

Besser informiert über
das Verhüten mit der Pille



22570-180801

www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen

Die mit dem Regenbogen



Inhalt

Der Zyklus der Frau

2

Die Befruchtung

4

Die Verhütung

5

Die Pille

7

Fragen zur Einnahme der Pille

9

Mit der Pille auf Reisen

12

Zu guter Letzt

14

Zykluskalender zum Abtrennen

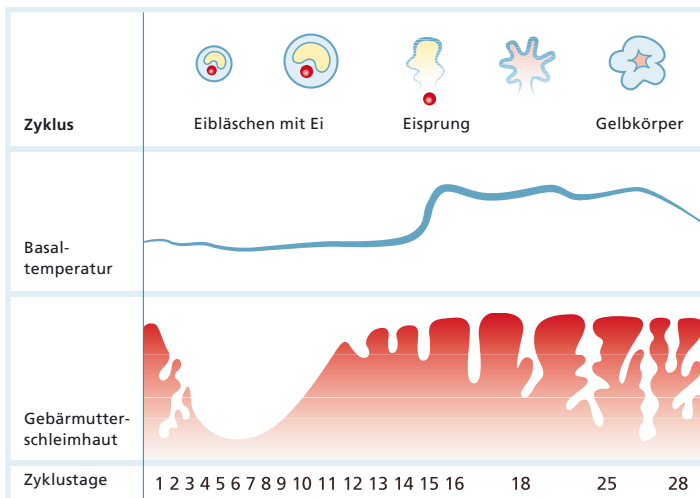
Der Zyklus der Frau

Der Zyklus der Frau hat eine Aufgabe: In regelmässigen Abständen den Körper der Frau auf eine eventuelle Schwangerschaft vorzubereiten. Die Steuerung dieses Zyklus erfolgt über ein Zusammenspiel von diversen Hormonen. Die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron (Gelbkörperhormon) werden vor allem in den Eierstöcken gebildet, während der Schwangerschaft auch in der Plazenta. Die Östrogene steuern zusammen mit dem Progesteron den Menstruationszyklus und die Schwangerschaft.

Der Menstruationszyklus dauert meistens 23–35 Tage. Er variiert von Frau zu Frau, aber auch von Zyklus zu Zyklus. Berechnet wird der Zyklus vom ersten Tag der Periode bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung. Der Eisprung findet üblicherweise 12–16 Tage vor Eintritt der Regelblutung statt. Reisen, Stress, Erkrankungen, Diäten können jedoch auch bei einem sonst regelmässigen Zyklus den Eisprung verschieben, d.h. die Blutung tritt zu einem unerwarteten Zeitpunkt ein.

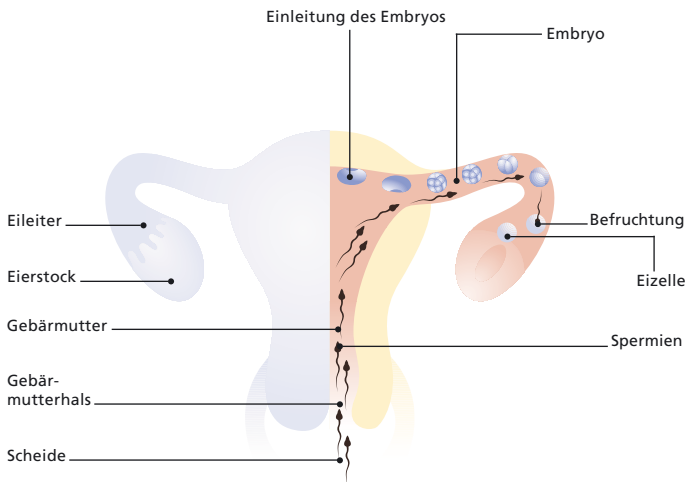
Unter dem Einfluss von Hormonen aus der Hirnanhangsdrüse reifen im Eierstock Eizellen in Eibläschen heran. Nach durchschnittlich 14 Tagen kommt es zum Eisprung (Ovulation), das Bläschen platzt auf, und die reife Eizelle wird vom Eileiter aufgenommen, wo es beim Vorhandensein von Spermien auch zur Befruchtung kommt. Während der Reifung der Eizelle werden im Bläschen Östrogene gebildet, die die Gebärmutter Schleimhaut auf eine Einnistung des befruchteten Eies vorbereiten. Zudem wird der Gebärmutterhals geöffnet und der Schleim wird dünnflüssig, so dass die Spermien leichter in die Gebärmutterhöhle gelangen können.

Die Zellen des gesprungenen Eibläschens wandeln sich nach der Ovulation in den Gelbkörper um, der nun zusätzlich zu den Östrogenen auch das Gelbkörperhormon Progesteron bildet. Erst durch die Wirkung des Progesteron ist die Gebärmutter Schleimhaut für eine Einnistung des befruchteten Eies bereit. Findet keine Einnistung statt, wird die oberste Schicht der Schleimhaut abgestossen, und es kommt zur Blutung. Der Zyklus beginnt von neuem.



Die Befruchtung

Nach dem Geschlechtsverkehr gelangen die Spermien zur Zeit der Ovulation durch den Gebärmutterhals in die Gebärmutter und von dort in den Eileiter, wo sie eine reife Eizelle befruchten können. Die Eizelle ist nur wenige Stunden befruchtungsfähig, Spermien hingegen können 3–5 Tage überleben, in Ausnahmefällen auch bis 7 Tage. Das bedeutet, dass es auch zu einer Befruchtung kommen kann, wenn der Geschlechtsverkehr mehrere Tage vor dem Eisprung stattgefunden hat. Aus der befruchteten Eizelle entwickelt sich der Embryo, der innerhalb von 4–5 Tagen durch den Eileiter zurück in die Gebärmutter wandert und sich dort einnistet.



Die Verhütung

Das Ziel der Verhütung ist eine Schwangerschaft zu verhindern. Verhütungsmethoden gibt es viele, jedoch sind nicht alle gleich zuverlässig. Einen 100%igen Schutz bietet nur die absolute Enthaltbarkeit.

Verhütungsmethoden wie Coitus Interruptus, Kalendermethode, Schaum-Ovula, spermizide Crème und Kondom sind alleine angewendet nicht sehr sicher. Es besteht immer das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft, vor allem weil sie, wie im Falle des Kondoms, häufig falsch angewendet werden.

Die symptothermale Methode kann bei einer strikten und konsequenten Anwendung zuverlässig sein. Bei dieser natürlichen Verhütungsmethode lernt die Frau ihren Zyklus kennen, indem sie jeden Morgen ihre Temperatur misst und die Veränderungen in ihrem Körper beobachtet. Die Methode erfordert jedoch eine grosse Disziplin von beiden Partnern. Während den fruchtbaren Tagen muss auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder ein barrierebildendes Verhütungsmittel korrekt angewendet werden.

Recht zuverlässige Verhütungsmethoden sind auch die chirurgische Durchtrennung der Eileiter oder Samenleiter, bei der korrekten Anwendung auch die hormonelle Verhütung und die Spirale (Kupfer- oder Hormonspirale). Die hormonellen Methoden sind verschreibungspflichtig und vor der ersten Anwendung ist eine gründliche Untersuchung bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt notwendig, um allfällige Kontraindikationen und Risiken auszuschliessen. Während der Anwendung sind halbjährliche oder jährliche Untersuchungen empfehlenswert.

Zu den hormonellen Verhütungsmethoden zählen die kombinierten Kontrazeptiva und die reine Gestagenmethode:

Kombinierte Verhütungsmittel (Östrogen und Gestagen)	Reine Gestagen-Präparate
Herkömmliche Kombinationspille (Pille)	Gestagen-Pille und Mini-Pille
Hormonpflaster	Hormonimplantat
Hormonring	Dreimonatsspritze

Die Pille

Die schwangerschaftsverhütende Wirkung der verschiedenen Hormonpräparate beruht auf folgenden Effekten:

- Hemmung oder Störung des Eisprungs
- Verhinderung des Einnistens eines befruchteten Eies durch Veränderung der Gebärmutter schleimhaut
- Hemmung der Penetration von Spermien durch den zähen Gebärmutterhalsschleim

Wichtig!

- Die hormonellen Methoden sowie die Spiralen schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV/AIDS, Gonorrhöe, Syphilis oder Infekten mit Chlamydien oder humanen Papillomaviren etc. Deshalb sollten Sie im Zweifelsfall zusätzlich immer ein Kondom verwenden.
- Bei der gleichzeitigen Einnahme der Hormonpräparate mit bestimmten Medikamenten, wie z.B. Johanniskrautpräparaten oder Antibiotika, kann es zu Wechselwirkungen kommen, die zu einer verminderten Wirkung der Hormone oder der anderen Medikamente führen. Fragen Sie deshalb Ihre Frauenärztin, Ihren Frauenarzt oder in der Apotheke um Rat.

Es gibt ein- und mehrstufige Kombinationspillen. Die Einstufen-Präparate enthalten in jedem Dragée Östrogen und ein Gestagen und zwar an jedem Einnahmetag die gleiche Menge. Bei den mehrstufigen ist die Hormonkonzentration dem weiblichen Zyklus angepasst, das heisst die Hormonmenge variiert während den Einnahmetagen.

Bitte beachten Sie, dass die Erklärungen und Tipps in dieser Broschüre nur für die Einstufen-Kombinationspräparate gelten. Ob es sich bei Ihrer Pille um ein solches Präparat handelt, entnehmen Sie der Packungsbeilage oder erfahren Sie in Ihrer Apotheke.

In der Regel nehmen Sie an 21 aufeinander folgenden Tagen jeweils 1 Dragée ein. Wenn immer möglich sollten Sie es immer zur gleichen Tageszeit einnehmen. Wählen Sie für die Einnahme eine Zeit aus, die gut in Ihren Alltag passt, z.B. nach dem Frühstück oder vor dem Zubettgehen. Nach Beendigung der Packung setzen Sie mit der Einnahme während sieben Tagen aus, bevor Sie mit der Einnahme der Dragées aus der neuen Packung beginnen. Während der Einnahmepause setzt im Normalfall die Menstruationsblutung nach 2–4 Tagen ein. In diesen 7 Tagen bleibt der Empfängnisschutz erhalten. Beachten Sie aber, dass die Einnahmepause nie länger als 7 Tage dauert, da sonst die Schutzwirkung nicht gewährleistet werden kann.

Neben der Empfängnisverhütung kann die Pille Menstruationsbeschwerden lindern und zu einer regelmässigen Monatsblutung führen. Zudem hat sie häufig einen positiven Effekt auf Haut und Haare.

Hat die Pille Nebenwirkungen?

Die meisten Frauen vertragen die Pille gut. Trotzdem können Nebenwirkungen auftreten, die aber oft nach ein paar Wochen verschwinden und meistens harmlos sind. Es kann z.B. zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Spannen in der Brust, Zwischenblutungen kommen. Auch können Beschwerden beim Tragen der Kontaktlinsen auftreten, oder es kann zu einer Veränderung Ihrer Libido kommen.

Fragen zur Einnahme der Pille

In seltenen Fällen können auch schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten. Mit der Einnahme der Antibabypille haben Sie ein erhöhtes Risiko für eine Gerinnselbildung in Venen und Arterien. Diese Gerinnselbildung kann zu Venenthrombosen, Lungenembolien, Schlaganfällen oder Hirnschlägen führen. Das Risiko erhöht sich mit zunehmendem Alter oder wenn Sie rauchen oder Übergewicht haben. Bei Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck oder bestimmten Herzkrankheiten oder bei Gerinnungsstörungen ist Ihr Risiko auch erhöht. Deshalb ist vor Beginn der Einnahme eine eingehende Untersuchung durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt notwendig. Während der Einnahme sind regelmässige Kontrolluntersuchungen empfehlenswert.

Gibt es Gründe, die Pille sofort abzusetzen?

In seltenen Fällen können während der Einnahme der Pille schwere Symptome auftreten, die ein sofortiges Absetzen der Pille erfordern. Es ist wichtig, dass Sie diese kennen. Lesen Sie daher die Packungsbeilage vor der Einnahme der Pille genau.

Setzen Sie sich sofort mit Ihrer Ärztin oder Arzt in Verbindung, wenn eine der folgenden Situationen eintritt:

- Plötzliches Auftreten von ungewohnt starken Kopfschmerzen
- Plötzlichen Auftreten von Hör-, Seh- oder Sprechstörungen
- Schmerzen und/oder Schwellung in einem Bein
- Plötzliche Atemschwierigkeiten oder starke Schmerzen im Brustbereich

Ich nehme neu die Pille, ist die Wirksamkeit sofort gewährleistet?

Haben Sie bisher nicht mit einer hormonellen Methode verhütet, nehmen Sie das erste Dragée am ersten Tag Ihrer nächsten Blutung ein. Die empfängnisverhütende Wirkung besteht dann schon ab der ersten Pille.

Steigen Sie von einem anderen Hormonpräparat neu auf eine Kombinationspille um, sollten Sie Ihre Frauenärztin oder Frauenarzt um Rat fragen, ab wann die Schutzwirkung besteht.

Pille vergessen?

Falls Sie irrtümlicherweise die Einnahme der Pille vergessen haben, sollten Sie das vergessene Dragée sofort einnehmen, auch wenn Sie zwei am selben Tag einnehmen müssen. Sind seit der letzten Pille mehr als 36 Stunden vergangen, d.h. haben Sie die Einnahme um mehr als 12 Stunden vergessen, ist der Schutz eventuell nicht mehr gewährleistet.

Haben Sie ein Dragée am Anfang oder am Ende einer Packung vergessen, ist das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft am Grössten und daher sollten Sie folgende Regeln beachten.

1 Dragée in der ersten Einnahme-woche vergessen

Nehmen Sie das vergessene Dragée sofort ein, auch wenn Sie dadurch kurz nacheinander zwei Dragées einnehmen. Die folgenden Pillen sollten Sie wie immer zur gewohnten Zeit einnehmen. Während den folgenden 7 Tagen ist ein zusätzlicher barrierebildender Konzeptionsschutz (Kondom) notwendig. Falls Sie in der Woche vor der vergessenen Dragéeeinnahme Geschlechtsverkehr hatten, besteht die Möglichkeit einer Schwangerschaft. Wenden Sie sich deshalb sofort an Ihre Frauenärztin resp. Ihren Frauenarzt oder fragen Sie in der Apotheke um Rat.

1 Dragée in der zweiten Einnahme-woche vergessen

Nehmen Sie das vergessene Dragée sofort ein, auch wenn Sie dadurch kurz nacheinander zwei Dragées einnehmen. Die folgenden Pillen sollten Sie wie immer zur gewohnten Zeit einnehmen. Falls Sie in den sieben vorgegangenen Tagen die Pille regelmässig

1 Dragée in der dritten Einnahme-woche vergessen

eingegenommen haben, sind keine zusätzlichen Massnahmen erforderlich. Das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft ist gering.

Haben Sie in den sieben vorangegangenen Tagen die Pille regelmässig eingenommen, ist das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft gering und es ist keine zusätzliche Verhütung erforderlich, falls Sie für das weitere Vorgehen eine der folgenden beiden Varianten wählen.

1. Nehmen Sie das vergessene Dragée sofort ein, auch wenn Sie dadurch kurz nacheinander zwei Dragées einnehmen. Die folgenden Pillen sollten Sie wie immer zur gewohnten Zeit einnehmen. Die neue Packung wird ohne Einnahmepause sofort nach Beendigung der Packung begonnen. Die Entzugsblutung wird ausbleiben, aber es kann im Verlauf der zweiten Packung zu Schmier- oder Durchbruchblutungen kommen.
2. Brechen Sie die Einnahme aus der aktuellen Packung ab und beginnen Sie nach einer Einnahmepause von 7 Tagen (inkl. dem Tag, an dem die Pille vergessen wurde) mit der neuen Packung.

Falls Sie die Pille in den sieben Tagen vor der vergessenen Einnahme nicht regelmässig eingenommen haben, muss die erste Variante gewählt werden und während den folgenden sieben Tagen müssen Sie beim Geschlechtsverkehr zusätzlich einen barrierebildenden Konzeptionsschutz (Kondom) anwenden.

Je mehr Dragées Sie vergessen, desto grösser ist das Risiko, ungewollt schwanger zu werden. Wenden Sie sich daher umgehend an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt wenn Sie mehr als ein Dragée vergessen haben.

Durchfall und Erbrechen?

Falls Sie an starkem Durchfall leiden oder innerhalb 3–4 Stunden nach Einnahme der Pille erbrechen müssen, kann die Wirksamkeit der Pille eingeschränkt sein. In diesem Fall muss die Einnahme wiederholt werden. Nehmen Sie ein Dragée aus der Reservepackung ein und fahren Sie weiter, wie wenn Sie eine Pille vergessen hätten. Dauert die Magen-Darm-Erkrankung an, sollten Sie die Pille wie gewohnt weiter nehmen und sich zusätzlich mit einem nicht-hormonellen Verhütungsmittel (z.B. Kondom) schützen.

Ich muss andere Medikamente einnehmen, ist die Pille trotzdem noch sicher?

Diverse Medikamente, auch Antibiotika oder freiverkäufliche wie Johanniskrautpräparate, können die Wirksamkeit der Antibabypille herabsetzen. Hat Ihnen Ihr Arzt ein Antibiotikum zur Behandlung eines Infektes verschrieben, sollten Sie zur Sicherheit während der Einnahme eine zusätzliche nicht-hormonelle Verhütung (z.B. Kondom) anwenden.

Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Frauenarzt oder fragen Sie in der Apotheke um Rat.

Pille verloren?

Setzen Sie die Einnahme aus der aktuellen Packung einfach mit dem nächsten Dragée fort. Ihr Zyklus wird sich um einen Tag verkürzen. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Sie genau nach 7 Tagen mit der Einnahme aus der neuen Packung beginnen, d.h. einen Wochentag früher als gewöhnlich. Wenn Sie dies nicht möchten, ersetzen Sie die verlorene Pille mit einer aus Ihrer Reservepackung.

Mit der Pille auf Reisen

Kann ich meine Blutung verschieben?

Ja, in Ausnahmefällen können Sie Ihre Blutung verschieben, wenn Sie sie zu einem ungünstigen Zeitpunkt erwarten, z.B. wenn Sie Badeferien geplant haben oder wenn Sie Bedenken wegen der Hygiene haben. Durch eine Änderung des Einnahmerhythmus können Sie Ihre Blutung hinausschieben. Dabei beginnen Sie mit der Einnahme aus der neuen Packung sofort im Anschluss an die alte Packung ohne die sieben Tage Pause einzuhalten. Sie können die Dragées so lange wie gewünscht einnehmen, jedoch nicht länger als bis zum Ende der zweiten Packung. Während dieser Zeit kann es zu Schmier- und Durchbruchblutungen kommen. Nach der üblichen siebentägigen Pause setzen Sie die regelmässige Einnahme fort.

Wollen Sie die Blutung noch länger verschieben, wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Eine Vorverschiebung der Blutung auf einen anderen Wochentag ist auch möglich. Dazu kürzen Sie die Einnahmepause um die gewünschte Anzahl Tage. Setzt Ihre Blutung jeweils an einem Donnerstag ein und möchten Sie in Zukunft den Dienstag, also 2 Tage früher, beginnen Sie mit der Einnahme der Dragées aus der neuen Packung einfach 2 Tage früher.

Muss ich die Zeitverschiebung auf Reisen beachten?

Je nachdem wohin Ihre Reise Sie führt, kann die Zeitverschiebung zu Problemen führen. Grundsätzlich ist die Sicherheit der Pille gewährleistet, sofern zwischen zwei Einnahmen nicht mehr als 36 Stunden liegen. Idealerweise sollten Sie die Pille alle 24 Stunden einnehmen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Pille am Urlaubsort zur gleichen Ortszeit einzunehmen wie zu Hause.

Bei einer Reise nach Osten verkürzt sich der Tag, das heisst Sie können Ihre Pille am Urlaubsort zur gleichen Ortszeit einnehmen wie zu Hause. Da das Einnahmeintervall kürzer ist, ist das unproblematisch.

Bei einer Reise nach Westen verlängert sich der Tag, deshalb ist es wichtig, dass Sie die Zeitverschiebung richtig berechnen. Bei einer Zeitverschiebung bis zu 8 Stunden müssen Sie nichts beachten. Sie können die Pille am Reiseziel zur selben Tageszeit, morgens oder abends, wie zu Hause einnehmen. Bei einer Zeitverschiebung von mehr als 9 Stunden (z.B. Flug nach Kalifornien) sollten Sie zur Sicherheit 12 Stunden nach der letzten Einnahme eine Zusatzpille aus der Reservepackung einnehmen. Die weitere Einnahme können Sie dann zur gleichen Ortszeit wie zu Hause weiterführen.

Zu guter Letzt

Das Ziel jeder Verhütungsmethode ist eine Schwangerschaft zu verhindern. Wenden Sie daher jede Methode konsequent und zuverlässig an. Falls Sie unsicher sind und Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Denken Sie aber daran: Die Pille schützt nur vor einer Schwangerschaft, aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Verwenden Sie deshalb bei Zufallsbekanntschaften oder im Zweifelsfall immer ein Kondom.

Zykluskalender

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

Tragen Sie folgende Daten in den Zykluskalender ein:

Periode leicht = ○ Periode mittel = ● Periode stark = ●●

Falls Besonderheiten auftreten, tragen Sie bitte das jeweilige Kürzel ein:

B = Brustbeschwerden

PB = Pille Einnahmebeginn

D = Durchfall

PA = Pille abgesetzt

E = Erbrechen

PV = Pille vergessen

U = Unterleibsbeschwerden

SZB = Schmier-/Zwischenblutungen

K = Kopfschmerzen



Juli	August	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

