



Die Pille danach

DARÜBER HINAUS gibt es eine Reihe von Mitteln und Methoden, die allein angewandt keine ausreichende Sicherheit bieten.

Dazu zählen **Gels und Scheidenzäpfchen**, die eine spermienabtötende oder -hemmende Wirkung haben. Kleine **spezielle Computer** können helfen, den Termin des Eisprungs zu berechnen. Allerdings arbeiten die Geräte oft zu ungenau.

Eine sehr sichere Verhütungsmethode ist die **Sterilisation**. Bei der Frau werden dabei in einem operativen Eingriff die Eileiter durchtrennt, abgeklemmt oder verodet. Beim Mann werden die Samenleiter gekappt oder mit Clips verschlossen. Der Schritt will jedoch wohl überlegt sein und kommt erst in Frage, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen über die Schwangerschaftsverhütung gibt die Broschüre **„Sicher gehen – Verhütung für sie und ihn“** (Best.-Nr. 13060000).



Eine Verhütungsübersicht gibt das Plakat **„Verhütung im Überblick“** (Best.-Nr. 13062000).

Weitere Materialien der BZgA finden Sie in der Medienübersicht **„Sexualaufklärung und Familienplanung – Medien und Materialien“** (Best.-Nr. 13010000) und im Internet unter www.sexualaufklaerung.de



Viele Informationen zu den Themen sowie zu Schwangerschaft und Geburt gibt es unter www.familienplanung.de

Das Heft, das Plakat und die Broschüre können Sie kostenlos beziehen über die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**, 51101 Köln oder online unter order@bzga.de

Infotelefon „Pille danach“

Pro Familia bietet ein interaktives Infotelefon an, wo Sie in vier Sprachen (Türkisch, Russisch, Englisch, Deutsch) zuverlässige Informationen über die „Pille danach“ erhalten.

Der Informationsservice ist rund um die Uhr erreichbar unter **0 18 05 77 63 26***

*kostenpflichtig – 0,14 €/Min. a. d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

DIE BARRIEREMETHODEN haben gemeinsam, dass eine Kappe aus Latex oder Silikon den Muttermund versperrt und damit verhindert, dass Spermien zur Eizelle vordringen können. Unterschieden werden u. a. das Diaphragma, das lea contraceptiveum und die FemCap.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Femcap muss von einer Ärztin oder einem Arzt individuell angepasst werden. Das Diaphragma und das lea contraceptiveum sind in einer Einheitsgröße erhältlich. Kurz vor dem Geschlechtsverkehr führt die Frau die Kappe in die Scheide ein und setzt sie vor den Muttermund, so dass keine Spermien eindringen können. Bei richtiger Handhabung und der gleichzeitigen Anwendung von spermienabtötenden oder -hemmenden Gels sind das Diaphragma und das lea contraceptiveum eine sichere Sache. Die Sicherheit der FemCap ist abhängig von der richtigen Anwendung.

+ VORTEILE: Die Barriere-Methoden sind im Allgemeinen frei von unerwünschten Nebenwirkungen.

- NACHTEILE: Es erfordert einige Übung und Erfahrung, mit den Barriere-Methoden sicher zu verhüten.

DIE NATÜRLICHEN METHODEN der Familienplanung (NFP) ermitteln die (un)fruchtbaren Tage im Zyklus der Frau. Dazu zählen die tägliche Messung der Basaltemperatur sowie die Schleimbeobachtung.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Nach dem Eisprung erhöht sich die Basaltemperatur des Körpers, so dass mit ihrer Messung die folgenden unfruchtbaren Tage ermittelt werden können. Gleiches gilt für die tägliche Untersuchung des Zervixschleims (Zervix = Gebärmutterhals), der sich kurz vor dem Eisprung verflüssigt. Beide Methoden setzen ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper voraus. Werden an den fruchtbaren Tagen ergänzend Kondome benutzt, sind sie bei richtiger Anwendung eine relativ sichere Verhütungsmethode.

+ VORTEILE: Keine unerwünschten Nebenwirkungen. Die Körperwahrnehmung wird gefördert, der Umgang mit der eigenen Fruchtbarkeit ist oft sehr bewusst.

- NACHTEILE: Die natürlichen Methoden der Familienplanung erfordern tägliche Disziplin und machen während der Zeit der fruchtbaren Tage eine zusätzliche Verhütung (z. B. mit Kondomen) oder durch Enthaltensamkeit notwendig.

- NACHTEILE: Es können Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Depressionen und Gewichtszunahme auftreten.

DER VAGINALRING ist ein mit Hormonen versehener biegsamer Kunststoffring, der in die Scheide eingeführt wird und dort drei Wochen lang verbleibt. In der vierten Woche setzt die Monatsregel ein.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Der Vaginalring passt sich jeder Scheide an und ist beim Geschlechtsverkehr nicht zu spüren. Eine niedrig dosierte Kombination aus Östrogenen und Gestagenen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Sicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Die Handhabung ist einfach. Nach dem Einführen braucht man sich drei Wochen lang nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- NACHTEILE: Wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel sind Nebenwirkungen möglich. Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen und Ausfluss können vermehrt auftreten. Die Thrombosegefahr ist im Vergleich zur Pille erhöht.

DAS VERHÜTUNGSPFLASTER gibt eine Kombination aus Östrogenen und Gestagenen ab. Es wird am Bauch oder am Po angebracht und wöchentlich gewechselt. Nach drei Wochen folgt eine „pflasterfreie“ Woche, in der die Monatsblutung einsetzt.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hormone hemmen den Eisprung und hindern die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Das Pflaster haftet im Allgemeinen gut an, auch in der Sauna oder im Schwimmbad. Die Sicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Hohe Sicherheit, ohne täglich an die Verhütung denken zu müssen. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- NACHTEILE: Unerwünschte Nebenwirkungen sind wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel möglich. Außerdem kann die Wirksamkeit bei Frauen mit einem Gewicht von mehr als 90 kg vermindert sein. Die Thrombosegefahr ist im Vergleich zu Pillen mit dem Hormon Levonorgestrel erhöht.

DIE HORMONSPIRALE besteht aus Kunststoff und enthält ein kleines Hormon-Depot. Sie wird von der Ärztin oder dem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort bis zu 5 Jahre verbleiben.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hormonspirale verbindet die Wirkung einer Spirale mit der Pille. Sie verhindert den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut und macht es den Spermien schwer, zur Eizelle vorzudringen.

+ VORTEILE: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Sie verringert oft die Blutungsstärke bei Frauen mit starker Regelblutung.

- NACHTEILE: Die Hormonspirale ist ein wenig dicker als eine Kupferspirale, weshalb das Einsetzen etwas schwieriger sein kann. Alle Anwenderinnen haben (anfangs) unregelmäßige Monatsblutungen.

DAS HORMONIMPLANTAT ist ein mit dem Hormon Gestagen versehenes weiches Stäbchen, das mithilfe eines Applikators von speziell geschulten Ärztinnen und Ärzten an der Innenseite des Oberarms unter die Haut gesetzt wird.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Implantat hemmt den Eisprung und hindert die Spermien zudem daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Das Stäbchen wirkt bis zu 3 Jahren lang, so dass sich die Frau in dieser Zeit nicht mehr um die Schwangerschaftsverhütung kümmern muss.

- NACHTEILE: Unerwünschte Nebenwirkungen treten bei mehr als 10 Prozent der Anwenderinnen auf. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Zwischenblutungen, Spannungsgefühle in den Brüsten, Akne usw.

DIE DREIMONATSSPRITZE enthält das Hormon Gestagen und wird in den Gesäßmuskel gespritzt. Sie ist nur geeignet für Frauen, die andere Methoden nicht vertragen oder Pillenpräparate nicht einnehmen können.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Gestagen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien zudem daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Nach jeder Spritze ist die Frau drei Monate lang sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

DAS KONDOM besteht gewöhnlich aus Latex und wird über den steifen Penis abgerollt.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Richtig abgerollt, sitzt es recht fest. Nach dem Samenerguss muss es beim Rausziehen des Penis aus der Scheide jedoch am Penischaft festgehalten werden. Bei richtiger Anwendung und passender Größe (siehe www.kondometer.de) sind Kondome ein sicheres Verhütungsmittel.

+ VORTEILE: Abgesehen von seltenen Latexallergien haben Kondome keine unerwünschten Nebenwirkungen. Sie verringern außerdem als einziges Verhütungsmittel das Risiko, sich beim Geschlechtsverkehr mit Geschlechtskrankheiten und einer HIV-Infektion anzustecken.

- NACHTEILE: Rechtzeitig ein Kondom über den steifen Penis zu rollen, unterbricht für einen Augenblick den sexuellen Moment. Nicht jeder Frau fällt es leicht, den Schutz durch ein Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern.

DIE SPIRALE ist ein T-förmiges Kunststoffstäbchen, das mit einem hauchdünnen Kupferdraht umwickelt ist. Sie wird von der Ärztin oder vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort bis zu 5 Jahre verbleiben.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Spirale löst in der Gebärmutter einen Dauerreiz aus, wodurch die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert wird. Außerdem hemmt das Kupfer der Spirale die Samenzellen in ihrer Beweglichkeit. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, braucht man sich nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Sie ist besonders geeignet für Frauen, die bereits Kinder geboren haben.

- NACHTEILE: In seltenen Fällen kann es trotz Spirale zu einer Schwangerschaft kommen, bei der dann die Gefahr einer Fehlgeburt erhöht ist. Die Spirale kann Regelschmerzen und die Monatsblutung verstärken. Während der ersten Monate besteht vor allem bei Mädchen und jungen Frauen ein erhöhtes Risiko einer Entzündung im Beckenraum.

DIE PILLE enthält meist eine Kombination der Hormone Östrogen und Gestagen und muss ärztlich verschrieben werden. Manche Präparate zeichnen sich durch besonders geringe Hormonmengen aus.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hauptwirkung der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen. Sie wird 21, 22 oder 24 Tage lang täglich eingenommen (je nach Präparat), danach setzt meistens die Monatsblutung ein. Bei richtiger Anwendung verhütet sie vom ersten Tag an nahezu hundertprozentig sicher.

+ VORTEILE: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Bis zum vollendeten 20. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. (Ab 18 Jahren muss eine Zuzahlung geleistet werden.)

- NACHTEILE: Die Pille ist nicht frei von möglichen Nebenwirkungen. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit usw. Zudem erhöht sich – besonders bei Raucherinnen – die Thrombosegefahr.

DIE MINIPILLE enthält als Hormone entweder Levonorgestrel oder Desogestrel.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Um sicher zu wirken, muss die Minipille täglich möglichst zu selben Uhrzeit eingenommen werden. Sie sorgt dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals so verfestigt, dass keine Spermien in die Gebärmutter eindringen können. Außerdem wird die Gebärmutter-schleimhaut nicht ausreichend aufgebaut, weshalb sich ein befruchtetes Ei nur schwer einnisten könnte. Das Hormon Desogestrel unterbindet meist zusätzlich noch den Eisprung und hat damit eine höhere Verhütungssicherheit.

+ VORTEILE: Minipillen haben im Allgemeinen geringere Nebenwirkungen als Kombinationspillen. Sie eignen sich besonders für Frauen, die Östrogene nicht vertragen. Auch für Frauen, die stillen und dennoch hormonell verhüten wollen, wird die Minipille empfohlen.

- NACHTEILE: Bei der Minipille mit Levonorgestrel ist der Empfängnischutz bereits nach drei Stunden verspäteter Einnahme nicht mehr sicher. Bei dem Präparat mit Desogestrel ist das erst ab einer verspäteten Einnahme von zwölf Stunden der Fall. Minipillen können Kopfschmerzen, Akne, Brustspannen, Übelkeit und Zyklusunregelmäßigkeiten verursachen.

Verhütung im Überblick

Die Pille und das Kondom sind heute die am häufigsten benutzten Verhütungsmittel. Daneben gibt es weitere Methoden, die ebenfalls sehr sicher sind. Womit Sie am besten zurecht kommen, hängt von Ihrer aktuellen Lebenssituation und Ihren persönlichen Bedürfnissen ab.

Bei der passenden Auswahl berät Sie die Ärztin oder der Arzt, die zudem mögliche gesundheitliche Risiken abklären. Unterstützung bei der Auswahl eines geeigneten Verhütungsmittels finden Sie auch in Beratungsstellen.



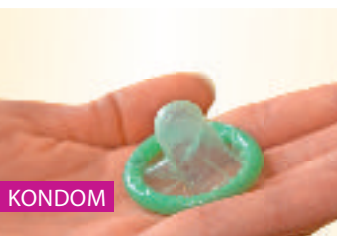
PILLE / MINIPILLE



DREIMONATSSPRITZE



VAGINALRING



KONDOM



VERHÜTUNGSPFLASTER



SPIRALE



FEMCAP



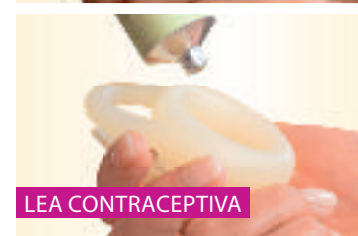
KONDOM FÜR DIE FRAU



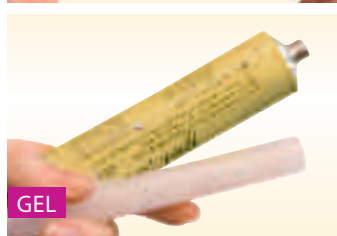
TEMPERATURMETHODE



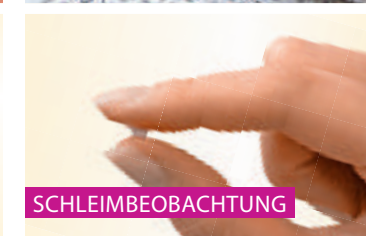
HORMONSPIRALE



LEA CONTRACEPTIVA



GEL



SCHLEIMBEOBACHTUNG



HORMONIMPLANTAT



DIAPHRAGMA



SCHEIDENZÄPFCHEN



COMPUTER



Eine Verhütungspanne kann passieren

Die Pille ist im Stress schnell mal vergessen, Kondome können reißen oder abrutschen. Manchmal wird im Überschwang der Gefühle auch schon mal die Verhütung ganz vergessen.

Geschieht das Missgeschick ein paar Tage vor oder während der fruchtbaren Tage der Frau, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Die männlichen Spermazellen können bis zu 5 Tage in der Gebärmutter und den Eileitern überdauern. Kommt es in dieser Zeit zum Eisprung, ist eine Befruchtung daher bis zu 5 Tage nach einem Verhütungsunfall durchaus möglich, in sehr seltenen Fällen auch bis zu 7 Tage.

Passieren Verhütungspannen wiederholt, sollte darüber nachgedacht werden, ob eine andere Methode vielleicht eher infrage kommt. (→ Die Rückseite dieses Faltblatts gibt dazu eine Übersicht.)

Eine Maßnahme für den Notfall

Nach einer Verhütungspanne gibt es die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen. Dafür stehen zwei Medikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Verfügung: Die „PiDaNa“ mit Levonorgestrel muss spätestens 72 Stunden (3 Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden, die „ellaOne“ mit Ulipristalacetat spätestens nach 120 Stunden (5 Tage).

Aber: Nur wenn bis zur Einnahme der „Pille danach“ der Eisprung noch nicht stattgefunden hat, kann sie eine ungewollte Schwangerschaft mit großer Wahrscheinlichkeit verhindern.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, die „Pille danach“ so schnell wie möglich nach einer Verhütungspanne einzunehmen.

Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Anwendung, sondern eine Maßnahme für den Notfall.

Wie wirkt die „Pille danach“?

Beide Präparate hemmen oder verzögern den Eisprung. Rechtzeitig, also vor dem Eisprung eingenommen, verhindern sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine mögliche Schwangerschaft. Am wirksamsten ist die „Pille danach“, wenn sie innerhalb von 12 bis 24 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr genommen wird. Danach nimmt ihre Wirksamkeit allmählich ab.

Die „Pille danach“ wirkt **nicht** mehr, wenn der Eisprung bereits stattgefunden und/oder die befruchtete Eizelle sich bereits in der Gebärmutter eingenistet hat. Die „Pille danach“ ist deshalb keine „Abbruchpille“ (mit der sie häufig verwechselt wird).

Was ist vor der Anwendung zu beachten?

Als Vorsichtsmaßnahme muss vor der Einnahme der „ellaOne“ eine möglicherweise bereits bestehende Schwangerschaft ausgeschlossen werden. Dazu ist im Allgemeinen keine gynäkologische Untersuchung notwendig. Meist reicht es aus, mit der Ärztin oder dem Arzt darüber zu sprechen, wann die letzte Monatsblutung war und wann der ungeschützte Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.

Frauen mit einem erhöhten Risiko für Eileiterentzündungen oder Eileiter- bzw. Bauchhöhlenschwangerschaften müssen mit der Ärztin/dem Arzt klären, ob für sie die „Pille danach“ als Notfallverhütung infrage kommt.

Bei schweren Leberfunktionsstörungen wird die Anwendung der „Pille danach“ nicht empfohlen. Auch bei schwerem Asthma sollte die Einnahme ärztlich abgeklärt werden.

Wie wende ich die „Pille danach“ richtig an?

Die „Pille danach“ ist rezeptpflichtig. Das heißt, sie muss ärztlich verschrieben werden. Mit Rezept ist sie in der Apotheke erhältlich.

Bei beiden Präparaten wird einmalig eine Tablette eingenommen, am besten innerhalb von 12 bis 24 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Vor der Einnahme ist es wichtig, eine Kleinigkeit (ein halbes Butterbrot oder Ähnliches) zu essen. Bei leerem Magen besteht sonst die Gefahr, dass die Pille erbrochen wird. Passiert dies in den ersten 3 Stunden nach der Einnahme, muss möglichst rasch ein neues Rezept besorgt und eine neue Tablette genommen werden, damit die Wirksamkeit erhalten bleibt.



Was ist nach der Anwendung zu beachten?

Nach der Einnahme der „Pille danach“ tritt die Monatsblutung meist zum erwarteten Zeitpunkt und auch in normaler Stärke ein. Geschieht dies nicht innerhalb von 3 Wochen, ist es ratsam, einen Schwangerschaftstest zu machen.

! Bis zur nächsten Monatsblutung ist es notwendig, nicht-hormonelle Verhütungsmittel zu benutzen, zum Beispiel Kondome.

Wer mit der normalen Pille verhütet und sich wegen eines Einnahmefehlers für die „Pille danach“ entschieden hat, sollte die normale Verhütungspille bis zum Ende des Zyklus weiter nehmen. Aber auch in diesem Fall muss bis zur nächsten Monatsblutung ein zusätzliches nicht-hormonelles Verhütungsmittel (zum Beispiel Kondome) verwendet werden.

Hat die „Pille danach“ Nebenwirkungen?

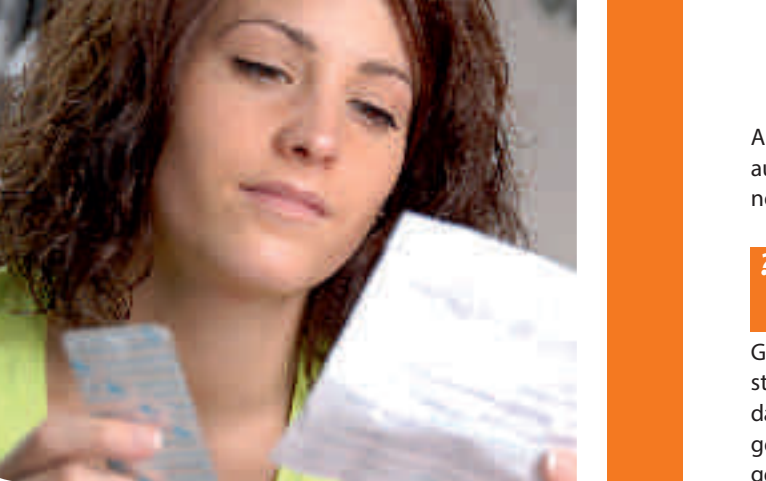
Unerwünschte Wirkungen sind bei der „Pille danach“ möglich, aber in der Regel nicht schwerwiegend. Dazu zählen vor allem Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchschmerzen. Auch Zwischen- und Schmierblutungen, Brustspannen, Schwindel und Erbrechen können auftreten.

! Wer starke Schmerzen hat oder sich aus anderen Gründen sorgt, sollte sich nicht scheuen, jederzeit ärztlichen Rat einzuholen.

Verminderte Wirksamkeit

Werden gleichzeitig Medikamente wie z. B. bestimmte Antibiotika, Antidepressiva, virenhemmende Mittel (Virustatika), Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika) oder johanniskrauthaltige Arzneimittel eingenommen, kann die Wirksamkeit der „Pille danach“ vermindert sein. Frauen, die regelmäßig andere Arzneimittel einnehmen oder bis vor kurzem eingenommen haben, sollten vor Verschreibung der „Pille danach“ die Ärztin oder den Arzt darüber informieren.

Auch starkes Übergewicht kann die Wirksamkeit der „Pille danach“ herabsetzen.



Häufige Fragen

Einige Fragen stellen sich bei der „Pille danach“ immer wieder. Die hier gegebenen Antworten können kein persönliches Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt oder der Beraterin/dem Berater ersetzen. Bei Beschwerden oder weitergehenden Fragen sollte in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt oder die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch genommen werden.

? *Wie und wo bekomme ich die „Pille danach“?* Die „Pille danach“ ist rezeptpflichtig. Das heißt, sie muss ärztlich verschrieben werden. In der Nacht, an Wochenenden oder Feiertagen wendet man sich am besten an den medizinischen Notdienst oder die ärztliche bzw. die (wenn vorhanden) frauenärztliche Ambulanz des nächsten Krankenhauses.

Es kommt vor, dass Arztpraxen oder Apotheken sich weigern, die „Pille danach“ zu verschreiben bzw. auszugeben. In einem solchen Fall ist es am besten, sich an eine andere Stelle zu wenden. Auch sollte man sich in der Nacht oder am Wochenende nicht vom hektischen Krankenhausbetrieb abschrecken lassen. Jede Frau hat ein Recht darauf, die „Pille danach“ so früh wie möglich einnehmen zu können.

? *Was kostet die „Pille danach“?* Die PiDaNa® mit Levonorgestrel kostet zwischen 16 und 18 Euro, die ellaOne® mit Ulipristalacetat etwa 35 Euro. Bei gesetzlich versicherten Frauen unter 18 Jahren übernimmt die Krankenkasse die Kosten komplett. Vom 18. bis zum 20. Geburtstag fallen die Rezeptgebühr und gegebenenfalls eine Zuzahlung an.

? *Brauchen Minderjährige die Zustimmung ihrer Eltern?* Wie bei der herkömmlichen Pille benötigen Mädchen unter 14 Jahren aus rechtlichen Gründen auch bei der „Pille danach“ die Zustimmung ihrer Eltern.

Ab 14 Jahren liegt es im Ermessen der Ärztin oder des Arztes, ein Rezept auszustellen. Sechzehn- und Siebzehnjährige haben im Allgemeinen keine Probleme, ein Rezept für die „Pille danach“ zu erhalten.

? *Besteht zu jedem Zeitpunkt des Monatszyklus die Gefahr, ungewollt schwanger zu werden?* Im Prinzip ja. Zwar ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden dann am größten, wenn der ungeschützte Geschlechtsverkehr wenige Tage vor oder während der Eisprungphase stattfindet. Doch der Eisprung kann sich unbemerkt verschieben. Es ist daher durchaus möglich, während der üblichen Monatsblutung schwanger zu werden. Wer nach einer Verhütungspanne auf Nummer sicher gehen will, sollte daher ärztlichen Rat einholen und die „Pille danach“ in Erwägung ziehen.

? *Woran erkenne ich, dass die „Pille danach“ wirkt?* Die Wirksamkeit der „Pille danach“ ist nicht spürbar. In den meisten Fällen fehlen auch unangenehme Begleiterscheinungen wie Übelkeit mit Erbrechen, Kopfschmerzen oder Unterleibskrämpfe. Doch das bedeutet nicht, dass die „Pille danach“ nicht wirkt. Die nächste Monatsblutung sollte spätestens 3 Wochen nach der Einnahme eintreten. Anderenfalls ist es ratsam, einen Schwangerschaftstest zu machen und eine gynäkologische Praxis aufzusuchen.

Die Wirksamkeit der „Pille danach“ erhöht sich nicht, wenn zwei „Pillen“ auf einmal geschluckt werden. Vielmehr besteht dann die Gefahr einer Überdosierung.

? *Was ist die „Spirale danach“?* Bis zu 5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr besteht die Möglichkeit, die Einnistung eines befruchteten Eis in die Gebärmutter mit Hilfe einer Kupferspirale zu verhindern. Die Spirale muss von einer Ärztin oder einem Arzt gelegt werden und ist – abgesehen als Notfallmaßnahme – vor allem dann sinnvoll, wenn die Frau auch weiterhin mit der Spirale verhüten möchte.

Eine Spirale kostet zwischen 25 und 40 Euro. Hinzu kommt das ärztliche Honorar für das Legen der Spirale. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nur bis zum vollendeten 20. Lebensjahr.

? *Bin ich auch ganz sicher nicht schwanger, wenn ich nach der „Pille danach“ eine Blutung bekomme?* Im Allgemeinen ist die Monatsblutung zum ungefähr erwarteten Termin und in normaler Stärke ein Zeichen, dass man nicht schwanger ist. Absolute Gewissheit gibt eine Blutung jedoch nicht, da es sich auch um eine Zwischen- oder Schmierblutung handeln kann.

Wenn die Blutung sich um mehr als 5 bis 7 Tage verspätet oder ungewöhnlich stark oder schwach ist, sollte spätestens 3 Wochen nach der Einnahme der „Pille danach“ ein Schwangerschaftstest gemacht werden.

? *Reicht die „Pille danach“ als Verhütung bis zum Ende des Zyklus?* Nein. Die „Pille danach“ wirkt höchstens bis 72 Stunden (PiDaNa®) bzw. 120 Stunden (ellaOne®) nach ihrer Einnahme. Deshalb ist es notwendig, für den Rest des Zyklus eine nicht-hormonelle Verhütungsmethode anzuwenden (zum Beispiel Kondome).

? *Kann ich die „Pille danach“ auch als normales Verhütungsmittel anwenden?* Nein. Die „Pille danach“ ist ein Hormonmedikament, das nur als Notfallmaßnahme zum Einsatz kommen darf.

? *Wann kann ich nach der „Pille danach“ zum ersten Mal mit der normalen Pille verhüten, wenn ich vorher noch nie ein hormonelles Verhütungsmittel benutzt habe?* Grundsätzlich wird die erste Pille am ersten Tag der nächsten Monatsblutung genommen. Da auch die normale Antibaby-Pille ärztlich verschrieben werden muss, berät in dieser Sache die Ärztin oder der Arzt – insbesondere dann, wenn nicht klar ist, wann genau die nächste Monatsblutung beginnt.

? *Kann ich die „Pille danach“ auch einnehmen, wenn ich noch stille?* Im Prinzip ja, denn das Hormon Levonorgestrel tritt kaum in die Muttermilch über. Wer jedoch ganz sichergehen will, sollte die „PiDaNa“ unmittelbar nach dem Stillen einnehmen und dann mindestens 8 Stunden lang nicht stillen. Bei der ellaOne® mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat sollte das Stillen für mindestens 36 Stunden unterbrochen werden.



? *Schützt die „Pille danach“ auch vor Geschlechtskrankheiten und einer HIV-Infektion?* Nein. Weder die normale Pille noch die „Pille danach“ schützen vor Geschlechtskrankheiten oder einer Infektion mit HIV. Das kann nur ein Kondom.

Besteht die begründete Gefahr, sich bei einem ungeschützten Geschlechtsverkehr mit HIV infiziert zu haben, sollte man sich sofort über die Möglichkeit einer „Postexpositionellen Prophylaxe“ (PEP) ärztlich beraten lassen. Mit dieser speziellen Notfallmaßnahme, bei der hochwirksame Anti-HIV-Medikamente zum Einsatz kommen, muss innerhalb von 24 bis maximal 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr begonnen werden.

Rat und Tat

Zu allen Fragen rund um Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch und Schwangerschaft kann sich jede Frau und jeder Mann kostenlos in einer Schwangerschaftsberatungsstelle beraten lassen. Wenn Sie sich in einem Schwangerschaftskonflikt befinden, kann Ihnen eine solche Beratungsstelle helfen, das Für und Wider Ihrer Schwangerschaft abzuwägen. Die Beratungsstellen informieren auch über die Möglichkeiten finanzieller Unterstützung und über sonstige Hilfen für Familien und Kinder. Außerdem können sie bei Partnerschaftskonflikten helfen, die die Familienplanung betreffen. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Sie können sich auch anonym beraten lassen. Schwangerschaftsberatungsstellen werden von kirchlichen Verbänden, von anderen Wohlfahrtsverbänden und freien Trägern sowie von kommunalen Gesundheitsämtern unterhalten.

i Eine Beratungsstelle in Wohnortnähe finden Sie über das Telefonbuch, das Sozial- oder Gesundheitsamt oder im Internet unter www.familienplanung.de/beratungsstellensuche

Wenn Sie sich in der Situation sehen, Ihre Schwangerschaft abbrechen zu müssen, stellt die Bescheinigung über die Teilnahme an einer Schwangerschaftskonfliktberatung in einer anerkannten Schwangerschaftsberatungsstelle eine der gesetzlichen Voraussetzungen dar, um in den ersten 12 Wochen nach der Empfängnis straffrei die Schwangerschaft abbrechen zu können. Die Caritas und der Sozialdienst Katholischer Frauen stellen keinen solchen Beratungsschein aus, beraten jedoch auch zum Thema Schwangerschaftskonflikt.

i Mehr zu Verhütung und Beratung unter www.familienplanung.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:
BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
51101 Köln, www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Konzept: Rainer Neutzling
Redaktion: Anke Erath, Sonja Siegert
Gestaltung: Medienwerkstatt E. Petzinka und
Ch. Haarmann, Dortmund
Fotos Verhütungsmittel: Hauptweg/Nebenwege, Köln

Druck:
Silber Druck oHG, Am Waldstrauch 1, 34266 Niestetal
Auflage: 8.100.11.13
Stand: August 2013

Bestelladresse: BZgA, 51101 Köln oder
per E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13061000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt

Fotonachweis: Digital Vision © Ryan McVay; fotolia.com © Laurent Hamels, dalaprod, ISO K®-photography