

### (3)のみはじめる時期

#### デーワンスタート

一般的なのみ方で、月経周期の第1日目（月経のはじまった日）からのみはじめます。のみはじめた日から、避妊効果があります。

#### サンデースタート

週末に月経のような出血が起こるのを避けるためののみ方です。月経がはじまって、最初に来る日曜日からのみはじめます。のみはじめてから、最初の1週間は他の避妊方法を併用します。

例：月経が木曜日よりはじまり、月曜日に終わる場合



デーワンスタート  
(月経周期の第1日目)

サンデースタート  
(月経がはじまって、最初の日曜日)  
最初の1週間は他の避妊方法を併用

### (4)ピルをのむ時間(ピルタイム)

- ピルは、12時間くらいの誤差があっても、できるだけ毎日一定の時刻にのむようにします。
- のみはじめの1~3周期目くらいまでは、吐き気や少量の出血が続くなどの症状が起こることがあります。やがてこれらの症状は消えますのでピルの服用をやめないで下さい。副作用の影響を少なくするには、のむ時間の工夫が必要です。