

Deutsch

Hilfe bei Verhütungspannen



Mehr Service unter
www.meine-notfallpille.de

Arzneimittel meiner Wahl





Wissenswertes

EISPRUNG UND SCHWANGERSCHAFT

Der Begriff Eisprung (Ovulation) steht für die Freisetzung einer reifen, befruchtungsfähigen Eizelle aus dem Eierstock. Danach wandert diese durch den Eileiter in die Gebärmutter. Wird die Eizelle in dieser Zeit

- **befruchtet**, nistet sie sich in der Schleimhaut der Gebärmutter ein. Eine Schwangerschaft beginnt.
- **nicht befruchtet**, tritt in einigen Tagen die Regelblutung ein, mit der sie ausgeschieden wird.

Eine Eizelle kann etwa 24 Stunden befruchtungsfähig bleiben, die männlichen Samenzellen (Spermien) im Körper einer Frau können allerdings bis zu fünf Tage überleben. Daher kann auch ungeschützter Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung zu einer Schwangerschaft führen.

Hinzu kommt, dass der Zeitpunkt für den Eisprung stark variieren kann: von Frau zu Frau, aber auch von Monatszyklus zu Monatszyklus.

So gibt es viele Gründe, weshalb eine Verhütungspanne — egal an welchem Zyklustag — zu einer ungewollten Schwangerschaft führen kann. Eine rechtzeitige Einnahme der *Notfall-Pille* kann diese zumeist verhindern (s. Frage 5).

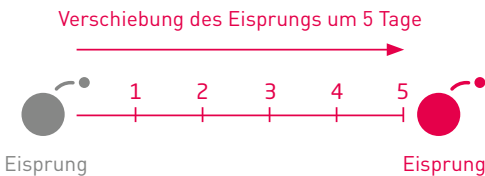
Verhütungspanne? Keine Panik!

Kondom gerissen? Pille Vergessen? Das kann jedem passieren. In einer solchen Ausnahmesituation kann die *Notfall-Pille* (auch bekannt als Pille danach) verhindern, ungewollt schwanger zu werden.

Trotz der großen Auswahl und der sorgfältigen Anwendung von Verhütungsmitteln kann eine Verhütungspanne vorkommen, zum Beispiel wenn das Kondom abgerutscht ist. In diesem Fall müssen Sie sich aber nicht schämen oder Angst bekommen. Wichtig ist, dass Sie verantwortungsvoll mit dieser Situation umgehen. Zur Unterstützung finden Sie in der vorliegenden Broschüre wichtige Informationen zur Notfallverhütung.

1 Was ist die *Notfall-Pille* und wie wirkt sie?

Die *Notfall-Pille* ist ein Mittel zur Notfallverhütung, also nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Soll eine ungewollte Schwangerschaft nach so einer Panne verhindert werden, kann die *Notfall-Pille* helfen. Sie wirkt, indem sie den Eisprung solange hinausschiebt, bis die männlichen Spermien nicht mehr befruchtungsfähig sind. Dadurch kann es gar nicht erst zu einer Befruchtung und damit zu einer Schwangerschaft kommen. *Notfall-Pillen* sind seit 2015 rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



2 Welche *Notfall-Pillen* gibt es und worin besteht der Unterschied?

Es gibt *Notfall-Pillen* entweder mit dem Wirkstoff Levonorgestrel oder Ulipristalacetat. Der Unterschied zwischen beiden Wirkstoffen liegt im Wirkfenster. Levonorgestrel kann bis zu drei Tage und Ulipristalacetat bis zu fünf Tage nach der Verhütungspanne eingenommen werden.

3 Wann sollte ich die *Notfall-Pille* einnehmen?

Generell gilt für die Einnahme: Je früher, desto besser! Eine *Notfall-Pille* mit dem Wirkstoff Levonorgestrel sollte vorzugsweise innerhalb der ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen werden und auf keinen Fall später als 72 Stunden (3 Tage). Auch eine *Notfall-Pille* mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat sollte so schnell wie möglich eingenommen werden, spätestens aber 120 Stunden (5 Tage) nach dem ungeschützten Sex.

4 Was muss ich bei der Einnahme beachten?

Die *Notfall-Pille* wird mit etwas Wasser unzerkaut geschluckt. Die Einnahme ist dabei unabhängig von den Mahlzeiten. Kommt es jedoch innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme zum Erbrechen, sollte eine zweite *Notfall-Pille* eingenommen werden. Wichtig hierbei ist, dass auch nach dem Erbrechen ein Präparat mit dem gleichen Wirkstoff genommen wird. Bei einem empfindlichen Magen können Sie zur Einnahme beispielsweise ein Stück von einem Brötchen essen, um Übelkeit und Erbrechen vorzubeugen (siehe Frage 9). Wie bei jedem Medikament, sollte vor der Anwendung die Gebrauchsinformation sorgfältig gelesen werden.

5 Verhindert die *Notfall-Pille* in jedem Fall eine Schwangerschaft?

Nein, keine *Notfall-Pille* kann eine ungewollte Schwangerschaft zu 100 Prozent – jedoch mit einer hohen Wahrscheinlichkeit – verhindern. Eine Schwangerschaft kann nur verhindert werden, wenn der Eisprung noch nicht stattgefunden hat.

i Keine *Notfall-Pille* ist 100%ig sicher

6 Woran erkenne ich, dass die *Notfall-Pille* gewirkt hat?

Im Fall der Wirksamkeit setzt die Regelblutung zum gewohnten Termin und in normaler Stärke ein. In einigen Fällen kann es auch sein, dass die Menstruation wenige Tage früher oder später auftritt. Setzt die Regelblutung mehr als 5 Tage später als erwartet ein oder ist sie ungewöhnlich schwach oder stark, ist es ratsam, einen Schwangerschaftstest zu machen bzw. einen Frauenarzt aufzusuchen. Bitte beachten Sie, dass es direkt nach der Einnahme zu keiner außerordentlichen Blutung oder gar Abbruchblutung kommt.

7 Kann die Wirksamkeit der *Notfall-Pille* beeinträchtigt werden?

Ja, wenn es nach der Einnahme zu Erbrechen kommt (siehe Frage 4). Zudem können einige Medikamente wie z. B. Arzneimittel gegen Epilepsie oder eine HIV-Infektion, eine bakterielle Infektion sowie Präparate, die Johanniskraut oder Ciclosporin enthalten, die Wirksamkeit der *Notfall-Pille* mindern. Arzt oder Apotheker sowie die Gebrauchsinformation können dazu genaue Informationen liefern. Alkohol und Nikotin beeinträchtigen die Wirksamkeit der *Notfall-Pille* nicht.

8 Kann die *Notfall-Pille* eine bereits eingetretene Schwangerschaft beenden

Die *Notfall-Pille* ist keine Abtreibungspille! Sie kann bei rechtzeitiger Einnahme eine Schwangerschaft verhindern, indem sie den Eisprung verschiebt, diese jedoch nicht abbrechen.

i Die *Notfall-Pille* ist keine Abtreibungspille

9 Hat die *Notfall-Pille* Nebenwirkungen? Wenn ja, welche?

Nach der Einnahme können Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen, Spannungen in der Brust oder Schmierblutungen auftreten. Wenn es innerhalb von 3 Stunden zu Erbrechen kommt (siehe Frage 4), sollte eine zweite *Notfall-Pille*, eingenommen werden. Sollten solche und/oder andere Nebenwirkungen auftreten und länger anhalten, suchen Sie bitte einen Frauenarzt auf.

10 Wie lange schützt mich die *Notfall-Pille* vor einer Schwangerschaft?

Die *Notfall-Pille* bietet keinen anhaltenden Schutz bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, der nach der Einnahme erfolgt. Auch Frauen, die regulär die Anti-Baby-Pille einnehmen, sollten bis zum Einsetzen der nächsten Regelblutung zusätzlich unbedingt eine Barriere-Methode zur Verhütung nutzen, z. B. ein Kondom. Wichtig: Auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten kann eine *Notfall-Pille* generell nicht schützen.

i Die *Notfall-Pille* macht nicht unfruchtbar

11 Kann ich durch die Einnahme der *Notfall-Pille* dauerhaft unfruchtbar werden?

Nein, die Fruchtbarkeit wird nicht beeinflusst. Sollte zu einem späteren Zeitpunkt ein Kinderwunsch bestehen, wird dieser durch eine frühere Einnahme einer *Notfall-Pille* nicht beeinträchtigt.

12 Kann die *Notfall-Pille* reguläre Verhütungsmethoden ersetzen?

Nein, die *Notfall-Pille* ist kein reguläres Verhütungsmittel! Sie ist nur für den Ausnahmefall und kann keine herkömmliche Verhütungsmethode, wie z. B. die regelmäßig einzunehmende Anti-Baby-Pille oder das Kondom, ersetzen. Eine Hilfestellung über für Sie geeignete Verhütungsmethoden gibt Ihnen Ihr Frauenarzt.

13 Kann ich nach der Einnahme der *Notfall-Pille* weiter stillen?

Stillenden Frauen wird nach der Einnahme der *Notfall-Pille* eine Stillpause empfohlen. Bei Präparaten mit dem Wirkstoff Levonorgestrel beträgt die Stillpause acht Stunden, bei der Einnahme von Ulipristalacetat wird eine Pause von einer Woche empfohlen.

14 Was kostet die *Notfall-Pille* und übernimmt meine Krankenkasse die Kosten?

In der Regel liegt die *Notfall-Pille* mit dem Wirkstoff Levonorgestrel preislich unter 23 Euro. Die Notfallverhütungsmittel mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat liegen preislich etwas höher. Die Preise können natürlich von Apotheke zu Apotheke variieren. Frauen unter 22 Jahren können sich die Kosten für die Notfallverhütung von ihrer Krankenkasse erstatten lassen. Die Voraussetzung hierfür ist allerdings ein ärztliches Rezept.

Nützliche Links und Kontakte:

Apotheken im Notdienst:

www.aponet.de/service/notdienstapotheke-finden

Telefonseelsorge:

0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

Infotelefon pro familia:

01805 – 776326 (0,14 Euro/Minute)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.bzga.de/infomaterialien/familienplanung/verhuetung/die-pille-danach-faltblatt/