

COMMENT S'Y PRENDRE?

Commencez dès que vous avez vos règles (les cinq premiers jours de votre cycle menstruel)

- 1 D'abord, lisez bien la notice d'accompagnement. Cela peut vous sembler ennuyeux, mais les brochures sont bien faites. Vous y trouverez une mine de renseignements au sujet du contraceptif oral que vous choisissez.
- 2 Utilisez les autocollants et autres outils de soutien pour vous rappeler de prendre la pilule tous les jours.
- 3 Communiquez avec votre médecin aussitôt que certaines complications se manifestent. Comme c'est le cas avec les médicaments, l'apparition de certains effets secondaires exigent une attention immédiate. Lisez la notice d'accompagnement afin de savoir reconnaître les signes d'alarme.



Comment prendre l'habitude de ne pas oublier

Lorsque vous commencez à prendre la pilule au cours des cinq premiers jours de votre cycle, vous êtes protégée de la grossesse dès le premier jour.

Le premier comprimé de chaque emballage se prend toujours le même jour de la semaine.

Lorsque vous prenez le premier comprimé plus tard dans le cycle, il faut utiliser une mesure de contraception d'appoint pendant les 21 premiers jours. Certains fournisseurs de soins de santé pourraient vous encourager à prendre votre première pilule dans leur cabinet (« Quick Start »). Si vous n'êtes pas dans les cinq premiers jours de votre cycle, vous devez utiliser un moyen de contraception d'appoint.

Il existe des outils de rappel quotidien pour la prise de la pilule, comme les cartes électroniques, un service de rappel par courriel et des messages textes. Communiquez avec votre médecin, votre pharmacien ou le fabricant de votre marque de contraceptif oral pour obtenir un de ces outils pratiques.





On prend la pilule comme suit :

Pilules monophasées en série de 21 jours :

Dans les emballages en série de 21 jours, **chacun des comprimés contient des hormones**. Au cours des cinq premiers jours de votre cycle, prenez la première pilule de la série. Prenez ensuite une pilule chaque jour jusqu'à la dernière. Puis, attendez que sept jours se soient écoulés avant de recommencer à prendre la prochaine série. Vous aurez probablement des saignements au cours des sept jours de l'intervalle sans hormones. Cependant, il est très important de recommencer à prendre la prochaine série de pilules au bout de ces sept jours, que vous ayez eu ou non des saignements et que les saignements aient cessé ou non.



Pilules monophasées en série de 28 jours :

Dans les emballages en série de 28 jours, seuls les 21 premiers comprimés contiennent des hormones. Les deux types de pilules, soit les pilules hormonales et les pilules de sucre, sont identifiés par des couleurs différentes. Prenez la première pilule durant les cinq premiers jours de votre cycle. Ensuite, prenez une pilule par jour jusqu'à la dernière. Puis, commencez un nouvel emballage.



Usage continu (exceptionnel, sauf si conseillé par votre fournisseur de soins de santé) :

Prenez les pilules contenant des hormones tous les jours de votre cycle et sautez l'intervalle sans hormones. Les pilules monophasées servent mieux à cette fin.

Pilules en combiné biphasé et triphasé :

Différentes couleurs distinguent les pilules hormonales de différentes posologies, ainsi que les pilules placebos. Prenez la première pilule durant les cinq premiers jours de votre cycle. Ensuite, prenez une pilule par jour jusqu'à la dernière. Puis, commencez un nouvel emballage.