

Sig farvel til dine blødninger

Drop bare P-pillepausen og den efterfølgende blødning på dine ferier eller for dens sags skyld for evigt. Det skader på ingen måde kroppen. Det siger gynækolog, Christine Felding.

AF: IBEN SABINE KONGSRUD

Normalt tager kvinder P-piller i tre uger i træk efterfulgt af en uges pause, som fremkalder blødning. Sådan har det været siden P-pillens opfindelse i 60'erne og frem til i dag. Mange kvinder vælger dog i perioder at springe pauserne over for at undgå menstruation og det kan de roligt blive ved med, fastslår gynækolog, Christine Felding.

- I virkeligheden er det overhovedet ikke nødvendigt at holde P-pille pause, og hvis man er det mindste generet af blødninger, foreslår jeg, at man simpelthen bare spiser pillerne ud i én køre lige så længe man har lyst. I princippet behøver man ikke nogensinde at have menstruation igen. Den eneste nødvendige årsag til at holde pause med både P-piller, og for den sags skyld også P-plaster eller P-ring, er ønsket om at blive gravid, siger hun.

Ingen forstyrrelse

Alligevel tøver mange kvinder med helt at udelukke de månedlige blødninger af frygt for at bryde for voldsomt ind i naturens gang, og det er ifølge Christine Felding en af de største misforståelser omkring P-pillepauser.

- Det er noget vås at manglen på pauser forstyrrer noget som helst naturligt i kroppen. P-pillerne i sig selv sørger jo for, at der slet ikke er nogen naturlig cyklus. Pausen har til formål at give kvinden indtryk af, at hun

fortsat, som det var tilfældet før hun startede på P-pillerne, har en månedlig menstruation. Men den blødning pausen forårsager er ikke menses, men det vi kalder en "bortfaldsblødning". Man kunne lige så godt have valgt P-pille pause intervaller på tre, seks eller 12 måneder, virkningen havde været den samme. I øvrigt er der andre fordele ved at anvende P-piller uden pauser og dermed undgå blødningen. Du slipper for præmenstruelle gener, som PMS og væskeophobninger, siger hun.

Pas på graviditet

Du kan altså roligt sige nej tak til "menstruation" ikke alene i sommerferien, men også resten af dine dage uden bekymringer. Dog skal du være ekstra opmærksom på, at du ikke bliver gravid ved et uheld trods P-pillerne. Normalt er den månedlige blødning jo din sikkerhed for, at du ikke er blevet gravid i utide. Du skal også være opmærksom på, at det ikke er alle P-pille præparater egner sig til at blive taget ud i én køre. Der findes to forskellige typer af P-pillen på markedet, monofasiske og trifasiske. I de trifasiske piller varierer mængden af hormon i tighed med den naturlige cyklus, og pillerne har forskellige farver til de forskellige faser. I de monofasiske piller er mængden af hormon ens gennem hele perioden, og det er derfor dem, du skal anvende, hvis du satser på at droppe P-pille pauserne.



Menstruation har det med at komme på ubelejlige tidspunkter og er et ekstra irritationsmoment på ferien.