

Pilule, mode d'emploi



QUAND COMMENCER MA PLAQUETTE ?

Le 1^{er} jour de mes prochaines règles, en notant le jour de la semaine.

Comment ?

Je prends 1 comprimé chaque jour, au même moment de la journée et sans oubli, dans l'ordre indiqué sur la plaquette.

Toute plaquette entamée doit être terminée. Lorsque ma plaquette est finie :

- si elle comporte 28 comprimés, j'enchaîne avec la suivante
- si elle comporte 21 comprimés, j'arrête 7 jours entre les deux plaquettes.

Je dois commencer mes plaquettes **toujours le même jour de la semaine.**

Si je prends la pilule pour la première fois, elle est efficace dès le 1^{er} jour de la prise, à condition de l'avoir commencée le 1^{er} jour de mes règles.

Astuces

- je mets une alerte sur mon portable à l'heure de la prise,
- J'ai toujours une plaquette supplémentaire sur moi en cas d'imprévu (sortie...).



ET SI JE L'OUBLIE ?

Je prends immédiatement le comprimé oublié et je continue la prise normale à l'heure habituelle, même si 2 comprimés doivent être pris le même jour.



SI JE L'OUBLIE PLUS DE 12 HEURES

- J'utilise des préservatifs pendant 7 jours en plus de la pilule,
- Je prends la contraception d'urgence en cas de rapports sexuels dans les 5 jours précédant l'oubli.



VOMISSEMENTS OU DIARRHÉES

S'ils surviennent dans les 4 heures suivant la prise de la pilule, je prends un autre comprimé immédiatement et j'appelle le Centre de planification et d'éducation familiale.



DÉPART À L'ÉTRANGER ET DÉCALAGE HORAIRE

En cas de voyage et de décalage horaire, je demande conseil au CPEF ou à mon médecin ou sage-femme pour la prise de ma pilule. Pour les grands trajets en avion, je garde ma plaquette avec l'ordonnance sur moi.

Si j'ai un doute ou des questions j'appelle un CPEF.
www.grandlyon.com/cpef

Je n'oublie pas de renouveler mon ordonnance !

Métropole de Lyon

20, rue du Lac - CS 33569
69505 Lyon Cedex 03
Tél: 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole