

Finska

NUVARING® 
(etonogestrel/etinylestradiol)

E-rengas kuukaudessa

NuvaRing® [NuvaRengas] (etonogestreeli/etinyyliestradioli) on pehmeä muovirengas, jonka sinä itse asetat emättimeen ja jota pidät kolme viikkoa. Sinä aikana NuvaRing vapauttaa alhaisen, tasaisen annoksen hormoneja, jotka imeytyvät kehoon emättimen limakalvojen kautta.

Miksi e-väline emättimessä?

On useita syitä siihen, miksi emätin on hyvä paikka pitkäaikaisvaikutteiselle ehkäisyvälineelle. Limakalvon on helppo ottaa vastaan aineita ja kuljettaa ne tehokkaasti suoraan verenkiertoon. Jos käytät tamponia, tiedät jo, että sitä voi pitää emättimessä ilman, että se häiritsee. Emättimen aukossa ja ulommassa osassa on runsaasti tuntohermoja, kun sen sisäosa taas on lähes tunnoton. Emättimen joustavien seinämien ja sen aukon ympärillä olevan lihaksiston ansiosta e-rengas pysyy paikallaan, kunnes itse haluat poistaa sen.

NuvaRingin nokkelat ominaisuudet!

- Hyvä huonomuistisuuteen! Sinun ei tarvitse muistaa ottaa e-pilleriä päivittäin.
- Asetat ja poistat e-välineesi itse! Muut pitkäaikaisvaikutteiset ehkäisyvälineet vaativat lääkärin tai kättilön apua asettamisessa ja poistamisessa.
- Varma suoja. NuvaRing antaa saman suojan raskautta vastaan kuin e-pillerit mutta sillä on yksi lisäetuna: e-rengasta käyttäessä olet varmasti suojattu, vaikka oksentaisit tai saisit ripulin.
- Välivuotojen vaara on alhainen, koska hormoniannos on tasainen. E-pillereitä käyttäessä hormonitaso heilahtelee päivän aikana riippuen siitä, miten pitkä aika siitä on kun otit pillerisi. Jos unohdat yhden tabletin lisääntyä heilahtelu entisestään.
- Hormoniannoksen voi pitää e-pilleriä alhaisempana. Emättimen seinämällä on hyvä kyky ottaa vastaan NuvaRingin hormonit, ja koska ne menevät kehoon vatsan ja suoliston ohittaen riittää alhaisempi annos kuin yhdistelmäehkäisytableteissa.

Näin NuvaRing suojaa raskaudelta

NuvaRingissä olevat hormonit toimivat näin:

- Munasolu ei irtoa. Se johtuu siitä, että aivoista tuleva merkki, joka saa munasolun irtoamisen alkamaan, ei tule. Munasarjat lepäävät siis NuvaRingiä käyttäessä.
- Kohdunkaulassa, siis kohtusi "sisäänkäynnissä", oleva erite tulee paksuksi ja sitkeäksi, mistä syystä siittiöiden on vaikea työntyä sisään.
- Kohdun limakalvo ei valmistaudu ottamaan munasolua vastaan, siksi se ei siis kasva vaan pysyy ohuena.

Miten säännölliset kuukautesi ovat?

Saatko välivuotoja?

Pyydä lääkäriltäsi tai kättilöltäsi kalenteria!

Kuka voi käyttää NuvaRingiä?

NuvaRing on sopiva ehkäisyväline hedelmällisessä iässä oleville naisille. NuvaRing on erityisen hyvä sinulle, joka haluat välttää e-pillerin ottamisen muistamiselta päivittäin, tai jos haluat, että kuukautesi tulevat säännöllisesti.

Kenen ei tule käyttää NuvaRingiä?

On olemassa sairauksia ja muita syitä siihen, että joidenkin naisten ei tule käyttää estrogeenia sisältäviä e-välineitä, kuten esimerkiksi NuvaRingiä. Jos sinulla esimerkiksi on tavallista suurempi vaara saada veritulpaa, jos sinulla on verenkiertoon vaikuttava diabetes, jos sinulla on tai on ollut vakava maksasairaus, eivätkä maksa-arvot ole normalisoituneet tai jos sinulla on selittämätöntä verenvuotoa, sinun ei tule käyttää NuvaRingiä. Sama koskee, jos olet allerginen jollekin NuvaRingin sisältämälle aineelle. Puhu kättilösi tai gynekologisi kanssa, jos olet epävarma!

Kysymyksiä ja vastauksia

Miten NuvaRingiä käytetään?

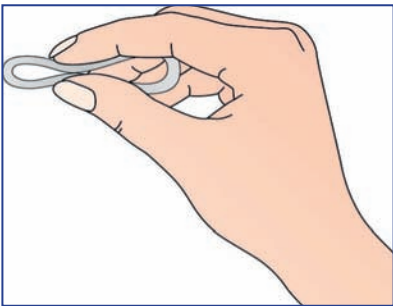
Asetat itse NuvaRingin emättimeen. Anna sen olla paikoillaan kolme viikkoa. Sen jälkeen poistat NuvaRingin samana viikonpäivänä ja samaan kellonaikaan, jolloin se pantiin sisään. Nyt pidät seitsemän päivän tauon NuvaRingin käytössä, ja asetat sitten uuden renkaan.

Esimerkki: Jos asetat NuvaRingin keskiviikkoiltana klo. 22.00, on se poistettava samaan kellonaikaan keskiviikkona kolme viikkoa myöhemmin. Asetat uuden renkaan samaan kellonaikaan keskiviikkona viikon sen jälkeen, kun poistit edellisen renkaan. Ja niin edelleen. Käytä kernaasti meidän maksutonta tekstiviestipalveluamme muistutuksena ollaksesi varma renkaan vaihtamisesta oikeaan aikaan!

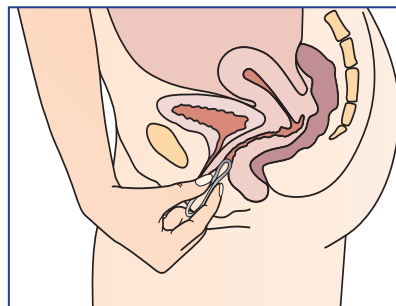
Mene osoitteeseen www.p-ring.nu!

Miten asetan ja poistan NuvaRingin?

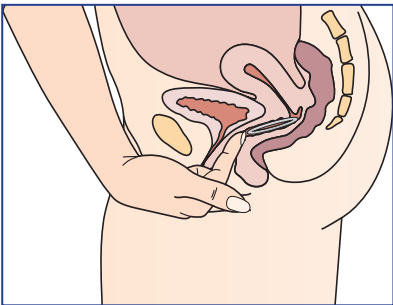
NuvaRingin käyttäminen ei ole tamponin käyttöä monimutkaisempaa. Purista rengasta peukalon ja keskisormen välissä. Työnnä se emättimeen ja paina se sitten etusormella syvemmälle, kunnes se tuntuu olevan hyvin paikallaan. Sen toimimiselle ei ole mitään merkitystä sillä, missä kohtaa ja missä asennossa se täsmälleen on. Et voi työntää NuvaRingiä liian syvälle, eikä ole olemassa vaaraa, että se juuttuisi kiinni. NuvaRingin poistaminen on yhtä vaivatonta. Koukuta se etusormella tai ota se etu- ja keskisormen väliin ja vedä ulos.



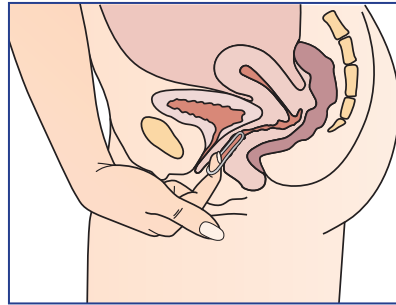
1. Purista NuvaRingiä peukalon ja etusormen välissä.



2. Aseta se emättimeen.



3. Työnnä etusormella rengas paikoilleen.



4. Poista rengas koukkaamalla siitä etusormella kiinni ja vetämällä se ulos.

Koska aloitan NuvaRingin käyttämisen ensimmäisellä kerralla?

- *Jos et ole käyttänyt hormonaalista e-välinettä edellisen kuukautiskierron aikana:*
Aloita NuvaRingin käyttö luonnollisen kuukautiskierron ensimmäisenä päivänä, toisin sanoen ensimmäisenä vuotopäivänä. Voit aloittaa myös toisen ja viidennen päivän välisenä aikana mutta silloin sinun on käytettävä lisäsuojaa, esim. kondomia, ensimmäisten 7 päivän aikana.
- *Jos vaihdat yhdistelmäehkäisytableteista:*
Aloita NuvaRingin käyttö viimeistään 7 päivän pituisen tablettitauon jälkeisenä päivänä tai sen jälkeisenä päivänä, kun olet ottanut viimeisen aikaisemman e-pillerisi hormonittoman tabletin. Jos olet käyttänyt aikaisempaa menetelmääsi ilman katkoja ja oikein ja jos olet täysin varma, että et ole raskaana, voit vaihtaa minä päivänä tahansa kierron aikana. Aikaisemmin käytetyn menetelmän hormonittoman jakson ei saa koskaan olla suositeltua aikaa pitempi.
- *Jos vaihdat minipillereistä:*
Voit lopettaa minipillereidesi käytön minä päivänä tahansa ja aloittaa NuvaRingin käytön seuraavana päivänä samaan aikaan. Käytä lisäsuojaa, esim. kondomia, ensimmäisten 7 päivän aikana.

Onko NuvaRing luotettava?

Kyllä, NuvaRing antaa saman suojan raskautta vastaan kuin nykyaikaiset e-pillerit ja ohjeita noudattaessa raskaaksi tulon mahdollisuus on pienempi kuin 1 sataa naista kohden vuodessa.

Mitä tapahtuu, jos unohdan poistaa NuvaRingin ajoissa?

Voit unohtaa NuvaRingin poisoton jopa viikon ilman, että sen vaikutus vähenee. Pidä 7 päivän tauko, kun olet poistanut sen ja aseta sitten uusi rengas. Jos olet pitänyt sitä yli viikon liian pitkään voi se vaikuttaa ehkäisysojaan. Tarkista siksi, ettet ole tullut raskaaksi, ennen kuin aloitat seuraavan renkaan käytön.

Mitä tapahtuu, jos unohdan asettaa uuden renkaan?

Jos olet ollut ilman rengasta yli 7 päivää, aloita uuden käyttö niin pian kuin muistat. Käytä lisäsuojaa, esim. kondomia, seuraavien 7 päivän aikana. Jos olet ollut sukupuoliyhteydessä rengattomana jaksona, on olemassa mahdollisuus, että olet tullut raskaaksi. Mitä pitempi rengaton jakso on, sitä suurempi tämä mahdollisuus on.

Tunnenko NuvaRingin emättimessäni?

Emätin on herkkä emättimen aukon ympärillä ja juuri sen sisäpuolelta mutta sisempänä on vain harvoja tuntohermoja. Jotkut naiset tuntevat NuvaRingin emättimessään. Jos tunnet renkaan, riittää useimmiten, että työnnät sitä aavistuksen verran syvemmälle emättimeen.

Tunteeko partnerini NuvaRingin?

On melko epätavallista, että partnerit tuntevat NuvaRingin yhdynnän aikana. Vielä harvinaisempaa on, että se tuntuu hankalalta. Tutkimus osoitti, että 85 % naisista ja 71 % heidän partnereistaan ei koskaan tuntenut rengasta tai he tunsivat sen harvoin. Miehistä 94 prosentilla ei ollut mitään NuvaRingiä vastaan.

Voiko NuvaRing tulla ulos?

Sitä tapahtuu hyvin harvoin. Rengas on joustava ja taipuisa ja emättimen joustavat seinämät pitävät sen paikoillaan. Vaara, että niin kaikesta huolimatta käy on suurin silloin, kun otat tamponin pois tai pinnistät kovasti. Jos NuvaRing on tullut ulos voit vain huuhdella sen haaleassa vedessä ja asettaa takaisin. Jos olet ollut ilman rengasta yli kolme tuntia vuorokaudessa, on olemassa vaara, että ehkäisyteho on heikentynyt. Tarvitset silloin lisäsuojan, esim. kondomin, lähimpien 7 päivän aikana.

Nouseeko paino NuvaRingiä käytettäessä?

Kuten kaikissa hormonaalisissa ehkäisyvälineissä on olemassa pieni vaara, että joidenkin naisten paino voi nousta. Tämä voi johtua siitä, että ruokahalu kasvaa tai että keho sitoo enemmän nestettä. Vaara on kuitenkin pieni, eikä se NuvaRingin kohdalla ole sen suurempi kuin muissakaan hormonaalisissa ehkäisyvälineissä.

Aiheuttaako NuvaRing välivuotoja?

Kaikki hormonaaliset ehkäisyvälineet voivat aiheuttaa välivuotoja. Vaara on kuitenkin alhaisempi NuvaRingin kohdalla. Yksi syy siihen, että e-pillerit voivat aiheuttaa välivuotoja on, että kehon hormonitaso vaihtelee suu-resti jokaisen vuorokauden aikana; korkein se on silloin, kun olet juuri ottanut pillerin ja alhaisin silloin, kun on aika ottaa seuraava. NuvaRingiä käyttäessä vältyt näiltä heilahteluilta, koska renkaasta vapautuu hormoneja tasaiseen tahtiin päivällä ja yöllä kolmen viikon ajan. Tästä syystä välivuotojen vaara on hyvin pieni.

Miten siirrän kuukautisiani NuvaRingillä?

Voit siirtää kuukautisiasi siten, että heti kun olet poistanut renkaan aloitat uuden renkaan käytön sen asemesta, että pitäisit renkaattoman viikon. Sen jälkeen käytät NuvaRingiä jälleen tavalliseen tapaan. Jos siirrät kuukautisia voit saada tilapäisiä välivuotoja.

Miten nopeasti voin tulla raskaaksi jälleen, kun olen lopettanut NuvaRingin käytön?

NuvaRing ei vaikuta mahdollisuuksiisi tulla raskaaksi myöhemmin elämässäsi. Tutkimus osoittaa, että munasolu alkaa irrota uudelleen tavallisesti 13–28 päivää sen jälkeen, kun olet poistanut viimeisen renkaan. Se, miten nopeasti munasolusi irtoaminen alkaa jälleen riippuu siitä, miltä kuukautiskiertosi on aikaisemmin näyttänyt.

Miten säilytän NuvaRingiä?

NuvaRingiä voi säilyttää huoneen lämpötilassa neljän kuukauden ajan. Mikäli sinun on säilytettävä käyttämättömiä e-renkaita pitempään, voit panna ne jääkaappiin. Pidä huoli siitä, että käytät e-renkaan ennen viimeistä käyttöpäivämäärää. Älä koskaan säilytä NuvaRingiä 30 astetta korkeammassa lämpötilassa!

Mitä teen käytetyillä renkailla?

Kaikki hormoneja sisältävät jätteet vahingoittavat ympäristöä. Käytetyt renkaat voi panna muovipussiin ja viedä apteekkiin. Voit myös heittää renkaan sellaisiin roskiin, joiden varmasti tiedät menevän polttoon. Mutta muista ennen kaikkea, ettei koskaan huuhto NuvaRingiä vessanpöntöstä alas!

Mitä sivuvaikutuksia NuvaRing voi aiheuttaa?

Aivan kuten kaikki muutkin lääkkeet voi NuvaRing aiheuttaa sivuvaikutuksia. NuvaRing sisältää sekä estrogeenia että keltarauhashormonia – aivan kuten yhdistelmäehkäisytabletitkin – ja siksi sillä on suurin piirtein samat sivuvaikutukset, esimerkiksi päänsärkyä, hankalaa tunnetta emättimessä, valkovuotoa, pahoinvointia, painon nousua, rintasi aristavat, seksuaalinen halu heikentyy tai aknea. Täydellinen luettelo löytyy osoitteesta www.fass.se. Voit myös puhua kättilösi tai lääkärin kanssa.

Lisääkö NuvaRing veritulpan vaaraa?

Veritulppa on epätavallinen. Sen voi saada riippumatta siitä, käyttääkö hormoneja vai ei. Veritulppa on tosin vakava mutta myös hyvin epätavallinen sivuvaikutus estrogeenia sisältävissä ehkäisyvälineissä. Yhdistelmäehkäisytablettien kohdalla vaara on 2–4 tapausta 10.000 käyttäjää kohti vuodessa, verrattuna yhteen tapaukseen 10.000 tervettä kohti, jotka eivät käytä e-tabletteja, ja raskaana olevien kohdalla 6 tapausta 10.000 raskautta kohti.

NuvaRingin antama estrogeeni-annos on alhaisempi kuin tavallisissa e-tabletteissa mutta me emme tällä hetkellä tiedä onko sillä vaikutusta veritulpan vaaraan. Tästä syystä katsotaan NuvaRingiin liittyvien riskien olevan samat kuin yhdistelmäehkäisytabletteissa. Kenenkään sellaisen henkilön, jonka kohdalla on olemassa veritulpan saamisen vaaratekijöitä, ei tule käyttää yhdistelmäehkäisytabletteja eikä myöskään NuvaRingiä. Puhu kättilösi tai lääkärin kanssa siitä, mitä vaaratekijät ovat.

