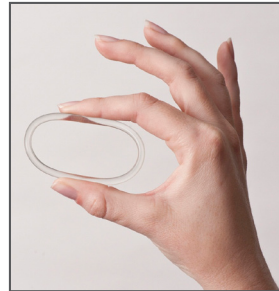


حلقه واژنی (نوارینگ)

The Vaginal Ring (Nuvaring®)

حلقه واژنی چیست؟

حلقه واژنی نوارینگ نامیده می شود. یک حلقه پلاستیکی نرم به قطر پنج و نیم سانتیمتر است. شامل هورمون استروژن و پروژسترون شبیه قرص ضد بارداری است. این داخل واژن شما قرار می گیرد و هورمون ها به بدن جذب شده باعث می شوند شما باردار نشوید. اغلب خانم ها زمانی که حلقه واژنی در جای خود قرار داده شد آن را حس نمی کنند.



چگونه کار می کند؟

حلقه واژنی به مدت سه هفته در واژن می ماند. بعد به مدت یک هفته آن را خارج می کنید. خونریزی سبک شبیه پریودی خواهید داشت و بعد از هفت روز حلقه جدیدی را وارد واژن خود می کنید. این هورمون ها باعث می شوند تخمدان خانم ماهی یکبار تخمک خود را رها نسازد و بنابراین بارداری صورت نمی گیرد.

چقدر خوب کار می کند؟

با استفاده عالی، حلقه واژنی ۹۹٪ موثر است. این بدان معنی است که اگر ۱۰۰ خانم در سال از آن بطور درست استفاده کنند کمتر از یک نفر باردار می شود. با استفاده واقعی، تاثیرگذاری آن کمتر است. ۹ در صد خانمها در سال باردار می شوند. باید خاطرتان باشد که آن را در آورده و یکی دیگر در زمان مناسب جای بگذارید.

چه کسی می تواند از حلقه واژنی استفاده کند؟

اغلب خانم ها می توانند از حلقه واژنی استفاده کنند. اگر یادآوری قرص روزانه دشوار بود بهتر است از آن استفاده کنید که جایگزین کاشت ایمپلنت و آی یو دی است.

چه کسی نباید از حلقه واژنی استفاده کند؟

خانم هایی که لختگی خون در پا، سگته مغزی یا قلبی، مشکلات کبدی، فشار خون بالا، میگرن های خاصی یا سرطان سینه دارند نباید از آن استفاده کنند. شما اگر بچه زیر شش ماهه تان را از سینه شیر می دهید نباید از آن استفاده کنید. مهم است که با دکترتان در مورد

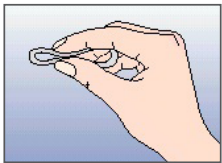
امنیت استفاده از آن صحبت کنید. دارو های دیگری هستند که تداخل ایجاد کرده و باعث می شوند حلقه واژنی درست کار نکند. دکتر در مورد این و چیزهای دیگری که باید بدانید به شما توضیح می کند تا بعد تصمیم بگیرید.

عوارض جانبی دارد؟

اغلب خانم ها وقتی از حلقه واژنی استفاده می کنند احساس خوبی دارند اما داشتن عوارض جانبی در اوایل معمولی است. شما شاید سینه های دردناک، سردرد یا حالت تهوع داشته باشید. این معمولاً بعد از یک یا دو ماه برطرف می شود. مشکلات جدی پزشکی به تبع حلقه واژنی نادر هستند اما از دکترتان بخواهید در مورد آنها با شما حرف بزنند.

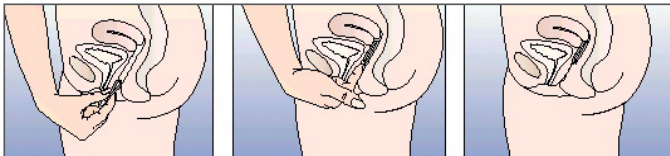
حلقه واژنی چگونه جاگذاری می شود؟

(تصویر ۱)



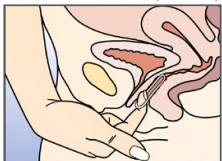
حلقه را بین انگشت شصت و اشاره فشار دهید (تصویر ۱). به آرامی به درون واژن فرو کنید (تصویر ۲). وضعیت درست وجود ندارد - اگر احساس نا راحتی می کردید کمی بیشتر در واژنتان آن را فرو کنید. عضلات واژن شما آن را حتی در طول ورزش و سکس در جای خود نگه خواهند داشت.

(تصویر ۲)



چگونه آن را بیرون می آوریم؟

(تصویر ۳)



برای خارج کردن حلقه، انگشت خود را وارد واژن کرده، دور حلقه قلاب کنید و آن را بیرون بکشید (تصویر ۳).

تصاویر ۱-۳ با اجازه ام اس دی او اس بی وی که یک زیر مجموعه شرکت مرک و شریک، وایت هاوس استیشن، نیو جرسی، ایالات متحده آمریکا هست، تکثیر شده است. تمام حقوق محفوظ است. نوارینگ علامت تجاری ثبت شده ام اس دی او اس بی وی می باشد.

کتابفروشی | www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886)

education & training (آموزش و تربیت) | clinical services & information (خدمات کلینیکی و اطلاعات) | research (تحقیق) | international development (توسعه بین المللی)

سازمان برنامه ریزی خانواده (فامیلی پلنینگ) ایالت نیو ساوت ولز یک سازمان غیر انتفاعی است که توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ولز کمک مالی می شود.

اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی فقط جهت اهداف آموزشی فراهم شده است. اف ان پی ان اس دابلیو تمام دقت خود را کرده که اطلاعات موجود در زمان انتشار، صحیح و به روز رسانده شده باشد. از افرادی که نگران مشکلات جنسی و تولید مثل شخصی هستند دعوت می شود که از رایه دهنده مراقبت های پزشکی یا کلینیک فامیلی پلنینگ مشورت خواسته و یا یاری بطلبند.

بازنگری: ژوئن ۲۰۱۴ اف پی ان اس دابلیو ۱۴۰۶

اگر فراموش کنم از آن استفاده کنم چه؟

اگر بعد از هفته بدون حلقه، ۲۴ ساعت دیر کردید سریع آنرا گذاشته و به مدت هفت روز از جلوگیری کننده های دیگر مثل کاندوم استفاده کنید. در این صورت اگر در هفته بدون حلقه، سکس داشته باشید ممکن است باردار شوید. باید قرص اضطراری ضد بارداری را لحاظ کنید. این قرص بدون نسخه در داروخانه ها موجود است.

شما باید حلقه واژنی را به مدت سه هفته در واژن نگه دارید. اگر در طول این زمان خارج شد و کمتر از ۲۴ ساعت بیرون بود آن را آب کشیده و سریع در جای خود قرار دهید. هنوز هم از نظر ضد بارداری محافظت شده خواهید بود.

اگر حلقه واژنی بیشتر از ۲۴ ساعت از واژن خارج بود باید آن را آب کشیده و به محض به خاطر آوردن آن را به جای خود بگذارید. باید نوع دیگری از جلوگیری کننده بارداری مانند کاندوم استفاده کنید.

اگر این حلقه بیشتر از ۲۴ ساعت در طول هفته سوم خارج از واژن ماند باید حلقه جدیدی سریعاً قرار دهید که سه هفته بعدی شروع شود. شاید خونریزی شبیه پریود نداشته باشید اما لکه ای خواهید داشت.

حلقه واژنی را از کجا تهیه کنم؟

باید از دکتر برای حلقه واژنی نسخه بگیرید. بعد با نسخه از داروخانه حلقه های واژنی خود را بخرید.

جهت اطلاعات بیشتر

- با خط تلفن فامیلی پلنینگ ایالت نیو ساوت ولز شماره ۱۳۰۰۶۵۸۸۸۶ تماس و یا به این www.fpnsw.org.au/talkline برنامه بروید
- ان آر اس (برای افراد ناشنوا) ۱۳۳۶۷۷
- یا به نزدیک ترین کلینیک فامیلی پلنینگ (مراجعه کنید (Family Planning))

کتابفروشی | www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886

clinical services & information (خدمات کلینیکی و اطلاعات) | education & training (آموزش و تربیت) | research (تحقیق) | international development (توسعه بین المللی)

سازمان برنامه ریزی خانواده (فامیلی پلنینگ) ایالت نیو ساوت ولز یک سازمان غیر انتفاعی است که توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ولز کمک مالی می شود.

اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی فقط جهت اهداف آموزشی فراهم شده است. اف ان پی ان اس دابلو تمام دقت خود را کرده که اطلاعات موجود در زمان انتشار، صحیح و به روز رسانده شده باشد. از افرادی که نگران مشکلات جنسی و تولید مثل شخصی هستند دعوت می شود که از رایه دهنده مراقبت های پزشکی یا کلینیک فامیلی پلنینگ مشورت خواسته و یا یاری بطلبند.

بازنگری: ژوئن ۲۰۱۴ اف پی ان اس دابلو ۱۳۱۰۶

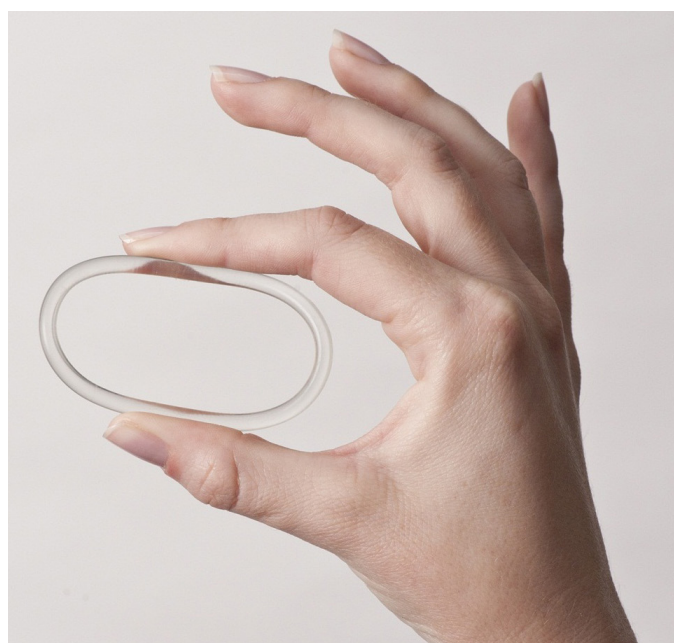
Fact Sheet - English

THE VAGINAL RING (NUVARING®)



What Is The Vaginal Ring?

The vaginal ring is called a NuvaRing®. It is a soft plastic ring about five and a half centimetres across. It contains the hormones oestrogen and a progestogen, similar to the combined contraceptive Pill. It is placed in your vagina and the hormones are absorbed into the body to stop you getting pregnant. Most women cannot feel the vaginal ring once it is in place.



How Does It Work?

The vaginal ring stays in the vagina for three weeks. Then you take it out, for a week. You will have a light period-like bleed, and after seven days you put a new ring in your vagina. The hormones stop a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

How Well Does It Work?

With perfect use the vaginal ring is more than 99% effective. This means that if 100 women use it correctly for one year, less than one will become pregnant. With typical or 'real life' use it is less effective with up to nine women in every hundred becoming pregnant in a year. You need to remember to take it out and put a new one in again at the right time.

Who Can Use The Vaginal Ring?

Most women can use the vaginal ring. It is good if you find it hard to remember to take a pill every day, and is an alternative to the implant or an IUD.

Who Should Not Use The Vaginal Ring?

Women should not use the vaginal ring if they have had a blood clot in their leg, a stroke or heart attack, liver problems, high blood pressure, certain types of migraine, or breast cancer. You may not be able to use the vaginal ring if you are breastfeeding and your baby is less than 6 months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the vaginal ring. Some other medications can stop the vaginal ring from working properly and the doctor will tell you about these and other things you need to know before you decide to use it.

Are There Any Side Effects?

Most women feel well while using the vaginal ring, but it is common to have some side effects at first. You may have sore breasts, headaches or nausea (feeling sick). This usually settles down after one to two months. Serious health problems caused by the vaginal ring are rare, but ask your doctor to tell you about them.

How Is The Vaginal Ring Inserted?

Squeeze the ring between your thumb and index finger (figure 1). Gently insert it into your vagina (figure 2). There is no correct position – if it feels uncomfortable, slide it further into your vagina. Your vaginal muscles will keep it in place, even during exercise and sex.

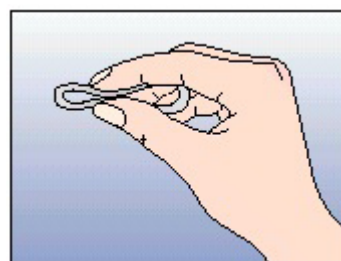


Figure 1

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

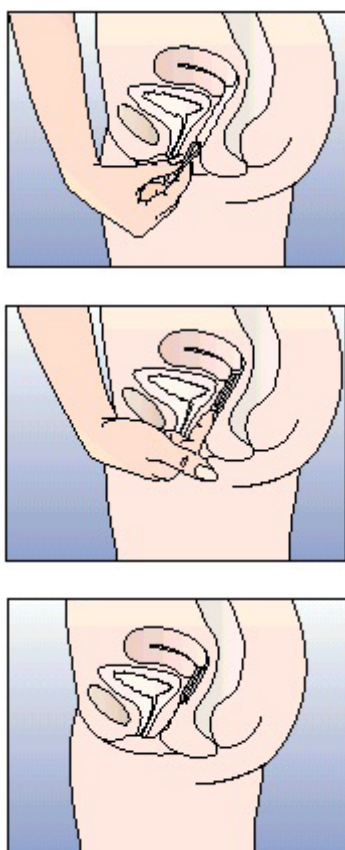


Figure 2

How Is It Taken Out?

To remove the ring simply put your finger into your vagina, hook it around the ring and pull it out (figure 3).

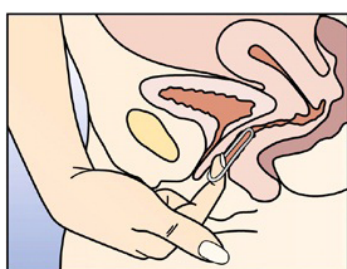


Figure 3

Figures 1-3 reproduced with permission of MSD Oss B.V., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. All rights reserved. NuvaRing® is a registered trademark of MSD Oss B.V.

What If I Forget To Use It?

If you are more than 24 hours late inserting the vaginal ring after the week without it, insert it as soon as you remember and use another form of contraception (such as condoms) for seven days. In this case, if you have had unprotected sex during the ring free week you may be at risk of pregnancy and should consider the Emergency Contraceptive Pill (ECP), available from a pharmacy without needing a prescription.

You should leave the vaginal ring in the vagina for 3 weeks. If it is taken out during this time and has been out of the vagina for less than 24 hours you should rinse it with water and put it back in as soon as possible. You will still be covered for contraception.

If the vaginal ring has been out of the vagina more than 24 hours you should rinse it with water and put the ring back in as soon as you remember. You should use another form of contraception (such as condoms) for seven days.

If the ring has been out of the vagina for more than 24 hours during the third week, you should put in a new ring immediately – this will start the next three weeks of use. You may not get your usual period-like bleed, but you may get some spotting.

Where Can I Get The Vaginal Ring?

You need to see a doctor to get a script for the vaginal ring. You can then take the script and buy your vaginal rings from a pharmacy.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886 | bookshop

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300