



Sex og samfunn

P-RING

Informasjon om p-ring:

Nuvaring

P-ring inneholder varianter av de kvinnelige kjønnshormonene østrogen og gestagen. P-ring virker først og fremst ved at hormonet gestagen hindrer egglosning.

P-ring gir ofte regelmessige blødninger som man kan forskyve eller hoppe over. Man får derfor mer kontroll på blødningene og de fleste får mindre smerter og blødningsmengde.

BRUK AV P-RING

Hvis du setter inn første ring innen femte dag i menstruasjonen, er du beskyttet mot graviditet fra første dag. Begynner du utenom dette, må du bruke kondom de 7 første dagene etter oppstart (av den første p-ringen).

Etter tre uker fjernes ringen. Deretter tar du en pause i maks 7 dager før du setter inn en ny ring. Du vil vanligvis få en blødning 2-3 dager etter at ringen er tatt ut. Du skal sette inn ny ring selv om du fortsatt har blødning, og du er beskyttet mot graviditet også i pausen mellom to ringer.

Vask hendene før innsetting. Ringen kan settes inn mens du sitter på huk, ved å plassere den ene foten på toalettet, eller mens du ligger. Ringen klemmes sammen og føres inn i skjeden. Hvis ringen sitter riktig skal det føles komfortabelt, hvis ikke, skyver du den forsiktig lenger opp i skjeden. Etter tre uker tar du ringen ut ved å holde på den fremre kanten og trekke. Kast p-ringen i vanlig søppel, ikke i toalettet.

Ringen er holdbar til utløpsdato ved oppbevaring i kjøleskap, men bare fire måneder i romtemperatur (ikke over 30 °C).

GLEMT P-RING ETTER HORMONFRI UKE

Hvis du glemmer å sette inn ny p-ring etter ringfri pause, men det ikke har gått mer enn 9 døgn uten p-ring, er du fortsatt regnet som sikker mot graviditet.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis det går mer enn 9 døgn uten p-ring.

P-RING UTE AV SKJEDEN

En sjelden gang kan ringen støtes ut, for eksempel ved fjerning av tampong eller ved toalettbesøk. Du kan skylle ringen i kaldt eller lunkent (ikke varmt) vann, før den settes inn igjen.

Vanligvis er det uproblematisk både for mannen og for kvinnen at ringen sitter inne under et samleie. Om du allikevel ønsker å ta ut ringen, er det svært viktig at du husker å sette den inn igjen etterpå.

Som en hovedregel skal ringen ikke være ute av skjeden i mer enn 3 timer i løpet av ett døgn. Da er du fortsatt beskyttet mot graviditet.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis ringen har vært ute av skjeden i mer enn 3 timer i løpet av ett døgn.

GLEMT FJERNING FØR HORMONFRI UKE

Egentlig gjør det ikke så mye om p-ringen blir sittende i mer enn 3 uker, men ikke mer enn 4. Du er fortsatt sikker mot graviditet, men det kan være du ikke vil få en blødning. Fjern ringen og sett inn ny på samme dag som du har gjort tidligere.

Les mer på våre nettsider eller chat med oss hvis ringen har vært i skjeden i mer enn 4 uker.

NØDPREVENSJON/ANGREPILLE

Ellaone er nødprevensjonen som virker best. Hvis du tar Ellaone må du vente i 5 dager før du kan sette inn en p-ring, for ikke å ødelegge effekten av nødprevensjonen. Les mer på våre nettsider eller chat med oss før du tar nødprevensjon.

«HOPPE OVER MENSEN»

Du får vanligvis en blødning når du har en pause uten p-ring. Denne blødningen er uansett ikke en normal mens, og det er ikke farlig å utsette denne.

Fjern ringen etter 3 uker og sett umiddelbart inn en ny ring. Fortsett med å bytte p-ring hver tredje uke, til det passer å få blødning. Du tar så en ringfri pause.

Det er egentlig ingen grense for hvor lenge du kan utsette blødninger. Før eller siden vil du allikevel begynne å blø selv om du bruker p-ring kontinuerlig. Noen får blødning etter kun å ha hoppet over én pause, mens andre kan hoppe over flere ganger før det kommer en blødning.

Hvis du bruker p-ring kontinuerlig og du begynner å blø, kan du ta en pause før det har gått 3 uker. I pausen vil du blø litt kraftigere i noen dager. Når du starter med p-ring igjen, vil blødningene stanse. Du kan ta pause når du ønsker, så lenge du har brukt p-ring i minst 21 dager før pausen.

For å være beskyttet mot graviditet:

- Den ringfrie pausen skal aldri være lenger enn 7 dager, men kan godt være kortere; 2-4 dager er ofte nok til at det kommer en blødning.
- Bruk alltid p-ring i minst 3 uker mellom to pauser.

BIVIRKNINGER

De vanligste bivirkningene av p-ring er hodepine, ømme bryster, tørrhet i skjeden, økt

utflod, kvalme, humørsvingninger, depresjon, kviser og mindre sexlyst.

Bivirkningene er alltid verst i begynnelsen, og går som regel over i løpet av de 3 første månedene. Hvis plagene ikke går over kan du bytte til en annen prevensjon. Det er bare du som kan avgjøre om plagene er ille nok til å slutte eller bytte.

Mellomblødninger

Mellomblødninger er blødninger utenom den månedlige pausen. Dette er vanlig og normalt de første 3 månedene med p-ring. Det kan også skje etter de første 3 månedene og er oftest ikke farlig. En sjelden gang kan småblødninger skyldes en sykdom. Hvis du har hatt samleie uten kondom med ny partner, er det viktig å sjekke deg for seksuelt overførbare infeksjoner, som klamydia. Hvis blødningene fortsetter bør du bestille time hos lege.

Alvorlige bivirkninger

Helsepersonellet som skriver ut resept til deg vil stille deg spørsmål om din og familiens helse. Dette for å unngå at p-ring gis til noen med forhøyet risiko for å få sjeldne, men alvorlige bivirkninger som blodpropp, hjerteinfarkt og hjerneslag.

Hvis noen av symptomene nedenfor kommer plutselig, må du kontakte lege:

- Hevelse med eller uten smerter i kun den ene leggen eller i én arm.
- Plutselige pustevansker og kraftige smerter i brystet
- Kraftig og uvanlig hodepine
- Vansker med å løfte, smile eller prate

SLUTTE MED P-RING

Bruk av p-ring gir ikke nedsatt evne til å få barn, uansett hvor lenge du bruker den. Hvis du bruker p-ring i 3 uker før du slutter er du beskyttet mot graviditet i 7 dager etter at ringen ble fjernet.

Hvis du er hos en lege som ikke har gitt deg resept på p-ring, bør du si at du bruker p-ring.