

Till dig som fått Yaz förskrivet



*Det är viktigt att du läser denna information innan du startar med din första p-pillerkarta.*

*Ta även noga del av informationen som finns i bipacksedeln som medföljer förpackningen.*

## P-piller

Du har valt att använda p-piller som preventivmedel.

P-piller är ett av de tillförlitligaste sätten att skydda sig mot oönskad graviditet, förutsatt att du använder dem på rätt sätt. Som en hjälp har vi sammanställt denna information som tar upp det viktigaste du bör veta om Yaz® och hur det påverkar din kropp. Har du frågor kan du vända dig till din barnmorska eller läkare.

P-piller har använts i mer än 50 år och tidigare var hormondoserna betydligt högre än de är idag. De hormoner som ingår i p-piller är östrogen och gestagen (syntetiskt gulkroppshormon). Dessa hormoner styr din normala menstruationscykel (läs mer under Hormonerna som styr din mens, sid 3). Under åren har dessa hormoner utvecklats och förbättrats så att de ska ge så få biverkningar som möjligt men ändå ge ett säkert graviditetsskydd.



## Har Yaz® några biverkningar?

Liksom alla andra p-piller kan Yaz® ge biverkningar. Vanliga biverkningar är förändringar i blödningsmönstret, spända eller ömma bröst, flytningar, lätt illamående, humörsvingningar och huvudvärk. Besvären är vanligen lindriga och försvinner oftast efter några månaders användning. Försvinner inte besvären kontakta din barnmorska eller läkare.

Alla kombinerade preventivmedel medför en något ökad risk för blodpropp. Risken för blodpropp är dock mycket låg och betydligt lägre än om du blir gravid.

## Utvecklingen har lett fram till Yaz®

Yaz® innehåller etinylöstradiol i låg dos och gestagenet drospirenon. Drospirenon är det gestagen som mest liknar kroppens eget gulkroppshormon. Yaz® består av 24 ljusrosa hormontabletter där varje tablett innehåller 20 µg etinylöstradiol och 3 mg drospirenon. Yaz® har även 4 vita hormonfria tabletter.



## Hormonerna som styr din mens

För att förstå hur Yaz® kommer att påverka din kropp är det bra att veta lite om din kropp och om menstruationscykeln. Redan under fostertiden anläggs i äggstockarna de så kallade ägganlagen. Under puberteten mognar dessa och varje månad därefter lossnar vanligtvis ett ägg, som kan bli befruktat av en spermie. I äggstockarna bildas också de kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron (gulkroppshormon). Hormonerna får slemhinnan i livmodern att växa till och göra sig förberedd på att ta emot ett befruktat ägg.

Om ingen befruktning sker stöts en del av slemhinnan ut och en menstruationsblödning uppstår. På detta sätt pågår äggmognad, ägglossning och menstruation varje månad, cykliskt. Det är därför det heter menstruationscykel. Varje kvinna har sin individuella menstruationscykel och blödningslängden varierar från kvinna till kvinna.

## Hur skyddar Yaz® mot oönskad graviditet?

Yaz® skyddar dig på tre olika sätt:

1. Ägglossningen uteblir.
2. Slemhinnan i livmodern förblir tunn, så att ett eventuellt befruktat ägg inte kan fastna.
3. Det slem/sekret som finns i livmoderhalsen blir tjockt och ogenomträngligt för spermier.

## När du ska börja använda Yaz®

Yaz® skyddar mot graviditet från första dagen, men bara om du tar tablettarna på rätt sätt. Följ därför dessa anvisningar.

### Om du inte har tagit p-piller den senaste månaden:

Börja ta Yaz® på menstruationens första dag, det vill säga första blödningsdagen. Om första blödningsdagen till exempel är en fredag, börjar du ta p-piller där kartan är märkt "Fr". Fortsätt sedan ta tablettarna i pilens riktning.

### Om du ska byta från ett annat p-piller till Yaz®:

Fortsätt med din nuvarande p-pillerkarta tills kartan är slut. Om du tidigare har använt en 21-karta, gör 7 dagars uppehåll innan du börjar med Yaz®. Om du använt en 28-karta, börja med Yaz® direkt efter den sista hormonfria tabletten.

### Om du ska byta från mini-piller:

Du kan sluta med mini-piller vilken dag som helst och börja med Yaz®. Du bör använda ytterligare en preventivmetod, till exempel kondom, under de första 7 dagarna.

## Efter att du har tagit akut-p-piller:

Starta med Yaz® på samma dag som du tagit akut-p-piller. Du bör använda ytterligare en preventivmetod, till exempel kondom, under de första 7 dagarna.

## Efter graviditet, missfall eller abort:

Du bör följa barnmorskans/läkarens rekommendationer.

## När du använder Yaz®

Varje tablettkarta innehåller 24 ljusrosa hormontabletter och 4 vita hormonfria tabletter. Till varje tablettkarta hör en etikett med veckodagsmarkeringar. Varje etikett innehåller 7 remsor som visar veckodagarna. Välj den remsa som börjar med den veckodag du ska ta den första tablett. Fäst remsan högst upp på tablettkartan.

- Ta en tablett varje dag tills kartan är tom, därefter börjar du direkt på nästa karta. Du gör inget uppehåll. Under den tid du tar de vita tabletterna får du i regel en mensliknande blödning.
- Nästa karta påbörjar du samma veckodag som föregående karta, oavsett om du slutat blöda eller inte. Började du till exempel den första kartan på en fredag så börjar du fortsatt ningsvis alla kartor på fredagar.

Yaz® skyddar mot graviditet från första dagen om du tar första tablett på mensens första dag. Du är skyddad mot graviditet även då du äter de vita hormonfria tabletterna.



## Yaz®

Yaz® är ett kombinerat p-piller med 24 aktiva tabletter (= innehåller hormon) och 4 placebotabletter. De flesta andra kombinerade p-pillren innehåller 21 aktiva tabletter per karta. Yaz® innehåller även gestagenet drospirenon som mest efterliknar vårt kroppsegna gulkroppshormon.

- Drospirenon har svagt vätskedrivande egenskaper som kan motverka svullnadskänsla.
- En annan egenskap hos drospirenon är att talgkörtelproduktionen kan minska.

Med Yaz® som innehåller tre extra aktiva tabletter minskar man den hormonfria perioden, vilket kan minska hormonella svängningar.

## Några vanliga frågor och svar om p-piller och Yaz®

### Hur förskjuter jag menstruationen?

Du kan förskjuta din blödning genom att bara ta de ljusrosa tabletterna (inte de vita), kassera sedan kartan och börja direkt på en ny Yaz®-karta. Du kan fortsätta så många dagar du önskar eller med en hel tablettkarta. När du väljer att inte skjuta upp blödningen längre avslutar du med de 4 vita hormonfria tabletterna. Ibland kan det komma en mindre blödning under förskjutningen.

### Vad händer om jag blir magsjuk?

Kräks du eller får svår diarré inom 3–4 timmar efter det att du tagit någon av de ljusrosa hormontabletterna, finns risk för att Yaz® inte ger dig skydd mot graviditet. Du bör då ta en ny tablett från en annan tablettkarta så snart du kan, helst inom 24 timmar (mindre än 48 timmar sedan senaste tabletten togs). Om det har gått mer än 24 timmar (mer än 48 timmar sedan senaste tabletten togs) ska du följa råden på nästa sida.

## Vad händer om jag glömmer?

En förutsättning för att p-piller ska vara en säker preventivmetod är att du tar dina p-piller regelbundet, till exempel varje morgon eller varje kväll. Om du trots allt glömt en tablett ska du ta den så fort du kan och därefter tatabletterna på vanlig tid. En enkel regel är att alltid skydda sig extra med kondom under sju dagar vid glömd tablett. Alternativt kan du följa schemat nedan.

Om du glömt att ta tabletter och inte får din blödning som förväntat kan du ha blivit gravid. Kontakta läkare eller barnmorska innan du påbörjar nästa tablettkarta.

Om det gått mindre än 24 timmar sedan du skulle tagit din tablett (48 timmar sedan senaste tabletten togs).

➤ Ta tabletten så snart du kommer ihåg det, du är fortfarande skyddad mot graviditet. Ta nästa tablett på vanlig tid.

*Om det gått mer än 24 timmar sedan du skulle ha tagit din tablett (mer än 48 timmar sedan senaste tabletten togs). Då kan du vara oskyddad mot graviditet.*

Om mer än 1 tablett i tablettkartan glömts.

➤ Kontakta din läkare eller barnmorska för råd.

Om 1 tablett glömts under vecka 1.

➤ Ta den glömda tabletten så snart du kommer ihåg den, även om det innebär att du tar två tabletter vid samma tidpunkt. Ta följande tablett på vanlig tid. Använd extra skydd (kondom) under 7 dagar. Har du haft samlag dagarna före den glömda tabletten kan du ha blivit gravid – kontakta din barnmorska eller läkare.

Om 1 tablett glömts under vecka 2.

➤ Ta den glömda tabletten så snart du kommer ihåg den, även om det innebär att du tar två tabletter vid samma tidpunkt. Om du tagit tabletterna korrekt dagarna före den glömda behöver du ej använda annat skydd.

Om 1 tablett glömts under vecka 3, kan du välja mellan följande alternativ:

➤ Ta den glömda tabletten så snart du kommer ihåg den, även om det innebär att du tar 2 tabletter samtidigt. Därefter tas tabletterna på ordinarie tidpunkt tills de aktiva tabletterna är slut. Kasta de fyra vita placebo-tabletterna från den sista raden och påbörja nästa karta direkt. Du kommer troligtvis inte få någon blödning förrän alla aktiva tabletter på den andra kartan är slut.

➤ Du kan avbryta intaget av aktiva tabletter. Därefter tar du de vita placebo-tabletterna från den sista raden i upp till fyra dagar, inklusive de dagar du glömt tabletter. Fortsätt därefter med nästa karta.

## Kan jag kombinera Yaz® med andra läkemedel?

Vissa mediciner kan försämra p-pillrets effekt och öka risken för att bli gravid. Exempel på sådana läkemedel är antibiotika, epilepsi- och tuberkulosmediciner samt Johannesört. Tala därför om för din barnmorska eller läkare om du använder andra mediciner. Om du söker läkare i något annat sammanhang bör du alltid tala om att du använder p-piller.

## Oregelbundna blödningar

Under de första månaderna då du använder p-piller kan det hända att du kan få lite småblödningar. Detta brukar upphöra med tiden, men skulle blödningarna fortsätta ska du kontakta barnmorska eller läkare. Fortsätt alltid att ta tableterna regelbundet.

## Om jag inte får en blödning under den hormonfria perioden kan jag då vara gravid?

Skulle den mensliknande blödningen utebli under tiden du tar de hormonfria vita tableterna och du dessutom vet med dig att du glömt en tablett eller varit magsjuk, ska du kontakta din barnmorska eller läkare för en graviditetstest. Om du är gravid ska du sluta att använda Yaz®.

## Hur gör jag om jag vill bli gravid?

När du planerar att bli gravid ska du avsluta den tablettkarta som du har påbörjat.

## Att tänka på när du planerar graviditet

Livsmedelsverket rekommenderar ett intag av 400 µg folsyra varje dag från en månad innan befruktning och under åtminstone de 12 första graviditetsveckorna. Detta för att förebygga att barnet får ryggmärgsbråck. Tillräcklig mängd folsyra är fortsatt viktig under hela graviditeten, främst för mammans blodbildning och fostrets utveckling (Livsmedelsverket 2022).



## Vad ska jag tänka på innan jag använder Yaz®?

Diskutera alltid med din barnmorska eller läkare innan du börjar använda Yaz® om du:

- har haft en blodpropp eller vet att du har anlag för blodpropp (det vill säga om dina föräldrar eller syskon har drabbats av blodpropp)
- har någon lever- eller njursjukdom
- har allvarlig blodtrycksförhöjning
- har diabetes med komplikationer
- har underlivsblödning som inte är utredd
- har migrän med synstörningar/synbortfall
- röker och är över 35 år

**För fullständig information se bipacksedeln som medföljer förpackningen.**

## När ska jag kontakta min barnmorska eller läkare?

Det är mycket ovanligt att p-piller ger några allvarliga eller långvariga biverkningar. Men du bör genast kontakta din barnmorska eller läkare om du ändå skulle uppleva något av nedanstående symtom:

- plötslig svullnad eller värk i vaden
- upprepad migränliknande huvudvärk som du inte har haft tidigare
- plötsliga synstörningar/synbortfall
- håll i bröstet eller svårigheter att andas
- kraftig klåda
- yrsel
- om du drabbas av gulsot
- om du tror att du kan vara gravid

**En komplett lista finns i bipacksedeln som medföljer förpackningen.**

Jag har fått mitt Yaz®-recept utskrivet av: .....

Jag har ett återbesök.....dagen den..... / ..... kl .....

Vid förhinder kan jag ringa telefon.....

Vid förfrågningar kan jag ringa telefon.....

## Viktigt!

- Berätta alltid att du använder p-piller vid läkarbesök.
- Förvara dina p-piller oåtkomliga för barn.
- P-piller är personliga. Överlåt dem inte till någon annan.

Yaz® är ett receptbelagt läkemedel och skall endast användas efter förskrivning av barnmorska eller läkare.

**P-piller skyddar inte mot HIV-infektion eller andra sexuellt överförbara sjukdomar. Så är du rädd om dig har du alltid kondomer till hands.**

**Yaz®, tabletter, 20 µg etinylöstradiol/3 mg drospirenon**

**Indikation:** Preventivmedel. **Biverkningar:** Förändringar i blödningsmönstret, spända eller ömma bröst, flytningar, lätt illamående, humörsvängningar och huvudvärk. Besvären är ofta lindriga och försvinner efter några månaders användning **Varningar/försiktighet:** Alla kombinerade preventivmedel medför en något förhöjd risk för blodpropp. Risken för blodpropp med Yaz har uppskattats till 9-12/10 000 kvinnoår. Antalet blodproppar per år är färre än det antal blodproppar som förväntas hos kvinnor under graviditet eller första veckorna efter förlossning. Vissa kvinnor som använder hormonella preventivmedel har rapporterat depression eller nedstämdhet. Vid humörförändringar ska du kontakta barnmorska eller läkare. För mer info, se bipacksedel och [www.fass.se](http://www.fass.se)



*Bayer är världsmarknadsledare inom området preventivmedel till kvinnor. Mer än 50 miljoner kvinnor runtom i världen använder idag preventivmedel från Bayer.*

*Preventivmedel från Bayer är resultat av 85 års forskning. Bayer har som mål att erbjuda kvinnor pålitliga, bekväma och reversibla preventivmedel.*



Bayer AB, Box 606, 169 26 Solna, tel 08-580 223 00