



## Menstruation vorverlegen

Im Allgemeinen empfiehlt es sich eher das Hinausschieben einer Menstruation, anstatt sie vorzuverlegen. Bei Bedarf ist aber auch eine Vorverlegung möglich. Nehmen Sie regelmässig die Pille, können Sie die Zeit der Pilleneinnahme verkürzen:

- Anstatt die Pille 21 Tage lang einzunehmen, können Sie die Einnahme auf maximal 14 Tage verkürzen.
- Zwei bis drei Tage nachdem Sie die letzte Pille genommen haben, setzt dann Ihre Blutung ein.
- Die Pillenpause legen Sie wie gewohnt ein – sie beläuft sich wie sonst auch auf insgesamt sieben Tage.
- Danach fangen Sie wieder mit einer neuen Pillenpackung an.

## Menstruation verschieben

Soll die Menstruation ganz ausfallen, wird keine Pillenpause eingelegt.

- Nehmen Sie die Pille direkt im Anschluss an die üblichen 21 Tage nahtlos weiter ein.
- Verwenden Sie dafür einfach einen neuen Pillenblister.
- Nehmen Sie die Pille so lange weiter ein, wie die Blutung nach hinten verschoben werden soll.
- Danach können Sie die übliche Pause machen, in der die Blutung kommt