

Liebe Anwenderin,

wir freuen uns, dass du dich gemeinsam mit deinem Arzt für die Verhütung mit Malina® 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

Östrogenfreie Verhütung bedeutet, dass das Verhütungsmittel zwar ohne das Hormon Östrogen auskommt, dich aber allein durch das Hormon Gestagen (in diesem Fall Desogestrel) sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt. Diese Pille hat dabei die gleichen Vorteile wie kombinierte Verhütungsmittel mit Östrogen: Sie macht den Schleimpfropf im Gebärmutterhals zäh und undurchdringlich für Spermien und ermöglicht mit ihrem 12-stündigen Einnahmefenster ein hohes Maß an Flexibilität. Sie ist ein 1-Phasen-Präparat und wird im Gegensatz zu vielen anderen Pillen im Langzyklus angewendet: Die Einnahme erfolgt an allen 28 Tagen des Zyklus – ohne eine Pillenpause.



Die erste Einnahme

Wenn du bisher kein hormonelles Verhütungsmittel verwendet hast

Nimm die erste Tablette aus der Blisterpackung am ersten Tag der Regelblutung ein. Du bist bei richtiger Einnahme vom ersten Tag an sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

Wenn du vorher ein kombiniertes hormonelles Verhütungsmittel, wie die Mikropille, einen Vaginalring oder ein transdermales Pflaster, verwendet hast

Starte die Einnahme am besten am Tag nach der Einnahme der letzten wirkstoffhaltigen Tablette deiner bisherigen Pille bzw. am Tag der Entfernung des Vaginalrings oder Pflasters. In diesen Fällen brauchst du keine zusätzliche Verhütungsmethode. Wenn du mit der Einnahme von Malina® alternativ erst nach der Pillen-/Ring-/Pflasterpause deines vorherigen Verhütungsmittels beginnst, musst du in den ersten 7 Tagen eine zusätzliche Verhütungsmethode anwenden.

Wenn du vorher ein östrogenfreies hormonelles Verhütungsmittel verwendet hast, z.B. Minipille, Implantat, Injektion oder Hormonspirale

a) **Minipille:** Setze sie an jedem beliebigen Tag ab und starte mit der Malina®-Blisterpackung am nächsten Tag.

b) **Implantat, Injektion, Hormonspirale:** Starte die Einnahme von Malina® dann, wenn normalerweise die nächste Injektion erfolgen müsste bzw. an dem Tag, an dem das Implantat oder die Spirale entfernt wurde.

Du brauchst in beiden Fällen keine zusätzliche Verhütungsmethode.

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. Achtung, du bist nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft geschützt und solltest in den nächsten 7 Tagen zusätzlich verhüten.

Wenn du die Einnahme in der 1. Woche der allerersten Anwendung vergessen hast

Solltest du die Tablette in der ersten Einnamewoche vergessen und ungeschützten Sex gehabt haben, könntest du schwanger sein und solltest unbedingt mit deinem Frauenarzt sprechen.

Was du sonst noch wissen solltest

Stillen

Malina® enthält kein Östrogen, das die Muttermilch beeinflussen könnte. Du kannst sie also auch während der Stillzeit zur sicheren Verhütung anwenden.

Veränderte Regelblutung

Es kommt vor, dass deine Blutungen unregelmäßig und unterschiedlich stark sind, nachdem du mit der Einnahme von Malina® begonnen hast. Das ist kein Grund zur Sorge: Dein Körper muss sich erst einmal an die neue Pille gewöhnen. Doch nach einigen Monaten hat sich dein Zyklus im Normalfall reguliert, sodass deine Regelblutung seltener und schwächer auftritt und schließlich bei manchen Frauen ganz ausbleiben kann. Wenn die Blutungen jedoch stark sind oder länger anhalten, solltest du mit deinem Arzt darüber sprechen.

Zyklusbedingte Beschwerden

Dadurch, dass Malina® ohne Unterbrechung eingenommen wird, bleibt der Hormonspiegel im Blut konstant. Beschwerden wie Kopf- und Unterleibsschmerzen oder Wassereinlagerungen können also ausbleiben.

Magen-Darm-Probleme

Hattest du in den ersten 3-4 Stunden nach der Einnahme Erbrechen oder Durchfall, 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 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