

Kategori: Pasientbehandling/Pasientinformasjon	Gyldig fra/til:01.06.2023/01.06.2024
Organisatorisk plassering: Helse Bergen HF/Kvinneklinikken/Gynekologisk seksjon generell	Versjon: 4.00
Godkjenner: Anne Veddeng	Informasjon
Dok. ansvarlig: Veddeng, Anne	Dok.id: D71077

# Kontinuerlig bruk av p-pille – å hoppe over eller forskyve menstruasjonen

De fleste p-piller har samme dosering i ca. 3 uker, fulgt av "sukkerpiller" eller pille pause i 4-7 dager. Det er oppholdet fra aktiv p-pille som fremkaller menstruasjon. Du kan forskyve menstruasjonen ved å droppe pausen. Det er viktig å unngå menstruasjon ved endometriose. Dette kan forebygge inflammasjon i bukhulen og andre steder. Dermed reduseres smerter ikke bare under menstruasjon, men også før/etter og under eggløsning. Å forskyve menstruasjonen er ikke farlig eller skadelig.

## FREMGANGSMÅTE

- Når du har brukt opp de aktive tablettene på brettet (ca. 3 uker), gå rett videre på neste brett. Ta en aktiv tablett hver dag som om alle tablettene lå i en pilleboks.
- Det er individuelt hvor lenge du klarer å forskyve menstruasjonen foran deg på denne måten. Småblødning etter langvarig bruk betyr at du trenger å støte av livmorslimhinnen, dvs. å ha en menstruasjon, før du blir blødningsfri igjen.
- Du fremkaller en menstruasjon ved å ta 3 dagers pille-pause. Etter pausen fortsetter du videre med en pille daglig, og kan få lang blødningsfri periode før behov for neste pille pause.

## ELLERS

- Blødningsforstyrrelser de første 3 månedene på p-pille er vanlig. Dersom du starter rett på kontinuerlig p-pille, må du være mer tålmodig med tanke på blødningsfrihet.
- Noen ønsker å "gjøre unna" menstruasjon og pillefri periode før en skal ut å reise, fremfor å skyve menstruasjon foran seg. For sikker prevensjon må det være minst 3 uker mellom p-pille pausene.
- P-ring (NuvaRing) og p-plaster (Evra) kan brukes etter samme metode
- Sekvens p piller (Qlaira og Synfase) har forskjellig hormoninnhold i løpet av p-pillebrettet, og kan ikke brukes kontinuerlig.

## VENNLEG HELSING

Gynekologisk avdeling

Telefon: 55 97 42 00

[www.helse-bergen.no/kk](http://www.helse-bergen.no/kk)

## 9a. Pasientinformasjon kontinuerlig p-piller

Kategori: Pasientbehandling/Pasientinformasjon	Gyldig fra/til:01.06.2023/01.06.2024
Organisatorisk plassering: Helse Bergen HF/Kvinneklinikken/Gynekologisk seksjon generell	Versjon: 4.00
Godkjenner: <a href="#">Anne Veddeng</a>	Informasjon
Dok. ansvarlig: <a href="#">Veddeng, Anne</a>	Dok.id: D71077

Februar 2022

