



Notfallplan Pille Danach

Du hast eine Verhütungsmethode falsch angewendet oder vergessen? Oder vielleicht auch gar nicht verhütet? Das solltest Du/ solltet Ihr jetzt tun:

Notfallplan

Mit der **Pille Danach** lässt sich eine ungewollte Schwangerschaft **in den meisten Fällen verhindern** – wenn Du rechtzeitig reagierst:

- ... die Pille Danach muss so schnell wie möglich eingenommen werden. **Du bekommst sie ohne Rezept in der Apotheke.** Am Wochenende und außerhalb der Öffnungszeiten gibt es in jeder Stadt [Notdienstapotheken](#).
- ... In der Apotheke wirst Du beraten. Auch Du kannst jegliche Fragen stellen.
- ... Wenn die Pille Danach für Dich in Frage kommt, kannst Du sie schon in der Apotheke einnehmen.
- ... Solltest Du dich nach Einnahme der Pille Danach innerhalb von 3 Stunden erbrechen, kann dies die Wirkung der Pille Danach einschränken. Du musst dir so schnell wie möglich eine neue holen und diese wieder einnehmen.
- ... Die Pille Danach verschiebt den Eisprung. Eine 100% Sicherheit kann Dir die Pille Danach aber nicht bieten!
- ... Da man nie mit Sicherheit sagen kann, wann genau ein Eisprung stattfindet oder stattfinden wird, weiß man auch nie, wie groß das Risiko bei einer Verhütungspanne oder bei ungeschütztem Sex ist, schwanger zu werden.
- ... Du musst bis zur nächsten Monatsblutung eine sichere Verhütungsmethode anwenden, z.B. Kondome!
- ... Wenn Du eigentlich mit der Pille verhütet, nimm sie wie gewohnt bis zum Ende der Packung weiter aber denk daran, Du musst bis zur nächsten Monatsblutung eine weitere sichere Verhütungsmethode anwenden, z.B. Kondome!
- ... Die Pille Danach ist **NUR** für den Notfall gedacht!
- ... falls Du nach ca. 3 Wochen nach der Einnahme der Pille Danach deine Monatsblutung noch nicht hast oder nur eine schwache Blutung, sichere Dich ab mit einem Schwangerschaftstest, bzw. sprich mit deiner Ärztin*deinem Arzt oder einer Beratungsstelle.
- ... Verhütungsverhalten? Lass Dich beraten, welche Verhütungsmethode für Dich am besten ist. Ausführliche Informationen erhältst Du/erhaltet Ihr in einer Beratungsstelle von [donum vitae in NRW](#) oder bei einer Frauenärztin*einem Frauenarzt.
- ... Bei medizinischen Unsicherheiten suche immer eine Ärztin*einen Arzt auf!