachträglich eine weitere Pille. Sind die 12 Stunden bereits überschritten, geh bitte so vor, wie unten beschrieben.

Manche Medikamente, wie z.B. einige Antibiotika, können die Wirkung der Pille ganz oder teilweise aufheben. Frag deinen Arzt immer, ob das dir verschriebene Medikament die Wirkung der Pille beeinträchtigt.

Solltest du zu Beginn der Pilleneinnahme eine leichte Übelkeit verspüren, probier einmal, die Pille vor einer Mahlzeit, z.B. vor dem Frühstück oder besser vor dem Schlafengehen, einzunehmen.

Verabschiede dich von Zigaretten, bevor du mit der Pille anfängst. In jungen Jahren ist es oft noch leichter, sich das Rauchen abzugewöhnen. Für Raucherinnen, die älter als 35 sind, ist die Pille sogar mit besonderen Risiken verbunden.

Pille vergessen? Das ist zu tun:

Diese Information betrifft dich nur, wenn du folgendes Präparat benutzt:

Eine Einphasen- Kombinationspille = Mikropille

Wenn du eine andere Pille nimmst, zum Beispiel eine Dreiphasenpille oder eine Minipille (reine Gestagenpille ohne Östrogen), dann befolgt nicht die hier genannten Ratschläge, sondern lies das Kapitel „Pille vergessen“ in der Packungsbeilage deines Pillenpräparates und konsultiere im Zweifelsfall deinen Arzt.

Wenn du eine Kombinationspille im „Langzyklus“ (mehrere Streifen hintereinander bis Dauereinnahme) nimmst, gelten nicht alle folgenden Regelungen, deshalb halt dich an die Anweisungen des Frauenarztes oder ruf uns im Zweifelsfall an!

Wenn du einmalig die Einnahmezeit um weniger als 12 Stunden überschritten hast, ist die empfängnisverhütende Wirkung noch gewährleistet. Hol die Einnahme so schnell wie möglich nach und nimm die folgenden Tabletten wieder zur gewohnten Zeit ein.

Sind einmalig mehr als 12 Stunden überschritten, ist die empfängnisverhütende Wirkung nicht mehr gewährleistet. Vor allem, wenn du eine Tablette am Anfang oder am Ende der Packung vergessen hast, ist das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft besonders hoch. Geh dann wie folgt vor:

Du hast mehr als eine Tablette in der aktuellen Packung vergessen: Bitte deinen Arzt um Rat.

Du hast eine Tablette in Woche 1 vergessen: Nimm deine Pille so schnell wie möglich nach, auch wenn du möglicherweise zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen musst. Danach setz die Einnahme wie gewohnt fort, du musst aber in den nächsten sieben Tagen zusätzliche empfängnisverhütende Mittel wie z.B. ein Kondom anwenden. Wenn du in der Woche vor der vergessenen Tabletteneinnahme Geschlechtsverkehr hattest, besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Informiere in diesem Fall unverzüglich deinen Arzt, er wird dir wahrscheinlich die „Pille danach“ (Notfallkontrazeption) raten.

Du hast eine Tablette in Woche 2 vergessen: Hol die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn das bedeutet, dass du zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnimmst. Wenn du an den sieben Tagen vor der vergessenen Tablette deine Pille regelmäßig eingenommen hast, ist die empfängnisverhütende Wirkung gewährleistet und du musst nicht zusätzlich verhüten.

Du hast eine Tablette in Woche 3 vergessen: Hier kannst du zwischen zwei Möglichkeiten wählen:

Du holst die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn du dann eventuell zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen musst. Dann setz die Einnahme wie gewohnt fort. Lass die einnahmefreie Zeit aus und beginn direkt mit den Tabletten der nächsten Packung. Wahrscheinlich kommt es dann zu keiner richtigen Abbruchblutung, bis du die zweite Packung aufgebraucht hast. Es könnten aber harmlose Schmier- und "Durchbruch"-Blutungen während der Einnahme der zweiten Packung auftreten. Oder:

Du brichst die Tabletteneinnahme aus der aktuellen Packung sofort ab und beginnst nach einer einnahmefreien Pause von nicht mehr als sieben Tagen (der Tag, an dem die Tablette vergessen wurde, muss mitgezählt werden!) direkt mit der Einnahme der nächsten Packung. Wenn du mit der Einnahme aus der neuen Packung an deinem gewohnten Wochentag beginnen möchtest, kannst du eine einnahmefreie Pause von weniger als 7 Tagen einschieben.

Du hast die Tabletteneinnahme mehrmals vergessen: Wenn nach dem Aufbrauchen einer Packung in der ersten einnahmefreien Pause keine Blutung auftritt, bist du möglicherweise schwanger geworden. In diesem Fall musst du am besten deinen Arzt aufsuchen, bevor du eine neue Packung anfängst, im Zweifelsfall aber doch mit dem neuen Streifen beginnen.

Solltest du sicher sein, keine Einnahmefehler gehabt zu haben, dann mußt du die Pille bei ausgebliebener Regel nach der Pause unbedingt wieder neu beginnen! Ein Ausbleiben der Blutung ist oft pillenbedingt normal!

Notwendigkeit der "Pille danach"

Minipille (Gestagenpille) vergessen > > > immer

Mikropille, eine Pille vergessen und ungeschützten Verkehr gehabt

1. Woche der Einnahme (= 1.- 7.Tag) > > immer
2. Woche der Einnahme (= 8.-14.Tag) > > keine
3. Woche der Einnahme (=15.-21.Tag) > > ja, oder keine Pause machen und Pille einen 2. Streifen weiter nehmen oder Pause vorziehen.

Mikropille im Langzyklus (3 und mehr Streifen durchweg)

1. Blister: > > wie oben
 - ab 2. Blister > > keine
- Mikropille, zwei oder mehr Pillen vergessen > immer