Fact Sheet - Lao

ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດ (Nuvaring®)

The Vaginal Ring (Nuvaring®)

ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດແມ່ນຫຍັງ?

ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດເອີ້ນວ່າ ນູວາຣິງ (NuvaRing®). ມັນແມ່ນແຫວນຢາງອ່ອນໆກວ້າງປະມານຫ້າຊັງຕິແມັດເຄິ່ງ. ມັນມີສ່ວນປະກອບທີ່ເປັນຮໍໂມນອອສໂຕຣເຈີນແລະໂປຣແຈສໂຕເຈີນ, ທີ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ວົງແຫວນຈະຖືກເອົາໃສ່ໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດແລະຮໍໂມນຈະຖືກດູດຊຶມເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍເພື່ອຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ທ່ານຕັ້ງທ້ອງ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມີວົງແຫວນຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ເມື່ອໃສ່ມັນເຂົ້າທີ່ແລ້ວ.

ວົງແຫວນເຮັດວຽກຢ່າງໃດ?

ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດຈະຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດເປັນເວລາສາມອາທິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ທ່ານກໍເອົາມັນອອກ ເປັນເວລາໜຶ່ງອາທິດ. ທ່ານຈະມີເລືອດທີ່ຄ້າຍເລືອດປະຈຳເດືອນອອກເບົາໆ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນເຈັດວັນທ່ານກໍເອົາວົງແຫວນອັນໃໝ່ໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ຮໍໂມນຈະຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໃນແຕ່ລະເດືອນ, ສະນັ້ນ ການຕັ້ງທ້ອງຈຶ່ງບໍ່ເກີດຂຶ້ນ.

ມັນເຮັດວຽກໄດ້ດີປານໃດ?

ຖ້າໃຊ້ໃຫ້ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ ວົງແຫວນຈະໃຊ້ເປັນຜົນເກີນກວ່າ 99%. ອັນນີ້ ໝາຍຄວາມວ່າຖ້າແມ່ຍິງ 100 ຄົນໃຊ້ມັນຢ່າງຖືກຕ້ອງໃນປີໜຶ່ງ, ຈະມີນ້ອຍກວ່າໜຶ່ງຄົນທີ່ຈະຕັ້ງທ້ອງ. ການໃຊ້ໃນຄວາມເປັນຈິງ ຫຼື ໃນ ຊີວິດຈິງນັ້ນຈະເປັນຜົນນ້ອຍກວ່າໂດຍມີແມ່ຍິງຈຳນວນຮອດເກົ້າຄົນໃນທຸກໆຮ້ອຍຄົນທີ່ຕັ້ງທ້ອງໃນປີໜຶ່ງ. ທ່ານຕ້ອງຈື່ເອົາວົງແຫວນອອກແລະເອົາອັນໃໝ່ໃສ່ຄືນອີກໃຫ້ຕົງຕໍ່ເວລາ.

ແມ່ນໃຜສາມາດໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດໄດ້?

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດໄດ້. ມັນເປັນການດີຖ້າທ່ານບໍ່ຄ່ອຍຈື່ກິນຢາທຸກໆມື້, ແລະມັນເປັນວິທີທີ່ໃຊ້ແທນການຝັງ ຫຼືໃຊ້ IUD.

ແມ່ນໃຜບໍ່ຄວນໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດ?

ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດຖ້າລາວເປັນເລືອດຂອດໃນຂາ, ເປັນໂຣກເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຫຼືຫົວໃຈວາຍ, ມີບັນຫາເລື້ອງຕັບ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຫຼືເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ທ່ານອາດໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດບໍ່ໄດ້ຖ້າທ່ານໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ແລະລູກຂອງທ່ານອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 6 ເດືອນ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຕ້ອງປຶກສາກັບທ່ານໝໍເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າເປັນການປອດໄພທີ່ທ່ານຈະໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດ.

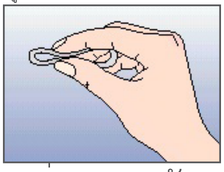
ຢາຢ່າງອື່ນບາງຊະນິດກໍອາດເຮັດໃຫ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ຜົນດີແລະທ່ານໝໍຈະອະທິບາຍໃຫ້ທ່ານຟັງກ່ຽວເລື້ອງນີ້ແລະສິ່ງອື່ນໆທີ່ທ່ານຕ້ອງຮູ້ກ່ອນຕັດສິນໃຈໃຊ້ວົງແຫວນນີ້.

ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງບໍ?

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຮູ້ສຶກສະບາຍດີໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດ, ແຕ່ວ່າມັນເປັນເລື້ອງປົກກະຕິທີ່ຈະມີຜົນຂ້າງຄຽງບາງຢ່າງໃນເບື້ອງຕົ້ນ. ທ່ານອາດເຈັບນົມ, ເຈັບຫົວຫຼືປວດຮາກ (ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ). ອາການນີ້ຈະບັນເທົາລົງຫຼັງຈາກໜຶ່ງຫຼືສອງເດືອນ. ບັນຫາສຸຂະພາບຮຸນແຮງທີ່ເກີດຈາກວົງແຫວນຊ່ອງຄອດນັ້ນແມ່ນນ້ອຍທີ່ສຸດ, ແຕ່ວ່າໃຫ້ຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍອະທິບາຍໃຫ້ທ່ານຟັງກ່ຽວກັບເລື້ອງນີ້.

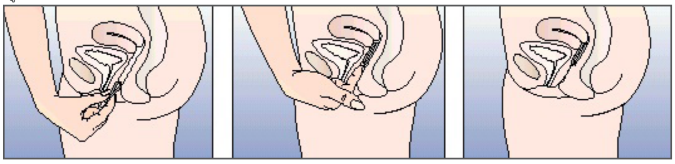
ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດຖືກສອດວິທີໃດ?

(ຮູບ1)



ໃຫ້ບີບແຫວນໃຫ້ຢູ່ລະຫວ່າງນີ້ວໂປ້ແລະນີ້ວຊີ້ (ຮູບ1). ໃຫ້ຄ່ອຍໆສອດມັນເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ (ຮູບ2). ບໍ່ມີທ່າທີໃດໜຶ່ງທີ່ຖືວ່າຖືກຕ້ອງ - ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຍັງບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ຍູ້ມັນເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຕື່ມ. ກ້າມເນື້ອຂອງຊ່ອງຄອດຈະຈັບມັນໃຫ້ເຂົ້າທີ່, ເຖິງແມ່ນໃນລະຫວ່າງຫັດແຮງແລະຮ່ວມເພດ.

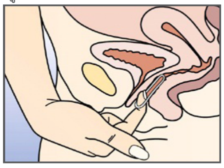
(ຮູບ2)



ມັນຖືກເອົາອອກແນວໃດ?

ເມື່ອຈະເອົາວົງແຫວນອອກ ທ່ານກໍພຽງແຕ່ເອົານີ້ວມືເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ເອົານີ້ວເກາະວົງແຫວນແລະດຶງມັນອອກມາ (ຮູບ3).

(ຮູບ3)



ຮູບ 1-3 ຖືກນຳມາໃຊ້ໂດຍໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກ MSD Oss B.V., ໃນສັງກັດຂອງ Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. ສງວນລິຂະສິດເຕັມ. NuvaRing® ແມ່ນເຄື່ອງໝາຍຜະຫຼິດຕະພັນລົງທະບຽນ ຂອງ MSD Oss B.V.

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຣັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈັ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະທັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສ່ວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.

ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14

family planning nsw

Reproductive & Sexual Health

ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າຂ້ອຍລືມໃຊ້ມັນ?

ຖ້າທ່ານສອດວົງແຫວນຊ້າເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກທີ່ບໍ່ໄດ້ໃສ່ມາອາທິດໜຶ່ງ, ໃຫ້ສອດໃສ່ທັນທີທີ່ທ່ານຈື່ໄດ້ແລະໃຫ້ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນ (ເຊັ່ນຖົງອະນາໄມ) ເປັນເວລາເຈັດວັນ. ໃນກໍລະນີ ນີ້, ຖ້າທ່ານຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປ້ອງກັນໃນຊວງອາທິດທີ່ເອົາວົງແຫວນອອກ ທ່ານອາດສ່ຽງຕໍ່ການຕັ້ງທ້ອງແລະຄວນພິຈາລະນາໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ECP), ທີ່ມີຈຳໜ່າຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີໃບສັ່ງຢາຈາກແພດ.

ທ່ານຄວນປະວົງແຫວນໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດເປັນເວລາ 3 ອາທິດ. ຖ້າມັນຖືກເອົາອອກໃນລະຫວ່າງນີ້ ແລະຢູ່ນອກຊ່ອງຄອດເປັນເວລານ້ອຍກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງ ທ່ານຄວນລ້າງມັນດ້ວຍນ້ຳແລະເອົາໃສ່ເຂົ້າຄືນໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ທ່ານຍັງຈະຖືກປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕັ້ງທ້ອງໄດ້ຢູ່.

ຖ້າວົງແຫວນຖືກເອົາອອກຈາກຊ່ອງຄອດເປັນເວລາເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງ ທ່ານຄວນລ້າງມັນດ້ວຍນ້ຳແລະເອົາໃສ່ເຂົ້າຄືນທັນທີທີ່ຈື່ໄດ້. ທ່ານຄວນໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດ (ເຊັ່ນ ຖົງອະນາໄມ) ເປັນເວລາເຈັດວັນ.

ຖ້າວົງແຫວນຖືກເອົາອອກຈາກຊ່ອງຄອດເປັນເວ ລາເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງໃນລະຫວ່າງອາທິດທີສາມ, ທ່ານຄວນເອົາວົງແຫວນໃໝ່ໃສ່ທັນທີ - ອັນນີ້ແມ່ນການເລີ້ມຕົ້ນຂອງການໃຊ້ສາມອາທິດ. ທ່ານອາດຈະບໍ່ມີເລືອດຄ້າຍເລືອດປະຈຳເດືອນອອກຕາມທີ່ເຄີຍເປັນ, ແຕ່ວ່າເລືອດອາດອອກເປັນກະປິດກະປອຍ.

ຂ້ອຍຈະໄປເອົາວົງແຫວນໄດ້ຢູ່ໃສ?

ທ່ານຕ້ອງໄປຫາທ່ານໝໍເພື່ອຂໍເອົາໃບສັ່ງຢາໄປຊື້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດ. ຈາກນັ້ນ ທ່ານກໍສາມາດເອົາໃບສັ່ງຢາໄປຊື້ວົງແຫວນຊ່ອງຄອດໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ້ມເຕີມ

- *ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍສົນທະນາຂອງພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວແຫ່ງລັດ NSW ທີ່ເລກໂທ 1300 658 886 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.fpnsw.org.au/talkline*
- *NRS (ສຳລັບຄົນພິການຫູ) 133 677*
- *ຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວໃກ້ບ້ານທ່ານ*

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຣັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະທັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສ່ວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.

ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14

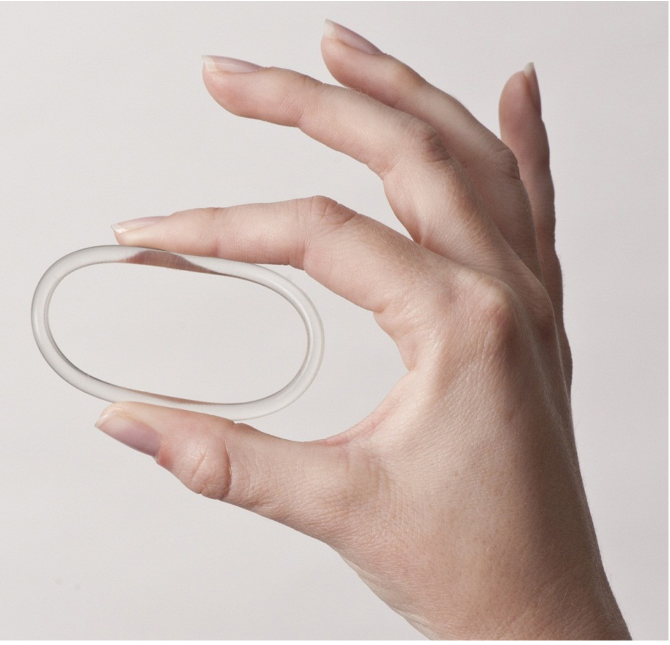
family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

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.

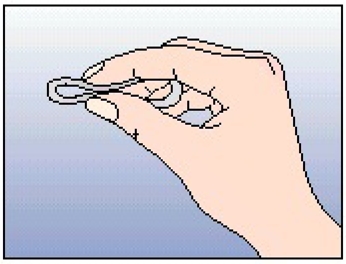


Figure 1

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. FNPNSW 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

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

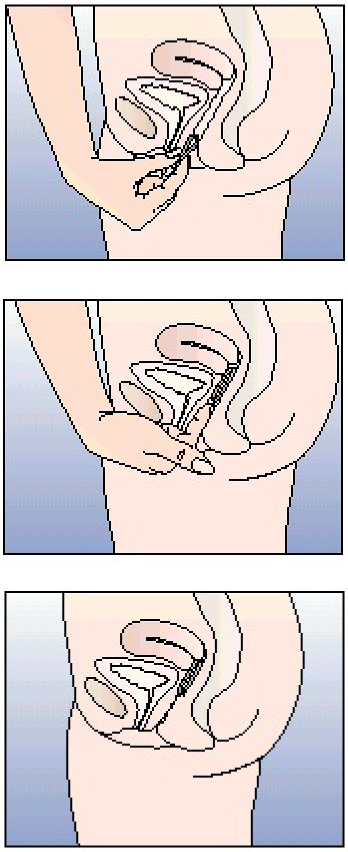


Figure 2

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).

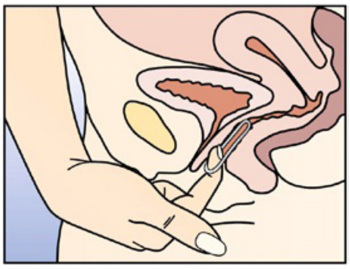


Figure 3

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.