

Türkiska

*NUVARING*<sup>®</sup>   
(etonogestrel/etinylestradiol)

Turkiska

## Her ay bir doğum kontrol halkası

NuvaRing® (etonogestrel/etinylestriadiol) kendi başınıza vajinaya yerleştirip üç hafta süreyle taşıyacağınız yumuşak bir plastik halkadır. Bu süre boyunca NuvaRing'in düşük ve eşit dozajda salgıladığı hormonlar, vajinanın mukoza zarı kanalıyla vücut tarafından emilir.

### Doğum kontrol aracı neden vajinada olsun?

Uzun süre etkili bir doğum kontrol aracı için vajinanın iyi bir yer olmasının birçok nedeni vardır.

Mukoza katmanı maddeleri kolayca emer ve etkin biçimde doğrudan kan dolaşım sistemine aktarır.

Adet kanamanız dönemlerinde tampon kullanıyorsanız vajinanızda rahatsızlık duymadan bunu taşıdığınızı da biliyorsunuzdur. Vajinanın ağzı ve dış yüzeyinde birçok hassas sinirler olmasının yanında iç kısımları büyük oranda duyarsızdır. Elastik vajina duvarları ve vajina etrafındaki kas yapısı sayesinde doğum kontrol halkası siz bunu çıkarmak isteyinceye kadar içerde kalır.

## NuvaRing kullanmanın feraseti

- **Unutmaya karşı iyi!** Her gün bir doğum kontrol hapi almayı düşünmekten kurtulursunuz.
- **Doğum kontrol aracınızı kendiniz takip çıkarırsınız!** Uzun süre etkili olan diğer doğum kontrol araçlarının takılıp çıkarılmasında doktor ya da ebe yardımına gerek vardır.
- **Güvenilir korunma.** NuvaRing'in, gebeliğe karşı doğum kontrol hapları gibi etkin olmasının yanında ekstra bir avantajı daha vardır: istifra ya da ishal gibi durumlarda da doğum kontrol halkasıyla güvendesiniz.
- **Ara kanama riski düşüktür,** çünkü hormon dozu eşittir. Doğum kontrol haplarıyla, ne kadar önce almış olduğunuza bağlı olarak hormon seviyesi gün boyu iniş ve çıkış gösterir. Bir tablet almayı unutursanız bu dalgalanmalar daha şiddetli olur.
- **Hormon dozu doğum kontrol haplarındakinden daha düşük tutulabilir.** Vajina duvarları NuvaRing'deki hormonları iyi emerler. Bu hormonlar mideden ve barsaklardan geçmeden kan dolaşımına karıştığı için, kombine ederek alınan doğum kontrol haplarındakinden daha düşük dozaj yeterlidir.

## NuvaRing gebeliğe karşı şöyle korur

NuvaRing hormonları şöyle çalışmaktadır:

- Beyinden yumurtlamanın başlaması yönünde bir sinyal gelmediği için yumurtlama olmaz. Yani, NuvaRing alındığı sürece yumurtalıklar dinlenme halindedir.
- Rahim ağzındaki, yani rahiminizdeki "giriş" de bulunan salgı kalın ve yapışkan olur, böylece spermin içe girmesi zorlaşır.
- Rahimdeki mukoza tabakası yumurta karşılamaya hazırlanmaz, yani büyümmez, ince olarak kalır.

**Aybaşı kanamalarınızın düzeni nasıl?**

**Ara kanamalar geçiriyor musunuz?**

**Doktor ya da ebenizden takvim isteyiniz!**

**Kimler NuvaRing kullanabilir?**

NuvaRing, doğurgan yaşta olan kadınlar için uygun bir doğum kontrol aracıdır. NuvaRing, hergün doğum kontrol hapı almayı düşünmekten kurtulmak isteyen ya da adet kanamasının düzenli gelmesini isteyenler için özellikle iyidir.

**Kimler NuvaRing kullanmamalıdır?**

Örn. NuvaRing gibi içinde östrojen maddesi olan doğum kontrol araçlarını, bazı kadınların hastalık ve başka nedenlerden ötürü kullanmamaları gerekir. Sizde örneğin kan pıhtılaşması riski, kan dolaşımını etkileyen şeker hastalığı, eskiden geçirdiğiniz ya da şimdi olan ve test değerleri henüz normal seviyede olmayan ciddi bir karaciğer hastalığı ya da nedeni bilinmeyen kanamalar geçiriyorsanız NuvaRing kullanmamalısınız. NuvaRing'in ihtiva ettiği maddelerden birine karşı alerjiniz varsa yine aynı şey geçerlidir. Bu konuda emin değilseniz ebenizle ya da jinekolog ile konuşunuz!

**Soru ve cevaplar**

**NuvaRing nasıl kullanılır?**

NuvaRing'i vajinaya kendiniz yerleştirirsiniz. Orada üç hafta kalsın. Üç haftadan sonra haftanın aynı günü ve taktığınız saatte halkayı çıkarırsınız. Yedi gün NuvaRing'e ara verdikten sonra yenisini takarsınız.

*Örnek:* NuvaRing'i bir Çarşamba günü saat 22'de takmışsanız, üç hafta sonra Çarşamba günü aynı saatte çıkarmalısınız. Halkayı çıkarmanızdan bir hafta sonraki Çarşamba günü aynı saatte bir yenisini takarsınız. Bu şekilde devam edilir. Saatinde değiştirmek konusunda emin olmak isterseniz, hatırlamanız için parasız sms-hizmetimizden yararlanabilirsiniz!

**Bakınız, [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu)!**

**NuvaRing'i nasıl takıp çıkarırım?**

NuvaRing kullanmak bir tampon kullanmaktan daha zor bir şey değildir. Halkayı baş ve işaret parmaklarınız arasında sıkıştırıp rahim içine soktukten sonra işaret parmağıyla istediğiniz derinliğe kadar iteleyin. Görevini yapması için tam olarak nerede ve nasıl olduğu fark etmez. NuvaRing'i fazla içeri sokmuş olamazsınız, bir yere takılma riski de yoktur.

Aynı şekilde bunu çıkarmak da kolaydır. İşaret parmağınızı kanca gibi kullanarak ya da işaret ve uzun parmaklarınızın ucuyla tutarak dışarı çekiniz.

**NuvaRing'i baş ve işaret parmaklarınız arasında sıkıştırınız.**

**Halkayı vajina içine sokunuz.**

**Halkayı işaret parmağıyla içeri doğru iteleyiniz.**

**İşaret parmağınızı kanca gibi kullanarak halkayı dışarı çekiniz.**

**NuvaRing'i ilk kez ne zaman kullanmalıyım?**

- *Bir önceki yumurtlama döneminde hormonlu doğum kontrol aracı kullanmamışsanız:*

Doğal adet döneminizin 1. günü, yani adet kanamanızın ilk günü NuvaRing'i kullanmaya başlayınız. 2-5. günler arasında da başlayabilirsiniz, ama o zaman örn. prezervatif gibi ilk yedi gün ek bir korunma gerekir.

- *Bütünleyici doğum kontrol haplarından vazgeçip NuvaRing'e başladığınızda:*  
En geç, doğum kontrol hapi kullanımına verilen normal 7 günlük aradan bir sonraki gün ya da en son aldığınız hormonsuz tableti izleyen gün NuvaRing'i kullanmaya başlayınız. Daha önceki yönteminizi kesinti yapmadan ve doğru olarak kullandıysanız ve gebe olmadığınızdan kesin eminseniz, değişikliği adet döneminizin herhangi bir gününde yapabilirsiniz. Daha önce kullanılan yöntemin hormonsuz dönemi, tavsiye edilen süreden kesinlikle daha uzun olmamalıdır.

- *Mini haplardan vazgeçip NuvaRing'e başladığınızda:*  
Mini haplarınızı ne zaman olursa olsun bırakabilir, bir sonraki gün aynı saatte NuvaRing'e başlayabilirsiniz. İlk yedi gün örneğin prezervatif gibi ekstradan bir korunma kullanın.

### **NuvaRing güvenli mi?**

Evet, NuvaRing gebeliğe karşı modern doğum kontrol hapları kadar koruyucudur ve kullanım talimatlarına uyulursa gebe kalma riski yılda 100 kadında 1'den daha azdır.

### **Zamanında NuvaRing'i çıkarmayı unutursam ne olur?**

Bir haftaya kadar çıkarmayı unutmuş olsanız da NuvaRing'in etkisi azalmaz. Çıkardığınızda 7 gün ara verdikten sonra yeni bir halka takınız. Kalması gereken süreyi bir haftadan fazla aşarsa gebelikten koruma özelliği azalmış olabilir. O nedenle bir sonraki halkaya başlamazdan önce gebe olmadığınızı kontrol ediniz.

### **Yeni halka koymayı unutursam ne olur?**

7 günden fazla süreyle halka takılı değilse, bunun farkına varır varmaz bir yenisini takmalısınız. İzleyen 7 günlük süre boyunca örneğin prezervatif gibi ek bir koruyucu kullanınız. Halkasız periyotda cinsel ilişkide bulunmuşsanız gebe kalmış olma riski mevcuttur. Halkasız periyot ne kadar uzunsa gebelik riski de o kadar artar.

### **NuvaRing'in takılı olduğunu hisseder miyim?**

Rahim çevresi ve kanalının hemen iç kısmı duyarlıdır, ama daha derininde duyma sinirleri azdır. Bazı kadınlar NuvaRing'i hissederler. Halkayı hissetmeniz durumunda, rahimin biraz daha derinine itilmesi bu sorunu sıkça çözer.

### **Partnerim NuvaRing'i hisseder mi?**

Cinsel ilişki esnasında partnerinizin NuvaRing'i hissetmeleri oldukça enderdir. Hele bunun bir rahatsızlık vermesi daha da ender bir olaydır. Yapılan bir araştırma, kadınların % 85'inin ve partnerlerinin % 71'inin hiçbir zaman ya da ender olarak halkanın varlığını hissettiklerini ortaya koymuştur. Erkeklerin % 94'ü NuvaRing'e hiçbir itirazı olmamıştır.

### **NuvaRing dışarı çıkar mı?**

Çok ender olur. Halka değişken ve eğilebilir özellikte olup rahimin elastik duvarları sayesinde yerinde sabit durur. Yine de bunun yerinden çıkma riskinin en fazla olabileceği durumlar, bir tamponu çıkarmanız ya da şiddetle ıkınmanız esnasında olur.

NuvaRing yerinden çıktıysa ılık suda durulayıp tekrar yerine koyarsınız. 24 saat içinde üç saatten fazla halkasız kalmışsanız, gebeliğe karşı korunmanın azalması riski

vardır. O zaman izleyen yedi gün boyunca örn. prezervatif gibi ek bir korunmaya gerek vardır.

### **NuvaRing kilo yapar mı?**

Hormon içeren bütün doğum kontrol araçlarında olduğu gibi, bazı kadınların kilo alması yönünde küçük bir risk mevcuttur. Bunun nedeni iştahın artması ya da vücudun daha fazla sıvı tutmasıdır. Ancak bu risk hem küçüktür hem de öteki hormonlu doğum kontrol araçlarının taşıdığı riskden fazla değildir.

### **NuvaRing kullandığım için ara kanamalarım olur mu?**

Hormon ihtiva eden bütün doğum kontrol araçları ara kanamalara yol açabilir. Ama bu risk NuvaRing'le daha düşüktür. Doğum kontrol haplarının ara kanamalara yol açmasının bir nedeni, vücuttaki hormon seviyelerinin her 24 saatte çok değişkenlik göstermesidir. En yüksek seviyesi hapi aldığınızda, en düşük seviyesi ise bir sonraki hapi alma vakti geldiğinde. NuvaRing kullanıldığında bu dalgalanmalardan kurtulursunuz, çünkü halka hormonları üç hafta boyunca gece gündüz düz bir tempoyla salgılar. Bu nedenle ara kanamalar geçirme riski çok azdır.

### **NuvaRing'le adet kanamamı nasıl ertelerim?**

Halka kullanmadan bir hafta geçmesini beklemeniz yerine, kullandığınız halkayı çıkarır çıkarmaz yeni bir halka takmak suretiyle adet kanamanızı erteleyebilirsiniz. Bundan sonra NuvaRing'i yine normal olarak kullanmaya başlarsınız. Adet kanamasını ertelerseniz geçici ara kanamalar olabilir.

### **NuvaRing kullanmayı bıraktıktan sonra ne kadar çabuk gebe kalabilirim?**

NuvaRing sonraki yaşamınızda sizin gebe kalma olanağınızı etkilemez. Yapılan bir araştırma, normal olarak son halkayı çıkarmanızı izleyen 13 ile 28 gün arasında yumurtlamanın başladığını göstermektedir. Yumurtlamanın ne kadar çabuk geri gelmesi adet döneminizin önceki tablosunun nasıl olduğuna bağlıdır.

### **NuvaRing'i nasıl muhafaza ederim?**

NuvaRing oda sıcaklığında dört ay boyunca muhafaza edilebilir. Kullanılmamış doğum kontrol halkalarını daha uzun süreyle muhafaza etmeniz gerektiğinde bunları buzdolabına koyunuz. Doğum kontrol halkasını son kullanma tarihinden önce kullanmaya dikkat ediniz. NuvaRing'i 30 dereceden fazla ısıdaki ortamlarda kesinlikle muhafaza etmeyiniz!

### **Kullanılmış halkaları ne yapayım?**

Hormon ihtiva eden bütün atıklar çevreye zararlıdır. Kullanılmış halkaları plastik bir poşete koyup eczaneye verebilirsiniz. Yakılacağından emin olduğunuz çöpe de atabilirsiniz. Herşeyden önemlisi, NuvaRing'i kesinlikle klozete atıp sifonu çekmeyiniz!

### **NuvaRing'in ne gibi yan etkileri olabilir?**

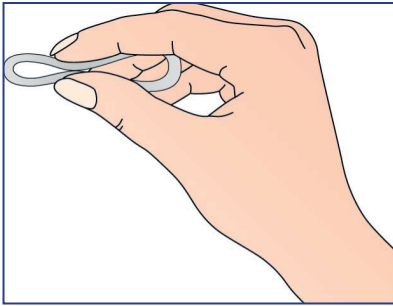
Bütün diğer ilaçlar gibi NuvaRing'in de yan etkileri olabilir. NuvaRing hem östrojen hem de sarı endokrin hormonu –tamamlayıcı doğum kontrol haplarında olduğu gibi- ihtiva ettiğinden yaklaşık olarak aynı tür yan etkilere sahiptir, örneğin baş ağrısı, rahimde rahatsızlık, akıntı, bulantı, kilo alma, göğüslerde ağrı, cinsel istek azalması ya da akne. Yan etkilerin tam bir listesini [www.fass.se](http://www.fass.se) sayfasında bulabilirsiniz. Ebeniz ya da doktorunuzla da bu konuda konuşabilirsiniz.

### **NuvaRing kanda pıhlaşma riskini artırır mı?**

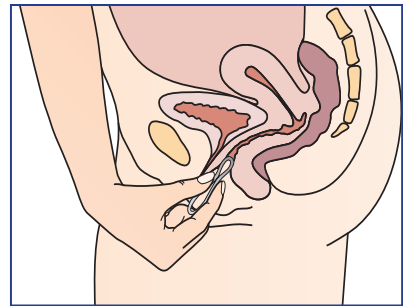
Kan pıhtılaşmasına ender olarak rastlanır. Hormon kullansa da kullanmasa da bir insanın başına bu durum gelebilir. Kan pıhtılaşması tabii ciddi ama östrojen ihtiva eden doğum kontrol araçlarının yol açtığı çok ender yan etkilerdendir. Tamamlayıcı doğum kontrol haplarında bu risk oranı yılda 10 000'de 2-4 vakadır. Doğum kontrol hapi almayan sağlıklı kadınlarda bu oran 10 000'de 1 vaka, gebe olanlardaysa 10 000'de 6 vakadır.

NuvaRing, normal doğum kontrol haplarındakinden daha düşük dozda östrojen salgılar, ama bu durumun kanda pıhtılaşma riski yönünden bir etkisi olup olmadığını bugün için bilemiyoruz. O nedenle NuvaRing ile tamamlayıcı doğum kontrol haplarındaki risk oranı eşit kabul edilmektedir. Kan pıhtılaşması yönünde risk faktörü taşıyanlar, ne NuvaRing ne de tamamlayıcı doğum kontrol hapları kullanmamalıdır. Risk faktörlerinin neler olduğunu ebeniz ya da doktorunuzla konuşunuz.

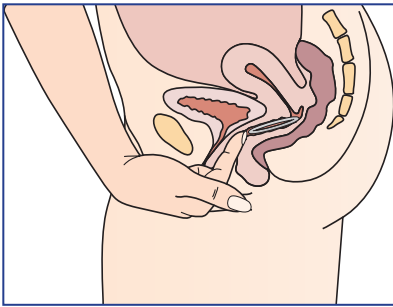
1.



2.



3.



4.

