



- Lägre och jämnare hormondos än kombinerade p-piller<sup>1</sup>
- Regelbundet blödningsmönster<sup>2,3</sup>
- Lätt att komma ihåg! En gång i månaden<sup>4</sup>

**Referenser:** 1. Van den Heuvel, et al. Contraception 2005;72:168-74. 2. Oddson K, et al. Human Reproduction 2005 Feb;20(2):557-62. E-pub 2004 Nov 11. 3. Milsom I, et al. Human Reproduction 2006 Sep;21(9):2304-11. E-pub 2006 Jun 8. 4. Lete I, et al. Contraception 2008;77:276-82.

NUVARING® (etonogestrel, etinylestradiol) är ett preventivmedel i form av en vaginalring som sätts in i slidan under tre veckor varje månad. NuvaRing frisätter 15 mikrogram EE och 120 mikrogram ENG per dygn. Farmakoterapeutisk grupp: Intravaginala preventivmedel, G02B B01. Förpackningar: 1 st dospåse, 3 st dospåsar. Ingår ej i förmånssystemet. Rx. Datum för senaste översyn av produkt-resumé: 2008-06-18. För ytterligare information och pris, se [www.fass.se](http://www.fass.se). MSD. Box 7125, 192 07 Sollentuna. Telefon 08-626 14 00. [www.msd.se](http://www.msd.se)



MSD. Box 7125, 192 07 Sollentuna. Telefon 08-626 14 00. [www.msd.se](http://www.msd.se)


Till dig som skall börja  
med NuvaRing



## NuvaRing – preventivmedlet som du tar en gång i månaden

när du väljer låg hormondos  
och ändå vill ha regelbundna blödningar





NuvaRing är en p-ring som du bara behöver komma ihåg en gång i månaden. Det är enkelt att sätta in NuvaRing – ungefär som att sätta in en tampong.

## INNEHÅLL

Så här fungerar NuvaRing _____	4
NuvaRing skyddar på tre sätt _____	5
NuvaRing är lätt att sätta in och ta ut _____	6
Så här enkelt är det att starta med NuvaRing _____	8
Så här enkelt byter du till NuvaRing _____	9
Med sms-påminnelse blir det ännu lättare att komma ihåg _____	11
Bra att veta _____	12

## Så här fungerar NuvaRing

NuvaRing är en mjuk plastring som innehåller de två hormonerna östrogen och gestagen. Du sätter in NuvaRing på samma sätt som du sätter in en tampong och bär den i tre veckor. Under den tiden avger NuvaRing en låg och jämn dos hormoner som tas upp av kroppen via slidans slemhinnor. Eftersom hormonerna tas upp där de ska verka utan att passera magen ger NuvaRing den lägsta och jämnaste hormondosen av alla kombinerade preventivmedel. Dessutom är risken att du glömmet NuvaRing mindre än med p-piller. NuvaRing påverkar inte dina möjligheter att bli gravid senare i livet.

## NuvaRing skyddar på tre sätt

- Du får ingen ägglossning eftersom signalen som sätter igång ägglossningen uteblir. Äggstockarna vilar när du använder NuvaRing.
- Sekretet i livmoderhalsen (ingången) till livmodern blir tjockt och svår genomträngligt för spermerna.
- Slemhinnan i livmodern blir inte tjockare och förbereder sig inte för att ta emot ett ägg.



## NuvaRing är lätt att sätta in

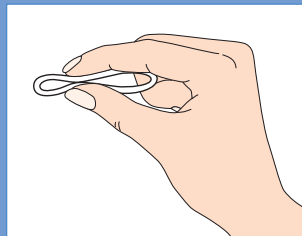
Det enda som behövs är rena händer. Kläm ihop ringen mellan tummen och pekfingeret och för in den i slidan. Skjut in den så långt du kan med pekfingeret tills det känns bekvämt. Du kan inte föra in NuvaRing för långt och det finns ingen risk att den fastnar. Det är också väldigt liten risk att den åker ut eftersom muskulaturen runt vagina arbetar uppåt, ringen hamnar därför ofta på rätt plats av sig själv.

## Att ta ut NuvaRing är lika enkelt

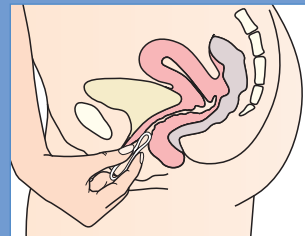
Kroka i NuvaRing med pekfingeret och dra ut den. Eller kläm fast den mellan pek- och långfingeret och dra ut den.

## Gör så här med använda ringar

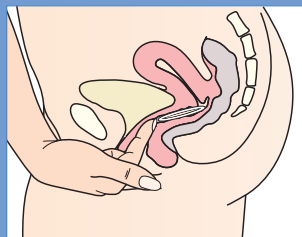
Om hushållssoporna i din kommun går till förbränning kan du slänga NuvaRing direkt i hushållssoporna. Om din kommun inte bränner soporna ska du lämna in använda ringar på apoteket. Lägg de använda ringarna i förpackningspåsen eller i miljöpåsen som du får på apoteket och lämna in dem. Spola aldrig ner NuvaRing i toaletten – det är inte bra för miljön!



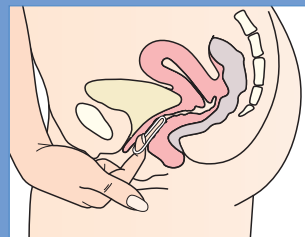
Kläm ihop NuvaRing mellan tummen och pekfingeret.



För in NuvaRing i slidan.



Skjut NuvaRing på plats med pekfingeret.



Ta ut NuvaRing genom att kroka fast den med pekfingeret och dra ut.

## Så här enkelt är det att starta med NuvaRing

Du sätter själv in NuvaRing på 1:a blödningsdagen i din mens. Sedan låter du den sitta på plats i tre veckor. Efter tre veckor tar du ut NuvaRing på samma veckodag och vid samma tid som den sattes in. Du gör sedan ett uppehåll i 7 dagar, och sätter därefter in en ny NuvaRing.

Ska du byta från ett annat preventivmedel se sida 9.

### EXEMPEL:

Om du sätter in NuvaRing på en onsdag cirka kl. 22.00 ska den tas ut igen på onsdag cirka kl. 22.00 tre veckor senare. Du sätter in en ny ring vid samma tidpunkt på onsdagen veckan efter. Och så vidare.

Det går att börja på blödningsdag 2–5 också. Men då måste man använda kompletterande skydd t ex kondom de första 7 dagarna.

## Så här enkelt byter du till NuvaRing

### P-PILLER TILL NUVARING

Om du byter från ett kombinerat p-piller ska du sätta in NuvaRing den dag du skulle ha startat med en ny p-pillerkarta eller dagen efter. Med andra ord, på den första eller andra dagen efter den tablettfria perioden eller efter den sista placebotabletten.

### P-PLÅSTER TILL NUVARING

Om du byter från p-plåster ska du sätta in NuvaRing den dag du skulle ha satt på ett nytt p-plåster eller dagen efter. Med andra ord, på den första eller andra dagen efter den plåsterfria perioden.

### MINIPILLER TILL NUVARING

Du kan sluta med ditt minipiller och byta till NuvaRing vilken dag som helst men använd ett extra skydd som t ex kondom de första 7 dagarna.



## Med sms-påminnelse blir det ännu lättare att komma ihåg

På [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu) kan du kostnadsfritt anmäla dig så får du först en påminnelse när det är dags att sätta in ringen och sedan en påminnelse när det är dags att ta ut ringen. Du blir påmind via sms eller e-post. Enkelt – eller hur?

### GÖR SÅ HÄR NÄR DU VILL FÅ GRATIS PÅMINNELSE:

- Gå in på [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu)
- Logga in genom att skriva in 0550 i rutan nere till vänster
- Registrera dig
- Klicka på rutan "påminnelser" och registrera ditt mobiltelefonnummer eller e-postadress
- Ange hur du vill bli påmind – via sms eller e-post
- Fyll i det datum du tänkt sätta in din första (eller nästa) ring
- Välj vid vilken tid du önskar få påminnelserna

På [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu) finns även information, frågor och svar, råd och tjänster som hjälper dig att använda NuvaRing på rätt sätt.

## Bra att veta

NuvaRing känns inte när den sitter rätt, dvs tillräckligt långt in. Det är samma sak med NuvaRing som med tampong, den känns inte heller när den sitter rätt. Slidans yttre del och öppning har gott om känselnerver men längre in är du i stort sett okänslig. Det är ovanligt att killen känner ringen.

### REGELBUNDET BLÖDNINGSMÖNSTER – LITEN RISK FÖR MELLANBLÖDNINGAR:

Med NuvaRing slipper du de svängningar i hormonnivåer som du har med ett p-piller. NuvaRing avger låga och jämna hormonnivåer och detta gör att risken för mellanblödningar är liten. Många får ett regelbundet blödningssmönster med NuvaRing och blöder endast under den ringfria perioden.

### SKYDDAD VID MAGSJUKA

Eftersom hormonerna i NuvaRing inte tas upp via magen är du skyddad även om du blir magsjuk.

### IBLAND VILL MAN FÖRDRÖJA SIN MENS

Sätt då in en ny NuvaRing utan att ha en ringfri vecka. Sedan fortsätter du som vanligt igen. Du kan få tillfälliga mellanblödningar när du skjuter på menssen.

### OM DU GLÖMT ATT SÄTTA IN RINGEN

Om den ringfria perioden har blivit längre än en vecka så ska du sätta in en ny ring så fort du kommer ihåg och använda ett extra skydd under den följande veckan. Det finns en risk att du blivit gravid om du har haft samlag.

### OM DU GLÖMT ATT TA UT RINGEN

Glömmer du att ta ut NuvaRing i en vecka (du har den inne i fyra veckor istället för tre) händer ingenting. Du gör ett uppehåll på en vecka och sätter sedan in en ny ring.

Om du har haft ringen inne i mer än fyra veckor har du inget skydd. Ta ut ringen och använd extra skydd. Om du inte får en blödning bör du kontrollera så att du inte är gravid innan du sätter in en ny ring.

### **NUVARING BRUKAR INTE ÅKA UT**

Det händer väldigt sällan att NuvaRing åker ut. Om det händer brukar det vara i samband med att man tar ut en tampong eller krystar kraftigt. Om den åker ut sköljer du den i ljummet vatten och sätter in den igen. Om den har varit ute i mer än tre timmar bör du använda ett extra skydd i en vecka.

### **FÖRVARA NUVARINGAR SÅ HÄR**

Du kan förvara NuvaRing i rumstemperatur i upp till fyra månader.

### **ALLA LÄKEMEDEL KAN GE BIVERKNINGAR**

NuvaRing kan liksom alla läkemedel orsaka biverkningar men de allra flesta upplever inga biverkningar. Du kan eventuellt uppleva t ex huvudvärk, ömmande bröst, flytningar, obehag i sidan, illamående, viktuppgång, akne eller minskad sexuell lust. Om du får någon av dessa biverkningar så är den oftast övergående, om inte uppsök din barnmorska eller gynekolog.

