

Alle wichtigen Infos über Sexualität
und Verhütung unter:
www.frau-und-pille.de



Mit bester Empfehlung

Einscannen und
mehr erfahren ...

Arztstempel

Ein Service von
ZENTIVA
EIN SANOFI - UNTERNEHMEN

Vertrieb: **Winthrop** Arzneimittel GmbH, Potsdamer Straße 8, D-10785 Berlin



Die östrogenfreie Pille

Verhütung für Frauen mit besonderem Anspruch.



ZENTIVA
EIN SANOFI - UNTERNEHMEN

330310 - 028490



Inhalt

<i>Was heißt östrogenfrei verhüten?</i>	4
<i>Wer profitiert von der östrogenfreien Pille?</i>	7
<i>Besonders geeignet in der Stillzeit!</i>	8
<i>Weniger zyklusbedingte Nebenwirkungen</i>	10
<i>Veränderungen des Blutungsmusters</i>	11
<i>Pille vergessen - und jetzt?</i>	14
<i>Fruchtbarkeit nach Absetzen</i>	15

Nicht vergessen:

Bei unregelmäßiger Einnahme der Pille ist der Verhütungsschutz immer gefährdet!

Liebe Leserin,

seit über 50 Jahren ist die Anti-Baby-Pille bei Frauen die beliebteste Methode zur Empfängnisverhütung. Seitdem hat sich viel getan. Die Pillen sind heute u.a. besser verträglich und tragen zu einem stabilen Zyklus bei.

Sie haben sicher ebenso Ihre Erfahrung mit hormonalen Kontrazeptiva gemacht, die fast alle Östrogen enthalten. Vielleicht vertragen Sie diese Pillen nicht oder haben den Wunsch, einfach keine Östrogene mehr zu nehmen.

Für zahlreiche individuelle Ansprüche ist die neuere Generation der östrogenfreien Pillen ein geeigneter Empfängnisschutz. Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt hat Ihnen vermutlich zur östrogenfreien Verhütung geraten. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten Wissenswertes über diese Pillen.

Östrogenfrei

Östrogenfrei

Was heißt östrogenfrei verhüten?

So unterschiedlich Frauen und ihre individuellen Ansprüche bei der Verhütung sind, so vielfältig ist das Angebot an oralen Kontrazeptiva. Allen Pillen gemein ist die Wirkung der Empfängnisverhütung durch Zufuhr von Hormonen.

Am weitesten verbreitet sind Kombinationspräparate bestehend aus den Hormonen Östrogen und Gestagen. Sie bieten eine hohe Sicherheit bei der Verhütung und gewährleisten einen stabilen Zyklus. Viele Frauen leiden jedoch unter östrogenbedingten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Wassereinlagerungen (Ödemen), Kopfschmerzen oder Spannungen in der Brust.

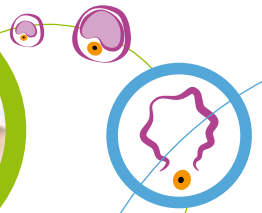
Als Alternative nutzen daher zahlreiche Frauen die Vorteile östrogenfreier Präparate, die lediglich das Hormon Gestagen enthalten - Nebenwirkungen durch Östrogen bleiben demzufolge aus. Diese Monopillen sind auch bei Unverträglichkeit gegenüber Östrogen oder während der Stillzeit die geeignete Alternative.

Minipille oder östrogenfreie Pille?

Die schon länger verfügbare **Minipille** (ohne Östrogen) ist aufgrund der Eigenschaften des Wirkstoffs Levonorgestrel weniger sicher in der Empfängnisverhütung als kombinierte orale Kontrazeptiva, denn sie verhindert nicht den Eisprung, sondern „nur“ den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut sowie das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter. Außerdem muss die tägliche Einnahme sehr gewissenhaft mit höchstens 3 Stunden Verzögerung stattfinden.



Modernere **östrogenfreie Pillen** enthalten als gestagenen Wirkstoff ausschließlich Desogestrel. Da Desogestrel zusätzlich den Eisprung verhindert, ist die Empfängnisverhütung so sicher wie mit der Mikropille (Kombinationspräparat). **Auch eine verspätete Einnahme bis zu 12 Stunden beeinträchtigt nicht die empfängnisverhütende Wirkung.**



Vergleich verschiedener Pillen	Östrogenfreie Pille	Mikropille (Kombinationspräparat)	Minipille
Verhindert den Eisprung	+	+	-
Verdichtet den Zervixschleim	+	+	+
12h Einnahmefenster	+	+	-
Östrogenfrei	+	-	+
Pearl-Index	0,14-0,40	0,10-0,90	0,50-3,00

Wer profitiert von der östrogenfreien Pille?

Die häufigsten Argumente für die Wahl einer östrogenfreien Pille sind der zuverlässige Empfängnisschutz für Frauen jeden Alters, die gute Verträglichkeit und das **einfache Einnahmeschema**: 1x täglich über 28 Tage und dann ohne Pause mit dem nächsten Monatsstreifen beginnen.

Empfehlenswert sind östrogenfreie Pillen insbesondere auch für Frauen, für die Östrogen eine zusätzliche Belastung für den Körper darstellt.

So sollten beispielsweise Raucherinnen oder übergewichtige Frauen auf Östrogen verzichten, um ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte oder Thrombosen zu vermeiden. Wer zudem über 35 Jahre alt ist oder Stoffwechselerkrankungen (wie Diabetes oder Dyslipidämie) hat, sollte ebenfalls von östrogenhaltigen auf östrogenfreie Pillen umsteigen.

➤ **Östrogenfreie Pillen haben ein geringeres Thromboserisiko als Kombinationspillen**

Geeignet für Frauen in der Stillzeit!

Da Stillen entgegen früherer Meinung nicht sicher vor erneuter Schwangerschaft schützt, sollte auch während der Stillzeit verhütet werden, um die intime Gemeinsamkeit unbeschwerter zu genießen.

Jedoch ist nicht jeder Empfängnischutz in der Stillzeit geeignet. **Nichthormonelle Verhütungsmethoden** wie Kondom oder Diaphragma kommen für viele Paare nur vorübergehend in Frage.

Bei der **hormonellen Verhütung** mit Pillen muss differenziert werden. Kombinationspillen, die Östrogen und Gestagen enthalten, sollten während der Stillzeit nicht genommen werden, denn Östrogene können die Menge und Zusammensetzung der Muttermilch sowie das Wachstum und die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Niedrigdosierte gestagenhaltige Pillen sind jedoch nach ärztlicher Rücksprache empfehlenswert.



Das schätzen Frauen an der östrogenfreien Pille:

- Bereits **6 Wochen nach der Geburt** anwendbar
- Kein nachhaltiger Einfluss auf die **Quantität und Qualität der Muttermilch**
- Kein negativer Einfluss auf das **Wachstum und die Entwicklung des Kindes**
- **Zuverlässige Empfängnisverhütung** auch nach der Stillzeit

Verhütung
für Frauen
mit besonderem
Anspruch.

Weniger zyklusbedingte Nebenwirkungen als Kombinationspräparate

Klassische Mikropillen können zu Kopfschmerzen und Regelbeschwerden in der Pillenpause, in der die Menstruationsblutung einsetzt, führen.

Da die östrogenfreie Pille kontinuierlich ohne Pause eingenommen wird, bleibt der Hormonspiegel konstant, das hormonelle Tief als Auslöser von zyklischen Beschwerden wie z.B. Kopf- und Unterleibschmerzen entfällt.

Vollständige Angaben zu den Nebenwirkungen und Anwendungshinweisen der Arzneimittel finden Sie in den Gebrauchsinformationen. Bitte beachten Sie die Hinweise in den aktuellen Gebrauchsinformationen im Kapitel 2 „Was müssen Sie bei der Einnahme beachten?“ und im Kapitel 4 „Welche Nebenwirkungen sind möglich?“. Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in den Gebrauchsinformationen angegeben sind.



Veränderungen des Blutungsmusters

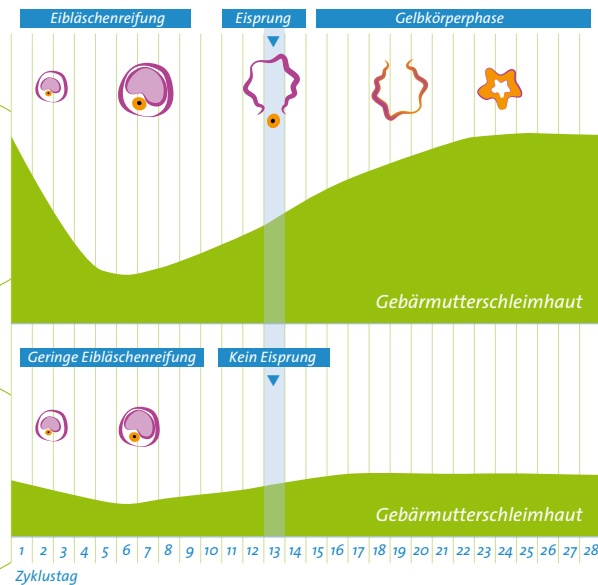
Durch die Einnahme der östrogenfreien Pille kann es während der ersten Monate bei einigen Frauen zu Zwischenblutungen kommen. Die Monatsblutung kann aber auch schwächer sein oder ganz ausbleiben. Das ist kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil: das Ausbleiben der monatlichen Blutung wird von vielen Frauen als Erleichterung empfunden.

Erklärung

Während der Pillenpause unter der Einnahme von Kombinationspräparaten mit Östrogen treten regelmäßig Monatsblutungen auf, sogenannte Hormonzyklusblutungen, da während der pillenfreien Zeit die Hormongabe 7 Tage ausbleibt.

Durch die kontinuierliche Einnahme der östrogenfreien Pille gibt es keine Unterbrechung, d.h. kein Hormonentzug und damit normalerweise auch keine wiederkehrende Blutung.

Normaler Zyklus



Zyklus mit der
östrogen-
freien Pille

Im Laufe der Zeit pendelt sich das Blutungsmuster ein. Die Regelmäßigkeit der Blutungen hat keine Auswirkung auf die Empfängnisverhütung. Die östrogenfreie Pille sollte einfach weiter eingenommen werden, da leichte Blutungen normal sind und meist nach längerer Einnahme ganz verschwinden.

Übrigens:

Das Ausbleiben der Regelblutungen bedeutet nicht automatisch, dass eine Schwangerschaft vorliegt.

Die Veränderung des individuellen Blutungsmusters ist nicht vorhersehbar. Doch schwächere Blutungen reduzieren häufig auch die Zyklusbeschwerden.



Pille vergessen – und jetzt?

Bei Einnahme einer vergessenen Pille bis zu 12 Stunden nach der üblichen Einnahmezeit sind keine weiteren Verhütungsmaßnahmen notwendig.

Bei einer Zeitspanne über 12 Stunden:

- Die letzte vergessene Pille umgehend einnehmen, selbst wenn dies bedeutet, dass 2 Pillen auf einmal eingenommen werden müssen.
- Die weiteren Pillen nach dem normalen Schema einnehmen.
- Zusätzliche Verhütung (z.B. Kondom) in den nächsten 7 Tagen

Achtung:

Bei Erbrechen oder Durchfall innerhalb von 4 Stunden nach der Pilleneinnahme ist gemäß oben angegebener Anleitung zu verfahren.

Fruchtbarkeit nach Absetzen

Durch die niedrige hormonelle Dosierung der östrogenfreien Pille kann sich der Körper schnell wieder umstellen.

Auch bei Langzeiteinnahme bleibt die Fruchtbarkeit erhalten, denn bei den meisten Frauen startet bereits 17 Tage nach Absetzen der Pille die erste Ovulation.



Durch den normalen Zyklus kann es erneut zu einer Schwangerschaft kommen.