

## Pille vergessen?

Was Sie tun können, um trotzdem geschützt zu sein

Diese Anleitung gilt für Pillen, die 21 gleiche Tabletten in der Kombination Östrogen/-Gestagen enthalten und bei denen nach 21 Tagen eine siebentägige Pause eingelegt wird.

Generell sollten Sie zwei Punkte beachten:

1. Die Tabletteneinnahme darf **nie länger als sieben Tage** unterbrochen werden.
2. Um einen ausreichenden Empfängnischutz aufzubauen, ist eine **ununterbrochene Tabletteneinnahme über mindestens sieben Tage** erforderlich.

Wenn Sie die übliche Einnahmezeit der Pille einmalig um weniger als 12 Stunden überschritten haben, ist die empfängnisverhütende Wirkung noch gewährleistet. Wenn Sie die Einnahmezeit einmalig um mehr als 12 Stunden überschritten haben, ist die empfängnisverhütende Wirkung eventuell nicht mehr voll gewährleistet. Sie sollten dann wie folgt vorgehen:

### Sie haben eine Tablette in Woche 1 vergessen

Holen Sie die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen. Setzen Sie die Einnahme dann wie gewohnt fort. In den nächsten sieben Tagen muss zusätzlich eine Barrieremethode zur Empfängnisverhütung (z. B. Kondom) angewendet werden. Wenn Sie in der Woche vor der vergessenen Tabletteneinnahme Geschlechtsverkehr hatten, besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft ist umso höher, je früher die Pille innerhalb der ersten Woche vergessen wurde.

Um eine Schwangerschaft zu verhindern, können Sie innerhalb von 72 Stunden die „Pille danach“ nehmen!

### Sie haben eine Tablette in Woche 2 vergessen

Holen Sie die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen. Die folgenden Tabletten nehmen Sie dann wieder zur gewohnten Zeit ein. Wenn Sie an den vorausgegangenen sieben Tagen vor der vergessenen Tablette die „Pille“ regelmäßig eingenommen haben, ist die empfängnisverhütende Wirkung gewährleistet und Sie müssen keine zusätzlichen empfängnisverhütenden Maßnahmen anwenden. Bei sehr großem Sicherheitsbedürfnis verwenden Sie in den nächsten sieben Tagen eine Barriere-methode (z. B. Kondom).

## **Sie haben eine oder mehrere Tabletten nacheinander in Woche 3 vergessen**

Ein Empfängnischutz ist nicht mehr voll gewährleistet, wenn Sie die normale Pause nach dem Ende der Packung machen. Durch einen veränderten Einnahmebeginn der nächsten Packung lässt sich jedoch die empfängnisverhütende Wirkung erhalten. Wenn Sie eine der beiden im Folgenden erläuterten Vorgehensweisen einhalten, besteht keine Notwendigkeit für zusätzliche empfängnisverhütende Maßnahmen; Dies gilt jedoch nur, wenn die Einnahme an den sieben Tagen vor der ersten vergessenen Tablette korrekt erfolgte. Wenn dies nicht der Fall ist, sollten Sie wie unter „Sie haben eine Tablette in Woche 1“ beschrieben vorgehen. Außerdem sollte in den nächsten sieben Tagen zusätzlich eine Barrieremethode zur Empfängnisverhütung (z.B. Kondom) angewendet werden.

**Sie können zwischen zwei Möglichkeiten wählen:**

1. Nehmen Sie die verbliebenen Tabletten aus der aktuellen Packung zur gewohnten Zeit ein. Lassen Sie die einnahmefreie Pause aus und beginnen Sie direkt mit der Einnahme der Tabletten aus der nächsten Packung. Höchstwahrscheinlich kommt es dann solange nicht zu einer Abbruchblutung bis Sie diese zweite Packung aufgebraucht haben, jedoch treten möglicherweise Schmier- und Durchbruchblutungen während der Einnahme aus der zweiten Packung auf.
2. Sie können die Einnahme aus der aktuellen Packung auch sofort abbrechen und nach einer einnahmefreien Pause von nicht mehr als sieben Tagen (der Tag, an dem die erste Tablette vergessen wurde, muss mitgezählt werden!) direkt mit der Einnahme aus der nächsten Packung beginnen. Wenn Sie mit der Einnahme aus der neuen Packung zu Ihrem gewohnten Wochentag beginnen möchten, können Sie die einnahmefreie Pause entsprechend verkürzen

## **Sie haben mehr als eine Tablette in Woche 1 oder 2 vergessen**

Wenn Sie die Einnahme von mehr als eine Tablette in Woche 1 oder 2 vergessen haben, ist der Empfängnischutz nicht mehr sicher gegeben. Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft ist umso höher, je mehr Tabletten Sie vergessen haben und je näher dies zeitlich an der vorausgegangenen einnahmefreien Pause liegt. Bis zum Auftreten der nächsten üblichen Entzugsblutung sollte zusätzlich eine Barrieremethode zur Empfängnisverhütung (z. B. Kondom) angewendet werden. Wenn nach Aufbrauchen der aktuellen Packung in der ersten normalen einnahmefreien Pause keine Blutung auftritt und Sie in der Woche vor den vergessenen Tabletten Geschlechtsverkehr hatten, sind Sie möglicherweise schwanger. In diesem Fall sollten Sie eine Schwangerschaft ausschließen, bevor Sie eine neue Packung anfangen.

Um eine Schwangerschaft zu verhindern, können Sie innerhalb von 72 Stunden die „Pille danach“ nehmen !

**Wenn Sie die „Pille danach“ benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ärztin oder an eine pro familia Beratungsstelle ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)), an Wochenenden auch an den ärztlichen Notdienst oder die frauenärztliche Abteilung einer Klinik.**