

Fact Sheet - Thai

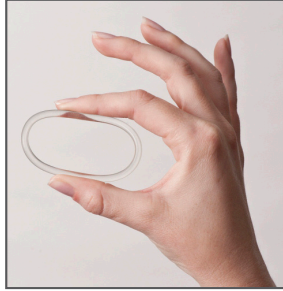
วงแหวนช่องคลอด (Nuvaring®)

The Vaginal Ring (Nuvaring®)



วงแหวนช่องคลอดคืออะไร?

วงแหวนช่องคลอดที่เรียกว่า นูวาริง (NuvaRing®) เป็นแหวนพลาสติกนุ่ม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5.5 ซม. บรรจุด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสติน คล้ายกับที่มีอยู่ในยาเม็ด



คุมกำเนิดชนิดรวม ใช้สอดเข้าไปในช่องคลอดและฮอร์โมนก็จะซึมเข้าไปในร่างกายเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ พอห่วงใส่เข้าไปที่สตรีส่วนมากก็มักจะรู้สึกได้ว่าใส่แหวนคุมกำเนิดอยู่

ทำงานอย่างไร?

วงแหวนช่องคลอดจะอยู่ในช่องคลอดท่านเป็นเวลาสามสัปดาห์ จากนั้นท่านต้องถอดออกมาหนึ่งสัปดาห์ ประจำเดือนของท่านจะมาเพียงเบาบางและเมื่อครบเจ็ดวัน ท่านต้องใส่วงแหวนเข้าไปในช่องคลอดใหม่ ฮอร์โมนจะยับยั้งไข่ในการปล่อยไข่ออกมาแต่ละเดือน ฉะนั้นจะไม่มี การตั้งครรภ์เกิดขึ้น

ได้ผลดีอย่างไร?

การใช้วงแหวนช่องคลอดอย่างถูกต้อง จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึง 99% ซึ่งหมายความว่าหากสตรี 100 คนใช้วงแหวนคุมกำเนิดอย่างถูกต้องเป็นเวลาหนึ่งปี โอกาสที่สตรีจะตั้งครรภ์ก็มีน้อยกว่าหนึ่ง ในชีวิตตามธรรมชาติหรือชีวิตจริง ประสิทธิภาพของวงแหวนจะต่อลงถึง 9 คนในทุกๆ 100 คนที่จะตั้งครรภ์ในหนึ่งปี ท่านต้องไม่ลืมที่จะถอดออกและใส่กลับคืนให้ถูกเวลา

ใครควรใช้วงแหวนช่องคลอด?

สตรีส่วนมากใช้วงแหวนช่องคลอดได้ เหมาะสำหรับผู้ที่มักจะลืมทานยาเม็ดคุมกำเนิดทุกวัน และเป็นทางเลือกหนึ่งแทนการฝังแท่งยาคุมหรือห่วงคุมกำเนิด

ใครไม่ควรใช้วงแหวนช่องคลอด?

สตรีไม่ควรใช้วงแหวนช่องคลอด หากเลือดอุดตันที่ขา, เส้นเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวาย, ตับทำงานผิดปกติ, ความดันสูง, ปวดศีรษะไมเกรนบางประเภท, หรือมะเร็งเต้านม ท่านใช้วงแหวนนี้ไม่ได้หากท่านให้นมทารกที่ต่ำกว่า 6 เดือนอยู่ ท่านต้องปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัยสำหรับการใช้วงแหวนช่องคลอด ด้วยบางชนิดสามารถหยุดยั้งประสิทธิภาพการทำงานของวงแหวนได้ แพทย์ท่านนั้นจะให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ท่าน ได้ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจใช้

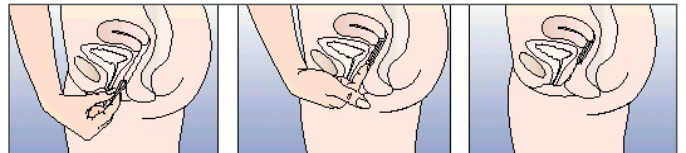
มีผลข้างเคียงไหม?

สตรีส่วนใหญ่จะรู้สึกปกติหลังการใส่วงแหวนช่องคลอด แต่หากมีผลข้างเคียงก็ถือเป็นธรรมดา คือท่านอาจรู้สึกเจ็บเต้านม ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ (รู้สึกอยากอาเจียน) อาการเหล่านี้จะหายไปหลังจากหนึ่งหรือสองเดือน ปัญหาสุขภาพที่สาหัสเนื่องจากการใส่วงแหวนช่องคลอดจะไม่ค่อยมี แต่ท่านควรปรึกษาแพทย์ซึ่ง



แพทย์จะแนะนำท่านได้หากมีอาการดังกล่าว

(ภาพที่ 2)



www.fpnsw.org.au | [โทรศัพท์ 1300 658 886](tel:1300658886) | [ร้านหนังสือ](#)

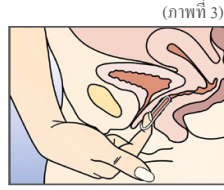
บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FNPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคู่มือและขอความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : มิถุนายน 2014 | FPNWS 06/14

ใส่วงแหวนช่องคลอดเข้าไปได้อย่างไร?

โดยการบีบวงแหวนด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ (ภาพที่ 1) ค่อยๆ สอดเข้าไปในช่องคลอด (ภาพที่ 2) ไม่มีท่าที่ถูกต้อง – หากท่านรู้สึกระคาย



ให้คันวงแหวนลึกเข้าไปในช่องคลอดอีก กล้ามเนื้อช่องคลอดจะช่วยยัดวงแหวนมิให้เคลื่อนที่ แม้ว่าจะเป็นเวลาออกกำลังกายหรือเวลามีเพศสัมพันธ์

ถอดวงแหวนช่องคลอดออกได้อย่างไร?

ถอดออกได้โดยใช้นิ้วมือสอดเข้าไปในช่องคลอด และเกี่ยวรอบวงแหวน และดึงออกมา (ภาพที่ 3)

ภาพที่ 1-3 ได้พิมพ์ซ้ำอีกโดยได้รับอนุมัติจาก MSD Oss B.V., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA.

ถ้าข้าพเจ้าลืมใส่จะเป็นอย่างไรไหม?

ถ้าท่านลืมนานเกินกว่า 24 ชั่วโมงหลังจากที่ไม่ได้ใส่มาเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ให้ใส่เข้าไปทันทีที่ท่านจำได้ และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นด้วย (เช่น ใช้ถุงยางอนามัย) เป็นเวลาเจ็ดวัน ในกรณีเช่นนี้หากท่านมีเพศสัมพันธ์ที่มีได้ป้องกันในช่วงเจ็ดวันที่เอาห่วงออก ท่านอาจมีการเสี่ยงการตั้งครรภ์ ควรพิจารณาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (ECP) ซึ่งหาซื้อได้จากร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

ท่านควรทิ้งวงแหวนไว้ในช่องคลอด 3 สัปดาห์ และถ้าถอดออกในระหว่างนี้ เป็นเวลาน้อยกว่า 24 ชั่วโมง ท่านควรล้างด้วยน้ำและใส่กลับทันที ระหว่างนี้การคุมกำเนิดยังได้ผลอยู่ หากวงแหวนอยู่นอกช่องคลอดเกินกว่า 24 ชั่วโมง ควรล้างด้วยน้ำและใส่กลับทันทีที่ท่านจำได้ ควรใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นด้วย (เช่น ใช้ถุงยางอนามัย) เป็นเวลาเจ็ดวัน

หากวงแหวนอยู่นอกช่องคลอดนานกว่า 24 ชั่วโมงระหว่างสัปดาห์ที่สาม ท่านควรใส่วงแหวนใหม่ทันที – ซึ่งก็ต้องเริ่มนับเป็นอีกสามสัปดาห์ใหม่ ประจำเดือนของท่านอาจไม่เหมือนประจำเดือนปกติ แต่อาจเป็นแค่จุกๆ

www.fpnsw.org.au | โทรศัพท์ 1300 658 886 | ร้านหนังสือ

บริการด้านคลินิก และ ข้อมูล | การศึกษาและอบรม | งานค้นคว้า | การพัฒนาระหว่างประเทศ
หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์

ข้อมูลใน Fact Sheet นี้มีไว้เพื่อจุดประสงค์ในการให้ความรู้เท่านั้น หน่วยงานวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (FPNSW) ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนเพื่อมั่นใจว่าข้อมูลเหล่านี้ถูกต้องและทันสมัยในระหว่างที่จัดพิมพ์ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคัดลอกเพื่อประโยชน์ส่วนตัว หรือเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ขอแนะนำให้อ่านคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากผู้บริการทางสุขภาพของท่าน หรือติดต่อที่คลินิกวางแผนครอบครัว

ปรับปรุงใหม่ : มิถุนายน 2014 | FPNSW 06/14

จะซื้อวงแหวนช่องคลอดได้ที่ไหน?

ท่านจำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อขอใบสั่งวงแหวนช่องคลอด และก็นำใบสั่งแพทย์ไปซื้อวงแหวนช่องคลอดนี้ได้จากร้านขายยา

ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

- ติดต่อหน่วยงานวางแผนครอบครัว (Family Planning NSW Talkline) ได้ที่หมายเลข 1300 658 886 หรือที่ www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (สำหรับผู้ที่หูหนวก) 133 677
- หรือไปที่คลินิกวางแผนครอบครัวที่ใกล้ท่านที่สุด

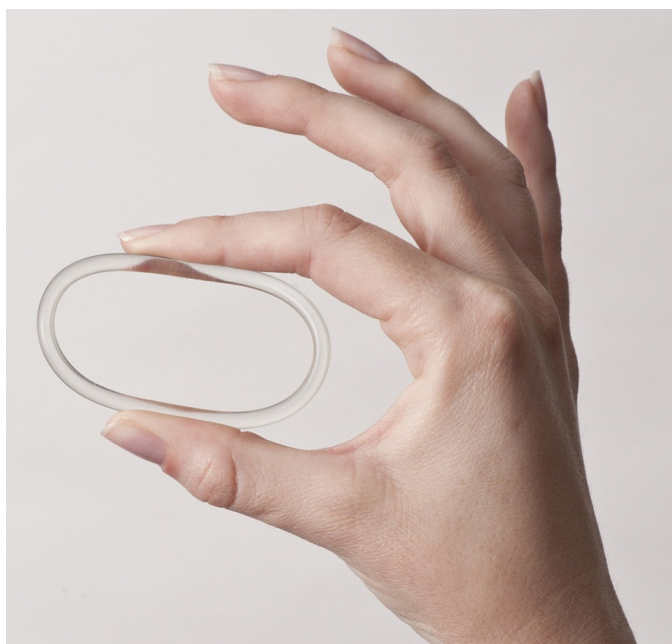
Fact Sheet - English

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.

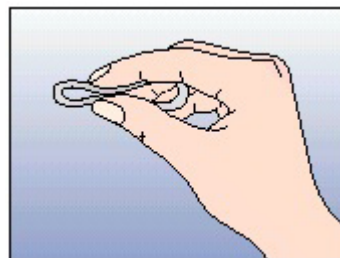


Figure 1

www.fpnsw.org.au | 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

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

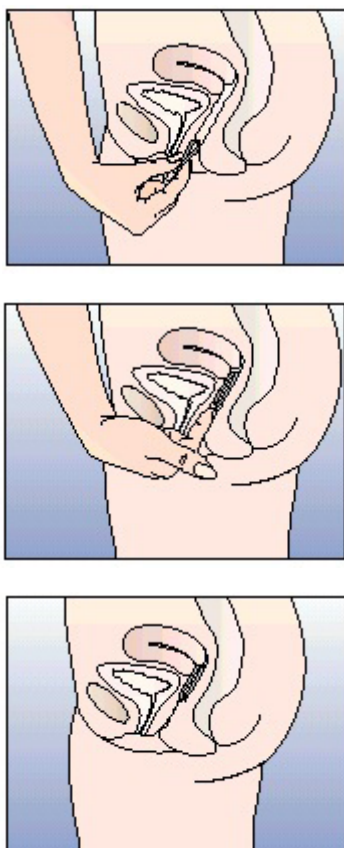


Figure 2

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).

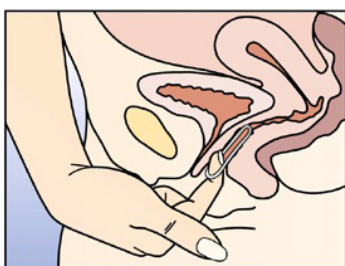


Figure 3

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
- 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 | 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