

## PROGESTIN ONLY PILLS (POPs) COUNSELING HANDOUT

### What are Progestin Only Pills?

They are birth control pills that contain just one hormone, a progestin. They are also called “mini-pills” and can be used by clients who shouldn't use estrogen-containing pills.

### How do they work?

They work by making cervical mucus thicker, so sperm cannot reach the egg, and by making the lining of the uterus thinner. Sometimes they stop ovulation (release of egg).

### How effective are they?

Typical use: 8 out of 100 clients will become pregnant in one year.

When used consistently and correctly: 3 out of 1000 clients will become pregnant in one year.

### What are the advantages?

- They decrease menstrual flow and the risk for anemia, menstrual cramps, endometriosis, pelvic inflammatory disease (PID), endometrial cancer.
- Usually can be used by clients who cannot use estrogen-containing pills.
- Are easier to take than combined pills since every day you take the same kind of pill and there are no hormone-free pills.
- Nursing mothers can take progestin-only pills when the baby is 1 month old.
- Can be used by clients who smoke and are over 35 years old.
- Ability to get pregnant returns quickly after stopping the pills.

### What are the disadvantages?

- POPs do not protect you from HIV or other sexually transmitted diseases. Use condoms if you are at risk.
- Irregular bleeding is the most common problem. There may be spotting between periods, or periods may be very short and scanty.
- You have to remember to take a pill **around the same time (within 3 hours)** every single day.
- The failure rate is a bit higher than with regular birth control pills – but they are still very effective.

### WARNING SIGNS:

See your doctor or nurse if you have these or any other signs or concerns: severe abdominal pain, heavy bleeding, repeated, very painful headaches, or depression.

### Emergency Contraception

If you had sex and did not use contraception, call the office for Emergency Contraception to prevent pregnancy up to 5 days after unprotected sex.

### If you think you are pregnant:

Continue taking your pills and seek a pregnancy test (a home test or call the clinic). If your pregnancy test is positive, stop taking the pills.



## PÍLDORAS CON PROGESTINA SOLAMENTE (POPs)

### ¿Cuáles son las Píldoras con Progestina Solamente?

Son píldoras anticonceptivas que contienen solamente una hormona, progestina. También son llamadas "minipíldoras" y pueden ser usadas por clientes quienes no pueden usar píldoras que contienen estrógeno.

### ¿Cómo trabajan?

Trabajan haciendo la mucosa cervical más gruesa, para que la esperma no pueda alcanzar el huevo, y haciendo más delgada la cobertura del útero. A veces detienen la ovulación (liberación del huevo).



### ¿Cuán efectivas son?

Uso típico: 8 de cada 100 clientes quedarán embarazadas en un año.

Cuando son usadas consistentemente y de forma correcta: 3 de cada 1000 clientes quedarán embarazadas en un año.

### ¿Cuáles son las ventajas?

- La disminución del flujo menstrual y el riesgo de anemia, cólicos menstruales, endometriosis, enfermedad inflamatoria pélvica (PID), cáncer en el endometrio.
- Usualmente puede ser usado por el cliente que no puede usar píldoras que contienen estrógeno.
- Son más fáciles de tomar que las píldoras combinadas ya que usted toma la misma píldora y no hay píldoras libres de hormonas.
- Las madres que lactan pueden tomar píldoras con progestina solamente cuando el bebé tiene 1 mes de nacido.
- Puede ser usado por clientes quienes fuman o son mayores de 35 años.
- La habilidad de quedar embarazada regresa rápidamente, después de dejar de tomar las píldoras.

### ¿Cuáles son las desventajas?

- POPs no le protegen contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual. Use condones si está en riesgo.
- Sangrado irregular es el problema más común. Puede haber manchado entre reglas o períodos pueden ser muy cortos y escasos.
- Usted tiene que recordar tomar una **píldora al mismo tiempo (dentro de 3 horas)** todos los días.
- El rango de fallo es un poco más alto que con cualquiera píldora anticonceptiva - pero son muy efectivas.

### SIGNOS DE ALERTA:

Vea a su doctor o enfermera si tiene estos o cualquier signo o preocupación: dolor abdominal severo, sangrado agudo, repetido, dolores de cabeza severos, o depresión.

### Anticonceptivos de Emergencia

Si usted tuvo sexo y no usó anticonceptivos, llame a la oficina para Anticonceptivos de Emergencia para evitar un embarazo hasta 5 días después de haber tenido sexo sin protección.

### Si usted cree que está embarazada:

Continúe tomando las píldoras y hágase una prueba de embarazo (en el hogar o la clínica). Si la prueba da positivo, deje de tomar las píldoras.