

Soll es nicht ein Wunschkind sein?

Ein Notfall braucht rasche Hilfe.

Leitfaden für Frauen

“pille-danach”

DIE NOTFALLVERHÜTUNG

Wohl jede Frau kennt aus ihrem Leben die Angst, dass die letzte Nacht nicht ohne Folgen geblieben sein könnte.

Wenn die Wahrscheinlichkeit gegeben ist, ungewollt schwanger zu werden, gibt es jetzt eine zuverlässige Hilfe:

Die "Pille danach" verhindert bis zu 72 Stunden nach ungeschütztem Verkehr die Entstehung einer ungewollten Schwangerschaft.

Auf den folgenden Seiten dieser Broschüre sollen Ihre Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Verhütung beantwortet werden.

Inhaltsverzeichnis	Seite
➤ Was ist die "Pille danach"	4
➤ Einnahme der "Pille danach"	5
➤ Wann soll ich die "Pille danach" anwenden?	6
➤ Erbrechen nach Einnahme	8
➤ Wirkung	9
➤ Wie lange bin ich geschützt	10
➤ Wie sicher ist die "Pille danach"	12
➤ Monatszyklus	13
➤ Monatsblutung	14
➤ Eisprung	15
➤ Befruchtung	16
➤ Ungeschützter Verkehr	17
➤ Verhütungsmethoden	18
➤ Das Wunschkind	19

Was ist die “Pille danach”?

Bei der “Pille danach” handelt es sich um eine Methode des “Nachholens” der Verhütung nach ungeschütztem oder unzureichend geschütztem Verkehr. Sie unterdrückt den Eisprung und verhindert so eine ungewollte Schwangerschaft. Sie ist die Pille für den Notfall (siehe auch Seite 19).

Die “Pille danach” führt nicht zum Abbruch einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Das heißt, mit der “Pille danach” ist **kein** Schwangerschaftsabbruch möglich.

Wie soll ich die “Pille danach” einnehmen?

Die Behandlung umfasst die Einnahme von 1 Tablette. Die Tablette soll so früh wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden: möglichst innerhalb von 12 Stunden, keinesfalls aber später als 72 Stunden (= 3 Tage) danach.

Die Tabletteneinnahme ist völlig unabhängig von der Phase des Monatszyklus, in der Sie ungeschützten Verkehr hatten.

Wann soll ich die “Pille danach” anwenden?

Immer dann, wenn Sie eine unerwünschte Schwangerschaft befürchten, etwa

- wenn Sie Geschlechtsverkehr hatten, bei dem weder Sie noch Ihr Partner eine Empfängnisverhütungsmethode angewendet haben,
- wenn Sie über die maximal zulässige Zeitspanne hinaus vergessen haben, die Pille einzunehmen (Sie können in der Packungsbeilage Ihrer Pille nachlesen, für welchen Zeitraum der Empfängnisschutz gewährleistet ist),
- wenn das Kondom Ihres Partners geplatzt ist,
- wenn Sie fürchten, dass Ihre Spirale nicht mehr am richtigen Platz ist,

- wenn Sie spermienabtötende Cremes, Zäpfchen, Schäume etc. nicht richtig angewendet haben,
- wenn sich Ihr Scheidenpessar oder Ihre Portiokappe verschoben haben oder zu früh entfernt wurden,
- wenn Sie nach der Kalender- bzw. Temperaturmethode verhüten und Verkehr in der vermutlich fruchtbaren Zeit hatten,
- wenn Sie fürchten, dass die rechtzeitige Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs ("Coitus interruptus") nicht geklappt hat,
- nach Vergewaltigung.

Was mache ich wenn ich nach der Einnahme der "Pille danach" erbrochen habe?

Wenn Sie in den drei Stunden nach Einnahme der Tablette erbrochen haben, nehmen Sie sofort eine weitere Tablette und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Was mache ich nach der Einnahme der "Pille danach"?

Sie sollten bis zum Einsetzen der nächsten Monatsblutung lokale Verhütungsmethoden benutzen (Kondom, spermizide Cremes, Ovula etc.). Beobachten Sie, ob Ihre nächste Monatsblutung bezüglich Stärke und Dauer wie gewöhnlich verläuft.

Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Frauenarzt über eine reguläre Empfängnisverhütung sprechen.

*Wie kann ich wissen,
ob die “Pille danach” gewirkt hat?*

Ihre Monatsblutung sollte zum üblichen Zeitpunkt einsetzen. Sie kann aber auch ein paar Tage früher oder später kommen. Die Blutung sollte dieselbe Stärke wie immer haben.

Falls die Monatsblutung länger als 5 Tage ausbleiben sollte oder Ihnen die Blutung anders als normal vorkommt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Wie lange bin ich nach der Einnahme der "Pille danach" vor einer Schwangerschaft geschützt?

Mit der "Pille danach" sind Sie nur für den Verkehr geschützt, der innerhalb der letzten 72 Stunden stattgefunden hat.

Da für den Geschlechtsverkehr nach der Einnahme der "Pille danach" kein Empfängnisschutz besteht, müssen Sie bis zur nächsten Monatsblutung lokale Maßnahmen wie Kondome anwenden.

Ich habe die "Pille danach" bereits während dieses Zyklus verwendet und hatte wieder ungeschützten Verkehr. Kann ich die "Pille danach" noch einmal einnehmen?

Ja, prinzipiell ist es möglich. Da es sich aber bei der "Pille danach" um ein Notfallverhütungsmittel handelt, das mit einer relativ hohen Hormondosis einhergeht, stellt es keine Langzeitverhütung dar. Daher ist eine mehrmalige Einnahme nicht empfehlenswert.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er wird für Sie eine passende Empfängnisverhütung finden.

Wie sicher ist die “Pille danach”?

Die “Pille danach” ist sehr wirksam: Sie schützt bei rechtzeitiger Einnahme mit einer sehr hohen Sicherheit davor, ungewollt schwanger zu werden. Je früher Sie die “Pille danach” einnehmen, desto höher ist die Wirksamkeit. Einen optimalen Schutz erzielen Sie, wenn Sie die “Pille danach” nicht später als 24 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einnehmen.

Um die Verhütung rechtzeitig nachzuholen, sollten Sie die “Pille danach” auch von Ihrem Arzt rechtzeitig verordnen lassen.

Wie lange dauert ein Monatszyklus?

Ein Zyklus umfasst die Zeitspanne zwischen dem 1. Tag einer Regelblutung und dem 1. Tag der darauf folgenden Regelblutung.

Die Dauer dieser Zeitspanne ist von Frau zu Frau verschieden. Meistens dauert ein Monatszyklus zwischen 27 und 30 Tage. Er kann sehr regelmäßig sein, in seiner Dauer aber auch von einem Monat zum nächsten stark variieren.

Außerdem kann die Zyklusdauer durch psychische Belastung, Stress, Erkrankungen oder auch Reisen beeinflusst werden.

Was passiert während der Monatsblutung?

Vom ersten Tag der Monatsblutung (1. Zyklustag) bis zur nächsten Monatsblutung baut sich im Inneren der Gebärmutter eine Schleimhautschicht auf, die dazu dient, ein eventuell befruchtetes Ei aufzunehmen, zu ernähren und eine Schwangerschaft zu erhalten.

Der Eintritt der Monatsblutung signalisiert, dass keine Befruchtung stattgefunden hat. Die Gebärmutter Schleimhaut wird abgebaut und aus der Gebärmutter ausgestoßen. Ein neuer Zyklus beginnt.

Was ist der Eisprung?

Das ist der Zeitpunkt, zu dem sich das Ei aus dem Eierstock löst und in den Eileiter wandert. In diesem Stadium ist die Eizelle für 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig.

Der Eisprung findet verhältnismäßig konstant am 14. Tag vor Eintreten der nächsten Blutung statt. Trotz dieser weitgehenden Konstanz ist es schwer, die fruchtbaren Tage exakt zu bestimmen.

Was ist die Befruchtung?

Darunter versteht man das Eindringen einer Samenzelle in eine befruchtungsfähige Eizelle.

Wenn ein Geschlechtsverkehr an den Tagen vor dem Eisprung, am Tag des Eisprunges oder am Tag nach dem Eisprung stattgefunden hat, können die Spermien, die in den Eileiter gelangen, ein Ei befruchten. Spermien können aber auch in der Gebärmutter und in den Eileiter vier bis fünf Tage überleben. Das befruchtete Ei wird in den darauf folgenden Tagen durch den Eileiter in die Gebärmutterhöhle transportiert und nistet sich dort in der Schleimhaut ein. Das Embryonalstadium beginnt.

Welche Risiken bringt ungeschützter Verkehr mit sich?

- das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft
- das Risiko, sich mit einer sexuell übertragbaren Erkrankung anzustecken, vor allem mit HIV/Aids und Hepatitis.

Welche Methoden der Verhütung (Kontrazeption) gibt es?

Unter Empfängnisverhütung versteht man alle Maßnahmen, die die Entstehung einer Schwangerschaft verhindern sollen. Man unterscheidet folgende Verhütungsarten:

- hormonelle Kontrazeption
(z.B. Pille, Depotgestagen, Hormon-Ring, Verhütungspflaster, für den Notfall: **“Pille danach”**).
- mechanische und chemische Verhütungsmethoden (z.B. Diaphragma, Portiokappe, Intrauterinspirale, Kondom, Spermizide, Sterilisation),
- periodische Enthaltsamkeit
(z.B. Knaus-Ogino, Temperaturmethode) und Coitus interruptus,
- Sterilisation für die Frau und den Mann.

Ich will ein Wunschkind, kein Kind des Zufalls!

Verhütung und Schwangerschaft betreffen immer auch den Partner. Trotz allem bleibt die Entscheidung, ein Kind in die Welt zu setzen oder nicht, letztlich bei der Frau. Selbstbestimmung ist für die Frau zu einer Selbstverständlichkeit geworden. In diesem Sinne ist es auch Ihr Recht, den Zeitpunkt einer Schwangerschaft selbst zu bestimmen. Deshalb bieten wir Frauen, die zu einer möglichen Schwangerschaft nicht bereit sind, rasche und schonende Hilfe zu einem Zeitpunkt, wo Verhütung noch nachgeholt werden kann. Auf diese Weise kann eine Frau in den meisten Fällen einen herkömmlichen Schwangerschaftsabbruch verhindern, der ihren Körper um ein Vielfaches mehr belastet als die Notfallverhütung.

weitere Informationen
zur "Pille danach"
finden Sie unter:

www.pille-danach.at

