

# الحلقة المهبلية (NUVARING®)

The Vaginal Ring (Nuvaring®)

من المهم جدا التحدث مع الطبيب للتأكد من أن استخدام الحلقة المهبلية آمن بالنسبة لك. بعض الأدوية الأخرى يمكن أن توقف الحلقة المهبلية من العمل بشكل صحيح وسوف يخبرك الطبيب عن هذه وغيرها من الأمور التي تحتاجين إلى معرفتها قبل أن تقرري استخدامها.

## هل هناك أي آثار جانبية؟

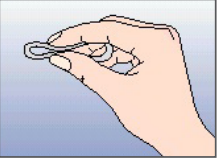
تشعر معظم النساء بصحة جيدة أثناء استخدام الحلقة المهبلية، ولكن من الشائع أن تعاني من بعض الآثار الجانبية في البداية. قد تعاني من ألم في الثديين أو من الصداع أو الغثيان (الشعور بالمرض). عادة ما تستقر هذه الآثار بعد شهر إلى شهرين. المشاكل الصحية الخطيرة التي تسببها الحلقة المهبلية هي نادرة، ولكن أطلبي من طبيبك إخبارك عنها.

## كيف يتم إدخال الحلقة المهبلية؟

إضغطي على الحلقة بين الإبهام والسبابة (الشكل 1).

قومي بإدخاله برفق في المهبل (الشكل 2). لا يوجد موضع صحيح - إذا شعرت بعدم الإرتياح، قومي بإدخاله أكثر داخل المهبل. عضلات المهبل سوف تبقيه في مكانه، حتى أثناء ممارسة الرياضة والجنس.

(الشكل 1)



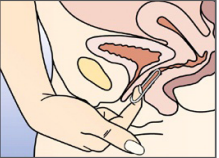
(الشكل 2)



## كيف تتم إزالة الحلقة المهبلية؟

لإزالة الحلقة قومي ببساطة بوضع إصبعك في المهبل، حول الحلقة وإسحبها (الشكل 3).

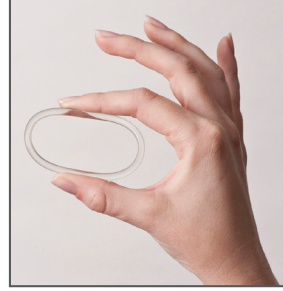
(الشكل 3)



الأشكال 1-3 مستنسخة بإذن من MSD Oss B.V ، وهي شركة تابعة لشركة ميرك وشركاه (Merck & Co., Inc)، وشركة وايت هاوس ستیشن (Whitehouse Station)، نيو جيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية. جميع الحقوق محفوظة. NuvaRing® هي علامة تجارية مسجلة لـ MSD Oss B.V.

## ما هي الحلقة المهبلية؟

تسمى الحلقة المهبلية NuvaRing®. إنها حلقة من البلاستيك اللين ويبلغ قطرها حوالي خمس سم ونصف. تحتوي على هرمونات الأستروجين والبروجسترون، على غرار حبوب منع الحمل المركبة. يتم وضعها في المهبل ويتم إمتصاص الهرمونات داخل الجسم لوقف إمكانية الحمل. لا تشعر معظم النساء بالحلقة المهبلية متى تم وضعها في مكانها.



## كيف تعمل؟

تبقى الحلقة المهبلية في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع. ثم تقومين بإزالتها، لمدة أسبوع. سيحدث نزيف على شكل دورة خفيفة، وبعد سبعة أيام تضعين حلقة جديدة في المهبل. توقف الهرمونات مبايض المرأة من الإفراج عن بويضة كل شهر، لذلك لا يمكن أن يبدأ الحمل.

## ما مدى حسن عملها؟

مع الاستخدام الأمثل فإن الحلقة المهبلية هي فعالة بنسبة أكثر من 99%. هذا يعني أنه إذا استخدمتها 100 امرأة بشكل صحيح لمدة عام واحد، فإن أقل من امرأة واحدة سوف تصبح حاملاً. ومع الاستخدام النموذجي أو "الواقعي" فهي أقل فعالية مع ما يصل إلى تسع نساء في كل مائة تصبحن حوامل في السنة. تحتاجين إلى أن تتذكري إزالتها ووضع واحدة جديدة مرة أخرى في الوقت الصحيح.

## من التي يمكنها استخدام الحلقة المهبلية؟

يمكن أن تستخدم معظم النساء الحلقة المهبلية. انها جيدة اذا كنت تجدين صعوبة في تذكر أخذ حبوب منع الحمل كل يوم، وهي بديلاً لمنع الحمل المزروع أو اللولب.

## من التي لا يجب أن تستخدم الحلقة المهبلية؟

يجب على النساء عدم استخدام الحلقة المهبلية إذا تعرضن لجلطة دموية في ساقهن، أو سكتة دماغية أو أزمة قلبية أو مشاكل في الكبد أو ارتفاع في ضغط الدم أو أنواع معينة من الصداع النصفي أو سرطان الثدي. لا يمكنك استخدام حبوب الحلقة المهبلية إذا كنت ترضعين وطفلك أقل من 6 أشهر من العمر.

www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886 | bookshop

الخدمات السريرية والمعلومات | التعليم والتدريب | الأبحاث | التنمية الدولية  
تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز هي منظمة غير هادفة للربح ممولة من قبل وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز

تم تقديم المعلومات الواردة في صحيفة الحقائق هذه للأغراض التعليمية فقط. وقد اتخذت FPNPNSW كل الرعاية لضمان أن المعلومات دقيقة ومحدثة في وقت النشر. ويتم تشجيع الأفراد المعنيين بأي قضية شخصية تتعلق بالإنتاج أو الصحة الجنسية طلب المشورة والمساعدة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة. تمت المراجعة: حزيران/يونيو 2014 / FPNSW 06/14

### ماذا لو نسيت استخدامها؟

إذا كنت متأخرة أكثر من 24 ساعة على إدخال الحلقة المهبلية بعد الأسبوع دونها، قومي بإدخالها في أقرب وقت عندما تتذكرين واستخدامي شكل آخر من وسائل منع الحمل (مثل الواقي الذكري) لمدة سبعة أيام. في هذه الحالة، إذا مارست الجنس غير الآمن خلال الأسبوع الخالي من الحلقة قد تكوني عرضة لخطر الحمل، وينبغي النظر في استخدام حبوب منع الحمل الطارئة (ECP)، والتي هي متوفرة من الصيدلية دون الحاجة إلى وصفة طبية.

يجب أن تتركي الحلقة المهبلية في المهبل لمدة 3 أسابيع. إذا تمت إزالتها خلال هذا الوقت، وكانت خارج المهبل لمدة تقل عن 24 ساعة يجب أن تقومي بشطفها بالماء ووضعها مرة أخرى في أقرب وقت ممكن. سوف لا تزالين محمية بوسائل منع الحمل.

إذا كانت الحلقة المهبلية خارج المهبل لأكثر من 24 ساعة يجب شطفها بالماء ووضعها مرة أخرى في أقرب وقت عندما تتذكرين. يجب عليك استخدام شكل آخر من وسائل منع الحمل (مثل الواقي الذكري) لمدة سبعة أيام.

إذا كانت الحلقة المهبلية خارج المهبل لأكثر من 24 ساعة خلال الأسبوع الثالث، يجب عليك ان تضعي حلقة جديدة على الفور - وهذا سوف يبدأ الأسابيع الثلاثة التالية للإستخدام. لن يكون بإستطاعتك الحصول على الدورة المعتادة، ولكن قد تحدث بعض بقع دم.

### أين يمكنني الحصول على الحلقة المهبلية؟

تحتاجين إلى مراجعة الطبيب للحصول على وصفة طبية للحلقة المهبلية. بعد ذلك يمكنك أخذ الوصفة وشراء الحلقات المهبلية من الصيدلية.

### لمزيد من المعلومات

- اتصلي بخط تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز على 1300 658 886 أو قومي بزيارة [www.fpnsww.org.au/talkline](http://www.fpnsww.org.au/talkline)
- NRS (للصم) 133 677
- أو قومي بزيارة أقرب عيادة تنظيم الأسرة إليك

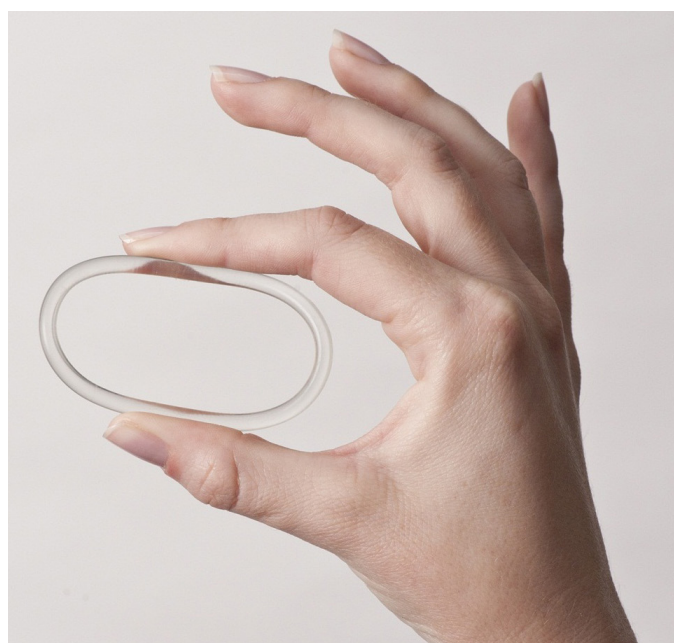
## Fact Sheet - English

# THE VAGINAL RING (NUVARING®)



### What Is The Vaginal Ring?

The vaginal ring is called a NuvaRing®. It is a soft plastic ring about five and a half centimetres across. It contains the hormones oestrogen and a progestogen, similar to the combined contraceptive Pill. It is placed in your vagina and the hormones are absorbed into the body to stop you getting pregnant. Most women cannot feel the vaginal ring once it is in place.



### How Does It Work?

The vaginal ring stays in the vagina for three weeks. Then you take it out, for a week. You will have a light period-like bleed, and after seven days you put a new ring in your vagina. The hormones stop a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

### How Well Does It Work?

With perfect use the vaginal ring is more than 99% effective. This means that if 100 women use it correctly for one year, less than one will become pregnant. With typical or 'real life' use it is less effective with up to nine women in every hundred becoming pregnant in a year. You need to remember to take it out and put a new one in again at the right time.

### Who Can Use The Vaginal Ring?

Most women can use the vaginal ring. It is good if you find it hard to remember to take a pill every day, and is an alternative to the implant or an IUD.

### Who Should Not Use The Vaginal Ring?

Women should not use the vaginal ring if they have had a blood clot in their leg, a stroke or heart attack, liver problems, high blood pressure, certain types of migraine, or breast cancer. You may not be able to use the vaginal ring if you are breastfeeding and your baby is less than 6 months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the vaginal ring. Some other medications can stop the vaginal ring from working properly and the doctor will tell you about these and other things you need to know before you decide to use it.

### Are There Any Side Effects?

Most women feel well while using the vaginal ring, but it is common to have some side effects at first. You may have sore breasts, headaches or nausea (feeling sick). This usually settles down after one to two months. Serious health problems caused by the vaginal ring are rare, but ask your doctor to tell you about them.

### How Is The Vaginal Ring Inserted?

Squeeze the ring between your thumb and index finger (figure 1). Gently insert it into your vagina (figure 2). There is no correct position – if it feels uncomfortable, slide it further into your vagina. Your vaginal muscles will keep it in place, even during exercise and sex.

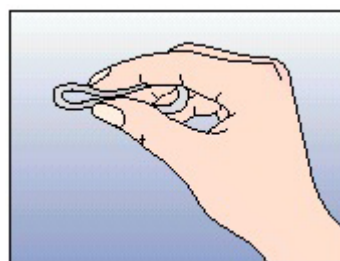


Figure 1

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

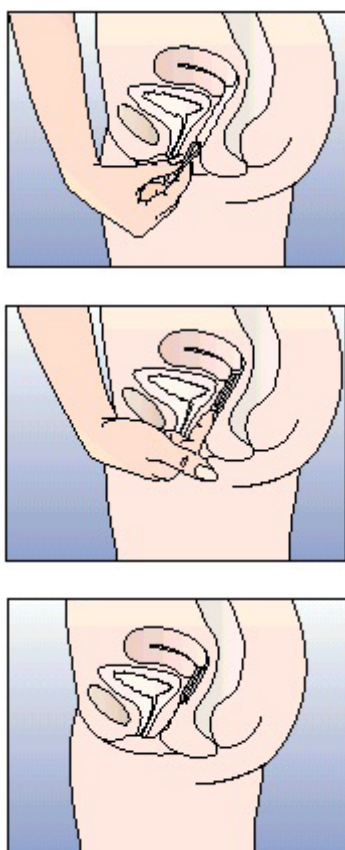


Figure 2

### How Is It Taken Out?

To remove the ring simply put your finger into your vagina, hook it around the ring and pull it out (figure 3).

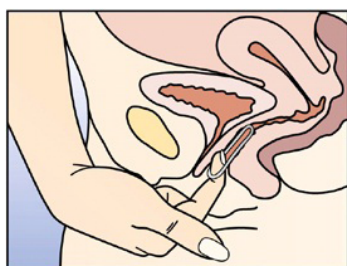


Figure 3

Figures 1-3 reproduced with permission of MSD Oss B.V., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. All rights reserved. NuvaRing® is a registered trademark of MSD Oss B.V.

### What If I Forget To Use It?

If you are more than 24 hours late inserting the vaginal ring after the week without it, insert it as soon as you remember and use another form of contraception (such as condoms) for seven days. In this case, if you have had unprotected sex during the ring free week you may be at risk of pregnancy and should consider the Emergency Contraceptive Pill (ECP), available from a pharmacy without needing a prescription.

You should leave the vaginal ring in the vagina for 3 weeks. If it is taken out during this time and has been out of the vagina for less than 24 hours you should rinse it with water and put it back in as soon as possible. You will still be covered for contraception.

If the vaginal ring has been out of the vagina more than 24 hours you should rinse it with water and put the ring back in as soon as you remember. You should use another form of contraception (such as condoms) for seven days.

If the ring has been out of the vagina for more than 24 hours during the third week, you should put in a new ring immediately – this will start the next three weeks of use. You may not get your usual period-like bleed, but you may get some spotting.

### Where Can I Get The Vaginal Ring?

You need to see a doctor to get a script for the vaginal ring. You can then take the script and buy your vaginal rings from a pharmacy.

### For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

*The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | talkline 1300 658 886 | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300