

SKB

NUVARING[®] 
(etonogestrel/etinylestradiol)

SKB

Jedan kontraceptivni vaginalni prsten mjesečno

NuvaRing (etonogestrel/etinilestriadiol) je mekan, plastični prsten koji sami stavljate u rodnicu i nosite tri tjedna. Za to vrijeme NuvaRing ispušta nisku i ujednačenu dozu hormona, koje tijelo uzima kroz sluznicu rodnice.

Zašto kontraceptivno sredstvo u rodnici?

Postoji više razloga zašto je rodnica dobro mjesto za kontraceptivno sredstvo koje ima dugotrajan efekt.

Sluznica lako uzima supstance i efikasno i direktno ih prenosi u krvotok.

Ako koristite tampon već znate da ga bez neugode možete imati u rodnici. Otvor rodnice i njezin vanjski dio imaju puno osjetljivih živaca, dok je njezin unutarnji dio većinom bez osjeta. Elastične stijenke rodnice i mišići oko grlića maternice čine da kontraceptivni vaginalni prsten tamo i ostane, dok vi ne odaberete da ga izvadite.

Što je pametno s NuvaRing-om!

- **Dobar je protiv zaborava!** Ne trebate se jednom dnevno sjetiti da uzmete anti baby pilulu.
- Sami stavljate i vadite vaše kontraceptivno sredstvo! Druga kontraceptivna sredstva, koja imaju dugotrajno djelovanje zahtijevaju pomoć liječnika ili primalje pri umetanju ili vađenju.
- **Sigurna zaštita.** NuvaRing daje istu zaštitu od trudnoće kao i anti baby pilule, no uz jednu dodatnu prednost: s kontraceptivnim prstenom ste sigurni čak i ako počnete povraćati ili dobijete proljev.
- **Rizik da dođe do krvarenja unutar ciklusa** je mali, jer je doza hormona ujednačena. S anti baby pilulama se doza hormona mijenja s obzirom na to koliko je vremena prošlo od kada ste uzeli vašu pilulu. Ako biste zaboravili tabletu promjene bi se dodatno povećale.
- **Doza hormona se može održavati na nižoj razini od one u anti baby pilulama.** Stijenke rodnice dobro primaju hormone iz NuvaRing-a i s obzirom da oni ulaze u tijelo bez da prolaze kroz trbuh i crijeva, dovoljna je manja doza od one u anti baby pilulama.

Ovako NuvaRing štiti od trudnoće

Hormoni u NuvaRing funkcioniraju na sljedeći način:

– Nemate ovulaciju. To ovisi o tome da je signal iz mozga koji pokreće ovulaciju blokiran. Dakle, dok koristite NuvaRing jajnici miruju.

- Sekret u grliću maternice, dakle na "ulazu" u vašu maternicu, postaje debeo i rastezljiv, što utječe na težu prohodnost spermija.

– Sluznica u maternici se ne priprema za prihvaćanje jajašca, dakle ne zadebljava, nego ostaje tanka.

Koliko je redovita vaša menstruacija?

Da li imate krvarenja unutar ciklusa?

Zamolite svog liječnika ili primalju da vam daju kalendar?

Tko može koristiti NuvaRing?

NuvaRing je pogodno kontraceptivno sredstvo za žene u plodnoj dobi. NuvaRing je posebno dobar za vas koji želite izbjeći da se svaki dan morate sjetiti uzeti anti baby pilulu, ili bi rado željeli da vaše menstruacije budu redovite.

Tko ne bi smio koristiti NuvaRing?

Postoje bolesti i drugi uzroci koji utječu da neke žene ne smiju koristiti kontraceptivna sredstva, koja sadrže estrogen, kao što je to, na primjer, NuvaRing. Ako ste na primjer izloženi većem riziku stvaranje krvnih ugrušaka, imate šećernu bolest koja utječe na cirkulaciju krvi, imate ili ste imali ozbiljnu bolest jetre nakon koje se vrijednosti jetre nisu normalizirale ili imate krvararenja za koja se ne može naći objašnjenje, ne biste smijeli koristiti NuvaRing. Isto vrijedi ako ste alergični na neku od tvari koje se nalaze u NuvaRing-u. Ako niste sigurni, razgovarajte s vašom primaljom ili ginekologom.

Pitanja i odgovori

Kako se koristi NuvaRing?

Sami stavljate NuvaRing u rodnicu. Ostavite ga da stoji tri tjedna. Nakon toga vadite prsten isti dan u tjednu i u isto vrijeme kada ste ga stavili. Potom napravite prekid od sedam dana i poslije toga stavljate novi NuvaRing.

Primjer: Ako stavite NuvaRing u srijedu navečer u 22.00 sata, on se treba izvaditi u isto vrijeme u srijedu, tri tjedna kasnije. Novi prsten stavljate u isto vrijeme, u srijedu, tjedan dana kasnije nakon što ste izvadili prijašnji prsten. I tako dalje. Kako bi bili sigurni da mijenjate prsten u pravo vrijeme, slobodno koristite našu besplatnu sms uslugu kao podsjetnik!

Pogledajte www.p-ring.nu!

Kako stavljam i vadim NuvaRing?

Koristiti NuvaRing nije kompliciranije nego koristiti tampon. Stisnite prsten između palca i kažiprsta. Unesite ga u rodnicu i nakon toga ga gurajte kažiprstom dublje unutra sve dok ne osjetite da je ugodno namješten. Kako bi funkcionirao nikakvu ulogu ne igra kako ili gdje točno leži. NuvaRing ne možete unijeti predaleko, i nema nikakve opasnosti da se zaglavi.

Podjednako je jednostavno izvaditi NuvaRing. Uхватite ga čvrsto savinutim kažiprstom ili ga uhvatite između kažiprsta i srednjeg prsta i povucite van.

- 1. Stisnite Nuva Ring između palca i kažiprsta.**
- 2. Unesite prsten u rodnicu.**
- 3. Gurnite prsten na mjesto s kažiprstom.**
- 4. Izvadite prsten tako što ćete ga čvrsto uhvatiti savinutim kažiprstom i izvući van.**

Kada da počnem koristiti NuvaRing prvi put?

Ako tokom prethodnog menstruacijskog ciklusa niste koristili hormonska kontraceptivna sredstva:

Počnite koristiti NuvaRing 1. dana vašeg normalnog menstruacijskog ciklusa, to jest prvog dana krvarenja. Možete također početi između 2. i 5. dana, no onda prvih 7 dana trebate koristiti dopunsku zaštitu, na primjer kondom.

Ako ste se vašom prijašnjom metodom koristili bez prekida i prema pravilima, te ste sasvim sigurni da niste trudni, na novu metodu možete prijeći bilo koji dan u ciklusu. Period bez hormona u ranije korištenoj metodi nikada ne smije biti dulji od preporučenog vremena.

- *Ako ste do sada koristili anti baby pilule:*

Počnite koristiti NuvaRing najkasnije dan poslije uobičajene pauze od 7 dana u uzimanju tableta ili dan nakon što ste uzeli posljednju tabletu bez hormona od vaše ranije doze anti baby pilula.

- *Ako ste do sada koristili mini pilule:*

Možete prestati s vašim mini pilulama bilo koji dan i početi s NuvaRing-om sljedeći dan u isto vrijeme. Tokom prvih 7 dana koristite dodatnu zaštitu, na primjer kondom.

Da li je NuvaRing pouzdan?

Da, NuvaRing daje istu zaštitu od trudnoće kao i moderne anti baby pilule i opasnost da ostanete trudni, ako slijedite upute je manja od 1/100 žena godišnje.

Što će se dogoditi ako zaboravim izvaditi NuvaRing na vrijeme?

Možete zaboraviti izvaditi NuvaRing i do tjedan dana bez da to smanji efekt. Kada ga izvadite napravite pauzu od 7 dana i nakon toga stavite novi prsten. Ako ste ga imali unutra dulje od tjedan dana od predviđenog vremena, to može utjecati na zaštitu od trudnoće. Stoga prekontrolirajte da li ste trudni prije nego što počnete sa sljedećim prstenom.

Što će se dogoditi ako zaboravim staviti novi prsten?

Ako ste bili bez prstena dulje od 7 dana trebate staviti novi čim se sjetite. Tokom sljedećih sedam dana koristite dodatnu zaštitu, na primjer kondom. Ako ste tokom perioda bez prstena imali seks, postoji opasnost da ste ostali trudni. Što je period bez prstena bio dulji, to je opasnost veća.

Da li ću osjećati NuvaRing?

Rodnica je osjetljiva oko i točno ispred ulaza, no dublje unutra nalazi se malo osjetljivih živaca. Jedan dio žena osjeća NuvaRing. Ako bi osjećali prsten, tada je najčešće dovoljno da ga gurnete malo dublje u rodnicu.

Da li će moj partner osjećati NuvaRing?

Vrlo je neuobičajeno da partneri osjećaju NuvaRing tokom odnosa. Još rijeđe muškarci misle da osjećaju nešto neugodno. Jedna studija je pokazala da 85% žena i 71% njihovih partnera nisu nikada ili su vrlo rijetko osjećali prsten. 94% muškaraca nisu imali nikakve prigovore u vezi NuvaRing.

Da li NuvaRing može ispasti?

To se vrlo rijetko događa. Prsten je fleksibilan i savitljiv i elastične stijenke rodnice ga drže na mjestu. Opasnost da se to ipak dogodi je najveća kada vadite tampon ili se snažno napinjete.

Ako NuvaRing ispade, samo ga operite u mlakoj vodi i stavite ponovno unutra. Ako ste bili bez prstena dulje od tri sata, u razdoblju od 24 sata, postoji opasnost da je zaštita od trudnoće postala lošija. Tada vam je tokom sljedećih 7 dana potrebna dodatna zaštita.

Da li se od NuvaRing deblja?

Kao i kod svih drugih kontraceptivnih sredstava s hormonima postoji mala opasnost da se neke žene udebljaju. To može ovisiti o povećanom apetitu ili da tijelo zadržava više tekućine. Ipak, opasnost je mala i s NuvaRing-om nije veća nego s drugim hormonskim kontraceptivnim sredstvima.

Da li ću od NuvaRing dobiti krvarenja unutar menstruacijskog ciklusa?

Sva kontraceptivna sredstva s hormonima mogu uzrokovati krvarenja unutar ciklusa. Ipak, opasnost s NuvaRing-om je manja. Jedan od razloga da anti baby pilule mogu uzrokovati krvarenja unutar ciklusa jest da razina hormona u tijelu vrlo varira tokom 24 sata; najviša je kada ste baš uzeli pilulu, a najniža kada je vrijeme da se uzme sljedeća. S NuvaRing-om izbjegavate te varijacije, jer prsten otpušta hormone u ravnomjernom ritmu, i danju i noću, tokom tri tjedna. To uzrokuje da je opasnost od krvarenja unutar ciklusa vrlo mala.

Kako da odgodim menstruaciju s NuvaRing-om?

Možete odgoditi vašu menstruaciju tako da odmah nakon što ste izvadili prsten stavite novi, umjesto da napravite pauzu od tjedan dana. Nakon toga koristite ponovno NuvaRing kao i obično. Ako odgodite menstruaciju možete dobiti privremena krvarenja unutar ciklusa.

Kako brzo mogu ostati trudna nakon što sam prestala s NuvaRing-om?

NuvaRing ne utječe na vaše mogućnosti da kasnije u životu ostanete trudni. Jedna studija je pokazala da do ovulacije najčešće ponovno dolazi između 13 i 28 dana nakon što ste izvadili posljednji prsten. Kako brzo se vraća vaša ovulacija ovisi o tome kako je ranije izgledao vaš menstrualni ciklus.

Kako da čuvam NuvaRing?

NuvaRing se može čuvati četiri mjeseca na sobnoj temperaturi. Ako neupotrebene kontraceptivne vaginalne prstenove trebate čuvati dulje vremena stavite ih u hladnjak. Pazite da iskoristite kontraceptivni vaginalni prsten prije nego što mu je istekao rok trajanja. NuvaRing nikada nemojte čuvati na temperaturi višoj od 30 stupnjeva!

Što da učinim sa iskorištenim prstenovima?

Sav otpad koji sadrži hormone je štetan za okoliš. Iskorištene prstenove možete staviti u plastičnu vrećicu i ostaviti u apoteci. Prsten također možete baciti u smeće za koje sa sigurnošću znate da će biti zapaljeno. No prije svega, nikada nemojte baciti NuvaRing u WC!

Kakve nuspojave može imati NuvaRing?

Baš kao i svi drugi lijekovi i NuvaRing može imati nuspojave. NuvaRing sadrži kako estrogen, tako i progesteron – točno kao i anti baby pilule – i zbog toga ima otprilike iste nuspojave, na primjer, glavobolja, neugodan osjećaj u rodnicima, iscjedak, mučnina, sklonost debljanju, bol u grudima, smanjena seksualna želja ili akne. Potpuni popis se može naći na Internet stranici www.fass.se. Možete također razgovarati s vašom primaljom ili liječnikom.

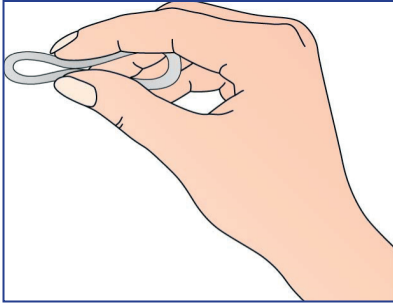
Da li NuvaRing povećava opasnost stvaranja krvnih ugrušaka?

Krvni ugrušci su rijetki. Mogu se pojaviti bez obzira da li netko koristi hormone ili ne. Krvni ugrušak je dakako ozbiljna, ali također i rijetka nuspojava kontraceptivnih sredstava koja sadrže estrogen.

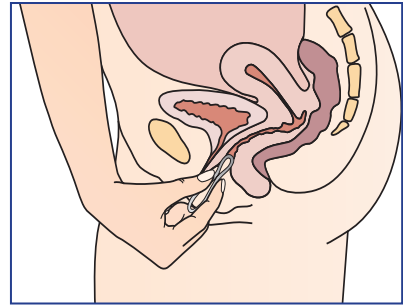
Kod anti baby pilula ta se opasnost odnosi na 2-4 slučaja na 10 000 korisnika godišnje, u usporedbi s 1 slučajem na 10 000 zdravih osoba koje ne uzimaju anti baby pilule, te kod trudnica gdje se radi o 6 slučajeva na 10 000 trudnoća.

NuvaRing daje niže doze estrogena od običnih anti baby pilula, no mi danas ne znamo da li to utječe na opasnost od pojave krvnih ugrušaka. Zbog toga se smatra da je opasnost pri upotrebi NuvaRing-a ista kao i kod anti-baby pilula. Svi koji znaju da bi mogli imati rizične faktore koji pridonose stvaranju krvnog ugruška ne smiju koristiti ni anti baby pilule, ni NuvaRing. Razgovarajte s vašom primaljom ili liječnikom o kojim se rizičnim faktorima radi.

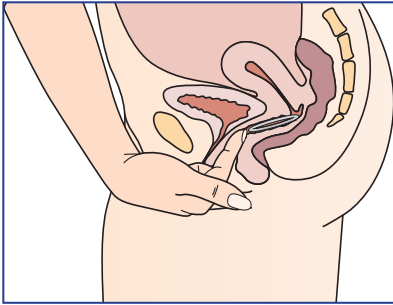
1.



2.



3.



4.

