

DIE „PILLE DANACH“

Sei schlau & informiere dich im Vorfeld!

Kondom gerissen oder abgerutscht, die Pille vergessen einzunehmen oder ganz vergessen zu verhüten?

Eine Verhütungspanne kann (mal) passieren!

Es ist wichtig zu wissen, wie man in einem solchen Fall vorgeht!



Es gibt die Möglichkeit, nach einer Verhütungspanne die „Pille danach“ einzunehmen, um das Risiko einer Schwangerschaft zu minimieren. Du musst aber wissen, dass die „Pille danach“ nicht zu 100 % eine Schwangerschaft verhindert und auch auf gar keinen Fall eine normale Verhütungsmethode ersetzt! Warum ist das so?! Die „Pille danach“ ist keine „Abtreibungs- oder Abbruchpille“, sie hemmt oder verzögert den Eisprung. Wenn der Eisprung also schon stattgefunden oder sich eine befruchtete Eizelle bereits in der Gebärmutter eingenistet hat, wirkt die „Pille danach“ nicht mehr, das heißt eine ungewollte Schwangerschaft kann dann nicht durch die Einnahme der „Pille danach“ verhindert werden.

Was ist die „Pille danach“?

Die „Pille danach“ ist eine Methode zur Notfallverhütung.

**Immer gilt:
Je schneller, desto
besser!**

Je früher du die „Pille danach“ einnimmst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Am besten wirkt sie **innerhalb von 12 Stunden** nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Wie wirkt die „Pille danach“?

- Die „Pille danach“ **hemmt oder verschiebt den Eisprung**.
- Die „Pille danach“ kann **nur wirken**, wenn der **Eisprung noch nicht stattgefunden hat!!!**
- Bei bereits stattgefundenem Eisprung oder erfolgter Befruchtung ist die „Pille danach“ wirkungslos!

Wie wirkt die „Pille danach“?

Die Fruchtbarkeit ist nicht zu jedem Zeitpunkt innerhalb eines Zyklus gleich. Nach dem Eisprung ist die Möglichkeit schwanger zu werden am größten, das heißt aber nicht, dass man nicht auch an anderen Tagen schwanger werden kann! Und wer kann schon genau sagen, wann der eigene Eisprung stattfindet?

Selbst bei einem sonst regelmäßigen Zyklus kann es durch Stress, Krankheit, Reisen etc. zur Verschiebung des Eisprungs kommen. Auch Computer, Zyklus-Apps etc., die den Termin deines Eisprungs vorhersagen sollen, sind auf Grund von individuellen Schwankungen viel zu ungenau und können dir nicht helfen, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Lass dich hier nicht von der Werbung oder anderen beeinflussen, den Eisprung und deine fruchtbaren Tage kann leider niemand so genau vorhersagen!

Die Eizelle selbst lebt nur etwa 24 Stunden. Die Spermien können aber, bis zu 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr, in der Gebärmutter und den Eileitern überleben, daher ist der fruchtbare Zeitraum wesentlich größer.

Wie und wo bekomme ich die „Pille danach“?

- Die „Pille danach“ ist **rezeptfrei** in der Apotheke zu bekommen.
- Kam es zu einer Verhütungspanne und du entscheidest dich, nach Beratung durch deinen Apotheker, für die „Pille danach“, dann muss diese **so schnell wie möglich** eingenommen werden. Zögere nicht lange. Geh in eine Apotheke und lass dich beraten!

Tipp: Es gibt immer eine Apotheke in deiner Nähe, die für dich geöffnet hat – egal ob am Wochenende oder mitten in der Nacht! **Notdienstbereite Apotheken** in deiner Nähe findest du unter:

<http://www.lak-bayern.notdienst-portal.de/blakportal/>

- Muss ich die „Pille danach“ in der Apotheke selbst bezahlen?
Ohne Rezept musst du die „Pille danach“ selbst bezahlen. Wenn du vom Arzt ein Rezept bekommst, werden die Kosten bis zum 20. Lebensjahr für ärztlich verordnete Notfallkontrazeptiva von der Krankenkasse übernommen. Ab dem 18. Lebensjahr musst du aber eine Zuzahlung leisten.
- In der Apotheke wirst du von deiner Apothekerin/deinem Apotheker beraten. Dabei wird geklärt, ...
 - ob die Einnahme der „Pille danach“ in deinem Fall sinnvoll ist!
 - welche „Pille danach“ in deinem Fall in Frage kommt.
 - ob es vielleicht Gründe gibt, weshalb die „Pille danach“ für dich nicht in Frage kommt. Das kann verschiedene Ursachen haben: Unverträglichkeiten, Einnahme anderer Medikamente, Schwangerschaft/Stillzeit, Erkrankungen (z. B. Lebererkrankungen, schweres Asthma) etc.
 - was du alles bei der Einnahme beachten musst.
- Was du noch wissen solltest:
Wenn du unter 14 Jahren bist, brauchst du die Zustimmung deiner Eltern.

Was ist bei der Anwendung zu beachten?

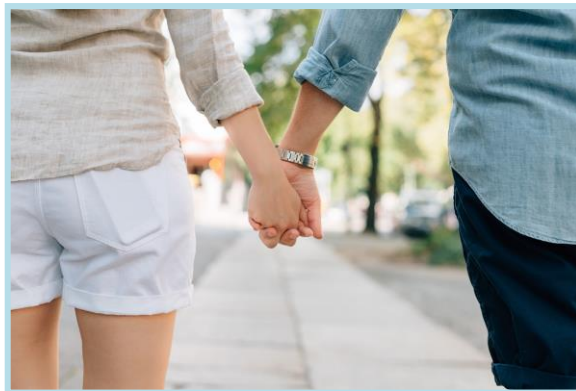
- Bei der „Pille danach“ handelt es sich nur um **eine einzelne Tablette**.
 - Trotzdem solltest du die „Pille danach“ nicht unterschätzen! Die „Pille danach“ ist eine reine Notfallverhütung und muss die Ausnahme bleiben, denn damit führst du deinem Körper eine unnötige Menge an Hormonen zu, wodurch es zu Zyklusstörungen und anderen Nebenwirkungen kommen kann. Andere Verhütungsmethoden sind für dich sicherer und besser verträglich.
- Warum darf ich die „Pille danach“ innerhalb eines Zyklus nicht mehrfach einnehmen?
 - Durch eine mehrfache Einnahme in ein und demselben Zyklus reduziert sich die Wirksamkeit der „Pille danach“.
- Es ist sinnvoll, vor der Einnahme eine **Kleinigkeit zu essen!**
 - Dadurch wird das Risiko verringert, sich nach der Einnahme übergeben zu müssen, was die „Pille danach“ in ihrer Wirkung vermindern oder sogar vollkommen wirkungslos machen kann. Solltest du innerhalb der ersten 3 Stunden nach der Einnahme erbrechen, musst du erneut deinen Apotheker/Arzt aufsuchen.
- Durch die Einnahme der „Pille danach“ kann sich dein **Zyklus verschieben!**
 - Also nicht wundern, wenn deine Periode später eintritt als erwartet.
 - Bleibt deine Periode jedoch mehr als 5 Tage nach erwartetem Menstruationsbeginn aus, solltest du deinen Frauenarzt aufsuchen und einen Schwangerschaftstest machen!
- Die Einnahme der „Pille danach“ schützt dich nicht den gesamten Zyklus über vor einer Schwangerschaft. Um auf der sicheren Seite zu sein, ist es unbedingt notwendig, **weiterhin „nicht-hormonell“ zu verhüten**, also z. B. mit einem Kondom.
- Wenn du normalerweise die Pille nimmst und auf Grund eines Einnahmefehlers etc. die „Pille danach“ benötigst, nimmst du die normale Verhütungspille bis zum Ende deines Zyklus weiterhin wie gewohnt ein. Warum?
 - Bis zum Eintreten deiner nächsten Monatsblutung kannst du, auch wenn du deine „normale“ Pille einnimmst, immer noch schwanger werden, deshalb musst du eine zusätzliche Verhütungsmethode, wie z. B. ein Kondom, anwenden.
- Die Wirksamkeit der „Pille danach“ kann durch die gleichzeitige Einnahme anderer Medikamente herabgesetzt sein. Welche Arzneimittel sind das?
 - z. B. Johanniskraut, bestimmte Antibiotika, virenhemmende Arzneimittel, Mittel gegen Krampfanfälle ...
 - Informiere deshalb deinen Apotheker/Arzt unbedingt, wenn du noch andere Medikamente einnimmst! Nur so kann dein Apotheker/Arzt dich bestmöglich beraten und mit dir eine passende Lösung finden.

Gründe weshalb die „Pille danach“ auf gar keinen Fall eine normale Verhütung ersetzt:



- Die „Pille danach“ **schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten!**
- Die „Pille danach“ ist **nicht zu 100 % sicher!**
- Die „Pille danach“ kann mit **Nebenwirkungen** wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Zwischen- und Schmierblutungen, Schwindel und Erbrechen einhergehen.
- Die „Pille danach“ darf **nur im Ausnahmefall** verwendet werden, da bei vermehrter Einnahme eine unnötig hohe Hormonkonzentration zugeführt wird.
- Bei einem zu **hohen Körpergewicht** kann die Wirksamkeit der „Pille danach“ herabgesetzt sein.

DIE „PILLE DANACH“ IST KEINE VERHÜTUNGSMETHODE!



Weiterführende Informationen:

Links:

- BZgA:
<https://publikationen.sexualaufklaerung.de/index.php?docid=524>
- www.familienplanung.de:
<https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungspannen/pille-danach/>
- pro familia:
<https://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pille-danach.html>

persönliche Ansprechpartner:

- deine Apotheke vor Ort
- deine Frauenarztpraxis



1. Kühlen Kopf bewahren!
2. Überlege bzw. schreibe dir folgende wichtige Punkte auf:
 - Wann genau ist die Verhütungspanne passiert?
Datum: _____ Uhrzeit: _____
 - Wie ist die Verhütungspanne passiert?
 - Pille vergessen
 - Wie heißt deine Pille:
 - Wann hast du zuletzt die Pille eingenommen:
 - Welche Tablette hast du vergessen (Nr. 1-28):
 - **Tipp:** Mach's dir einfach: Fotografiere deine Pillen-Schachtel und den aktuellen Blister (Vorder- und Rückseite) mit deinem Handy, dann kannst du die Bilder einfach herzeigen!
 - Kondom-Panne
 - keine Verhütung
 - Sonstiges
 - Wann hattest du deine letzte Periode?
 - von _____ bis _____
 - Ich weiß es nicht mehr genau.
 - Wie war deine letzte Periode?
 - normal
 - kürzer
 - schwächer
 - stärker
 - Ich weiß es nicht mehr genau.
 - Wie verläuft deine Periode?
 - regelmäßig
 - hin und wieder verschiebt sich meine Periode um ein paar Tage
 - Ich weiß es nicht genau.
 - Hast du schon einmal die „Pille danach“ eingenommen?
 - ja _____ Wann genau?
 - nein
 - Nimmst du irgendwelche Medikamente ein?
 - ja:
Tipp: Mach's dir einfach: Fotografiere die Schachteln deiner Medikamente mit deinem Handy, dann kannst du die Bilder einfach herzeigen!
 - nein
3. Gehe so schnell wie möglich zu deiner Apotheke oder einer Frauenarztpraxis!