



# Myter och fakta om p-piller

# Myter och fakta om p-piller

Det lever tyvärr kvar en hel del myter sedan det allra första p-pillret kom. Bayer vill med denna broschyr ta död på några myter och istället ge fakta.

Vissa av dagens myter kommer från att hormondosen i de första p-pillren var flera gånger högre än i dagens p-piller och därigenom kunde ge fler biverkningar. Andra myter grundar sig på antaganden och okunskap.

Idag finns det mer kunskap om hormoner och dagens p-piller innehåller avsevärt lägre doser, vilket gör att det troligen finns något som passar de flesta kvinnor.

## Onaturligt

**myt:**

P-piller är onaturligt. Hormoner är farligt/onaturligt.

**fakta:**

Stämmer inte. De två viktigaste kvinnliga könshormonerna är östrogen och gulkroppshormon. Nivåerna av dessa varierar under menscykeln och stiger till mycket höga nivåer under en graviditet. P-piller innehåller östrogen och gestagen (gulkroppshormon) i låga doser. P-piller är ett receptbelagt läkemedel och skall endast användas efter förskrivning av barnmorska eller läkare.

## Sexlust

**myt:**

P-piller ger dålig sexlust.

**fakta:**

De allra flesta upplever ingen förändring av sexlusten. Det finns de som tycker att sexlusten minskar men det finns även de som tycker att sexlusten ökar, eftersom de inte behöver oroa sig för en oönskad graviditet.

## Uppehåll

**myt:**

Det är bra att göra ett uppehåll från sitt p-pilleranvändande ibland.

**fakta:**

Nej. Kroppen mår bäst av att använda p-piller enligt anvisningarna och utan uppehåll. Den typen av "vila" stör enbart kroppens anpassning och ökar risken för en oönskad graviditet.

## Om man vill bli gravid

**myt:**

Man bör vänta en tid efter man slutat med p-piller innan man försöker bli gravid.

**fakta:**

Nej. Ägglossningen kommer oftast igång direkt efter det att man slutat med p-piller. Det gör att ett enda glömt piller kan leda till risk för graviditet.

## Sterilitet

**myt:**

Man kan bli steril av p-piller.

**fakta:**

Nej. Användning av p-piller kan inte orsaka sterilitet. Könssjukdomar är den vanligaste orsaken till att man blir steril. Klamydia kan leda till igenväxta äggledare.

## Byta

**myt:**

Det är bra att byta p-piller ibland.

**fakta:**

Nej. Mår du bra av dina p-piller finns det ingen anledning att byta.

## Menstruation

**myt:**

Kroppen mår bra av att få sin blödning/menstruation varje månad.

**fakta:**

Nej. Det finns ingen medicinsk grund till varför kvinnor i fertil ålder måste ha menstruation varje månad. Om man ser några generationer tillbaka så var kvinnorna nästan konstant gravida eller ammande och därmed blödningsfria.

## Viktökning

**myt:** P-piller ger viktökning.

**fakta:** De flesta tjejer som använder p-piller behåller sin vikt. Olika p-piller innehåller olika hormoner. En del p-piller kan öka din aptit så du äter mer och går upp i vikt. Vissa p-piller kan också bidra till en vätskeansamling (ödem) i kroppen, vilket ger en viktökning och en svullnadskänsla.

## Ägglossning

**myt:** Det är onaturligt att hämma ägglossningen.

**fakta:** P-piller verkar bland annat genom att hämma ägglossningen. Ägglossningen hämmas också vid graviditet och amning och är ett "naturligt sätt" att skydda mot graviditet. Graviditet, amning och p-piller ger ett visst skydd mot cancer i äggstockarna.

## Låna p-piller

**myt:** Det är OK att låna p-piller av en kompis.

**fakta:** Nej, p-piller är personliga och skall förskrivas av barnmorska eller läkare. Har du en kompis som också använder p-piller ska ni aldrig låna av varandra.

## Ung

**myt:** P-piller kan göra så att unga tjejer slutar att växa.

**fakta:** Nej. P-piller hämmar inte tillväxten, varken hos unga eller äldre. Det är viktigt att ta ansvar för att inte bli oönskat gravid. Tänk på att bara kondom skyddar mot könssjukdomar.

## 35+

**myt:**

Det är farligt att använda p-piller när man är äldre än 35 år.

**fakta:**

Nej. Om man trivs med sina p-piller kan man fortsätta till 40-års åldern. Om man röker ska man däremot inte äta p-piller efter 35. (Men det är bättre att sluta röka än att sluta med p-piller.) Beslut skall alltid fattas i samråd med förskrivande barnmorska eller läkare.

## Ökad mens

**myt:**

P-piller ger ökad mensblödning.

**fakta:**

Nej. P-piller leder vanligtvis till sparsammare och mindre smärtsam mens. Det gäller för de flesta kvinnor som använder p-piller. Fråga din barnmorska/läkare vilket p-piller som kan passa just dig.

## Cancer i livmodern

**myt:**

P-piller ger livmodercancer.

**fakta:**

Nej. P-piller av kombinationstyp\* minskar risken till hälften att drabbas av cancer i livmodern eller äggstockarna. Risken för cancer minskar ju längre tid man använder p-piller. Skyddet kvarstår även efter man slutat med p-piller.

\* P-piller som innehåller både östrogen och gulkroppshormon.

## Bröstcancer

**myt:**

Man får bröstcancer av p-piller.

**fakta:**

Det är oklart om det finns en ökad risk för bröstcancer med kombinerade p-piller. Skulle det finnas en ökad risk så är den mycket liten. Sammanfattningsvis kan p-piller medföra en något ökad eller helt oförändrad risk för bröstcancer.

## Blodpropp

**myt:**

Man får blodpropp av p-piller.

**fakta:**

Risken att få en blodpropp av p-piller är något ökad jämfört med om du inte har p-piller. Risken är dock mycket mindre om du använder p-piller än om du blir gravid. Om du själv eller någon i din familj har haft en blodpropp skall du undvika p-piller.

## Acne

**myt:**

Man får acne av p-piller.

**fakta:**

Vissa p-piller kan ge acne medan andra snarast minskar risken för acne. Hur man reagerar är mycket individuellt, beror på vilka hormoner p-pillret innehåller och på om du har acne redan tidigare.

## Första gången

**myt:**

Man kan inte bli med barn vid första samlaget.

**fakta:**

Jo, risken är lika stor vid varje oskyddat samlag.

## Benskörhet

**myt:**

P-piller ger benskörhet (urkalkning av skelettet).

**fakta:**

Nej. Kombinerade p-piller som innehåller östrogen och gulkroppshormon ger ingen benskörhet. Preventivmedel som enbart innehåller gestagen (gulkroppshormon) i höga doser kan ge en urkalkning av skelettet med tiden och ju äldre man blir.

## Minipiller

**myt:**

Minipiller är p-piller för väldigt unga.

**fakta:**

Nej. Minipiller innehåller enbart gulkroppshormon. Minipiller är inte lika effektiva som kombinerade p-piller men kan användas då fertiliteten är lägre, t ex då man ammar eller har blivit lite äldre (40+).

## Dagen efter

**myt:**

Om man har haft oskyddat sex kan man äta 3-4 p-piller dagen efter för att inte bli gravid.

**fakta:**

Nej. Om man haft oskyddat sex är det säkrast att så snart som möjligt ta akut-p-piller (inom 3-5 dygn beroende på typ av akut-p-piller). Akut-p-piller finns gratis på ungdomsmottagningar eller att köpa receptfritt på apoteket. Man kan även kostnadsfritt få en kopparspiral insatt efter oskyddat sex, vilket är den mest effektiva akutpreventivmetoden. En stor fördel är att användning av kopparspiral innebär möjlighet till en fortsatt långverkande och mycket effektiv preventivmetod.

## Former

**myt:**

Om man överdoserar p-piller under lång tid får man kvinnligare former, t ex större bröst.

**fakta:**

Nej. Att överdosera p-piller leder till ökad risk för biverkningar t ex blodpropp.

## Skjuta på menssen

**myt:**

Det är farligt att förskjuta menssen med hjälp av p-piller?

**fakta:**

Nej. Det kan vara praktiskt att förskjuta menssen om man t ex ska på semester. Det kan vara en fördel att se till att det går längre tid mellan blödningarna vid vissa tillstånd som t ex blodbrist eller mensvärk. Ibland kan det förekomma en mindre blödning under förskjutningen, vilket inte är farligt.

*Hur du förskjuter din menstruation beror på vilken sorts p-piller du har. Kontakta din barnmorska eller läkare för råd.*

P-piller är receptbelagda läkemedel och skall endast användas efter förskrivning av barnmorska eller läkare. Man ska alltid berätta att man använder p-piller vid läkarbesök.

Förvara sina p-piller oåtkomligt för barn.

P-piller skyddar inte mot HIV-infektion eller andra sexuellt överförbara sjukdomar, så man ska alltid ha kondomer till hands.

Denna broschyr kan skrivas ut/laddas  
ner via [www.bayer.se](http://www.bayer.se) – beställ informationsmaterial – gynekologi

