

Liebe Anwenderin,

wir freuen uns, dass du dich gemeinsam mit deinem Arzt für die Verhütung mit einer Mikropille von biomo entschieden hast. Um deine Fragen zu beantworten, haben wir dir die wichtigsten Informationen auf einen Blick zusammengestellt. Hier findest du wichtige Hinweise zur richtigen Anwendung, die Voraussetzung für eine sichere Verhütung ist. Diese Information ersetzt keinesfalls die Packungsbeilage. Lies dir auch diese genau durch. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird hier ausschließlich die männliche Form verwendet, entsprechende Begriffe beziehen sich aber auf Personen jeden Geschlechts.

So funktioniert's

Die Mikropille wirkt durch die Kombination aus zwei Hormonen (Östrogen und Gestagen). Diese schützen dich 3-fach vor einer ungewollten Schwangerschaft: Sie hemmen den Eisprung, machen den Schleimpropp im Gebärmutterhals zäh und undurchdringlich für Spermien und verhindern das Einnisten einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter. Um sicher geschützt zu sein, nimmst du die Pille 21 Tage lang täglich zur gleichen Zeit ein und machst anschließend eine 7-tägige Pause. Danach beginnst du mit der ersten Tablette der neuen Blisterpackung.



Die erste Einnahme

Wenn du bisher kein hormonelles Verhütungsmittel verwendet hast

Nimm die erste Tablette aus der Blisterpackung am ersten Tag der Regelblutung ein. Die Pille schützt dich bei richtiger Einnahme von Anfang an sicher vor einer Schwangerschaft.

Wenn du vorher eine andere Mikropille (Wirkung durch Östrogen und Gestagen) verwendet hast

- Beginne mit der neuen Pille bestenfalls nach dem Tag, an dem du die letzte wirkstoffhaltige Tablette des zuvor eingenommenen Präparats eingenommen hast.
 - Beginne mit der neuen Pille spätestens nach der Pillenpause deiner vorherigen Pille.
- Du bist in beiden Fällen vom ersten Tag an sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

Wenn du vorher ein anderes hormonelles Verhütungsmittel (z. B. Verhütungsring oder -pflaster) verwendet hast

- Beginne mit der Einnahme der neuen Pille bestenfalls an dem Tag, an dem du das vorherige Verhütungsmittel entfernst.
- Beginne mit der neuen Pille spätestens, wenn eigentlich die Verwendung des vorherigen Verhütungsmittels wieder begonnen hätte.

Wenn du vorher empfängnisverhütende Hormoninjektionen erhalten oder ein empfängnisverhütendes Implantat getragen hast

Nimm die erste Tablette an dem Tag ein, an dem das Implantat entfernt wurde bzw. an dem die nächste Injektion geplant war. Du musst dann allerdings für die ersten 7 Tage zusätzliche empfängnisverhütende Maßnahmen ergreifen.

Wenn du vorher die Minipille (enthält als Wirkstoff nur Gestagen) verwendet hast

Setze sie einfach ab und fahre mit der Einnahme der neuen Pille direkt am Folgetag fort. In den nächsten 7 Tagen solltest du zusätzlich verhüten (z. B. mit einem Kondom), um sicher vor einer Schwangerschaft geschützt zu sein.

Was zu tun ist, wenn du die Pille vergessen hast

Du hast mehrere Pillen vergessen?

Wende dich in diesem Fall unbedingt an deinen Frauenarzt, um eine Schwangerschaft sicher ausschließen zu können.

Du hast eine Pille vergessen?

Die letzte Einnahme ist weniger als 12 Stunden her: Nimm die vergessene Tablette direkt ein, sobald du den Einnahmefehler bemerkt hast.



Die nächste Tablette nimmst du dann wieder zum gewohnten Zeitpunkt ein. Atme tief durch: Alles in Ordnung, du bist noch sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

Die letzte Einnahme ist mehr als 12 Stunden her: Nimm die vergessene Tablette direkt ein, sobald du den Einnahmefehler bemerkt hast. Die nächste Tablette nimmst du dann wieder zum gewohnten Zeitpunkt ein, auch wenn du so vielleicht zwei Tabletten hintereinander einnimmst. Vorsicht, du bist nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft geschützt und solltest in den nächsten 7 Tagen zusätzlich verhüten, z. B. mit einem Kondom.

In welcher Woche vergessen?

Grundsätzlich gilt: Hole die vergessene Einnahme schnellstmöglich nach, auch wenn du so vielleicht zwei Tabletten hintereinander einnimmst.

In der 1. Woche: In den nächsten 7 Tagen solltest du zusätzlich verhüten. Wenn du in den letzten 7 Tagen ungeschützten Sex hattest, dann könntest du schwanger sein. Wende dich deshalb an deinen Frauenarzt.

In der 2. Woche: Solltest du in den letzten 7 Tagen keine weiteren Einnahmefehler gemacht haben, bist du weiterhin sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

In der 3. Woche: Du hast zwei Möglichkeiten, bei denen keine zusätzliche Verhütung notwendig ist:

1. Du lässt die Pillenpause direkt nach dem Aufbrauchen der aktuellen Blisterpackung ausfallen und fährst direkt mit der Einnahme der nächsten Blisterpackung fort. Es kann sein, dass Zwischenblutungen auftreten. Sollten diese länger anhalten, frage deinen Frauenarzt um Rat.

2. Du ziehst die 7-tägige Pillenpause vor und legst sie direkt ein. Dabei zählt der Tag der vergessenen Einnahme bereits als Pausentag. Anschließend beginnst du mit einer neuen Blisterpackung.

Wenn deine Regelblutung in der nächsten Pause ausbleibt, könntest du schwanger sein. Wende dich deshalb an deinen Frauenarzt.

Was du sonst noch wissen solltest

Magen-Darm-Probleme

Hast du dich in den ersten 3-4 Stunden nach der Einnahme übergeben oder Durchfall gehabt, wirkt die Pille möglicherweise nicht mehr und du solltest sofort eine neue Pille einnehmen. Halten die Magen-Darm-Probleme an, solltest du in den nächsten 7 Tagen zusätzlich verhüten und einen Arzt aufsuchen.

Antibiotika

Einige Antibiotika können die Wirksamkeit der Pille beeinträchtigen, sodass du möglicherweise nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft geschützt bist. Erkundige dich deshalb bei deinem Arzt. Lies dir außerdem den Beipackzettel des Antibiotikums gründlich durch. Zur Sicherheit solltest du während und bis zum Einsetzen der nächsten regulären Blutung nach der Einnahmezeit des Antibiotikums zusätzlich verhüten, z. B. mit einem Kondom.

Die Pille und Zeitverschiebung

Weniger als 12 Stunden Zeitverschiebung

Nimm die Pille wie gewohnt weiter, am besten liegt zwischen zwei Tabletten ein Zeitabstand von 24 Stunden. Du kannst den Zeitraum auch leicht verschieben, um den Einnahmezeitpunkt an deinen Aufenthaltsort anzupassen. Um den Schutz nicht zu gefährden, sollten nicht mehr als 36 Stunden zwischen zwei Pilleneinnahmen liegen.

Mehr als 12 Stunden Zeitverschiebung

Packe dir einen Reserveblister ein. Aus diesem nimmst du 12 Stunden nach der letzten Tablette eine „Zwischen-Tablette“ ein. Dann nimmst du eine weitere Pille so ein, dass sie in deinen Tagesrhythmus während des Urlaubs passt. Dieser Zeitpunkt wird auf der Reise deine neue Einnahmezeit.



Die Pille schützt dich nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



Du hast noch Fragen? Wende dich entweder an deinen Frauenarzt oder direkt an uns:

biomo pharma GmbH, Josef-Dietzgen-Straße 3, 53773 Hennef, Telefon: 022 428740-0

Weitere Infos zu den Themen Verhütung, Gesundheit und Sex findest du auch unter www.bewusstverhueten.de

Dein biomo pharma Team