

Fact Sheet - Vietnamese

VÒNG ÂM ĐẠO

The Vaginal Ring (Nuvaring®)



Vòng Âm Đạo Là Gì?

Vòng âm đạo được gọi là NuvaRing®. Vòng là khoen tròn bằng nhựa dẻo khoảng 5.5cm đường kính. Vòng có chứa kích thích tố Oestrogen và Progesterone tương tự viên thuốc ngừa thai. Vòng được đặt trong âm đạo và kích thích tố sẽ thấm vào cơ thể để ngừa thai. Hầu hết phụ nữ không cảm thấy có vòng âm đạo một khi đặt vào.



Vòng Hoạt Động Ra Sao?

Vòng giữ nguyên vị trí trong âm đạo 3 tuần. Rồi lấy ra 1 tuần. Quý vị sẽ ra huyết một ít giống như kinh nguyệt và sau 7 ngày quý vị sẽ đặt một vòng mới vào âm đạo. Kích thích tố ngăn trứng rụng khỏi buồng trứng mỗi tháng do vậy không thể thụ thai được.

Vòng Công Hiệu Ra Sao?

Việc sử dụng vòng âm đạo có hiệu quả hơn 99%. Điều này có nghĩa là cứ 100 người sử dụng đúng 1 năm thì có dưới 1 người mang thai. Với việc sử dụng tiêu chuẩn hay 'thực tế' vòng sẽ kém công hiệu hơn trong 1 năm có 9 trong mỗi 100 người có thai. Quý vị cần nhớ để lấy ra và đặt vòng mới vào trở lại đúng thời gian.

Người Nào Có Thể Sử Dụng Vòng Âm Đạo?

Hầu hết chị em có thể sử dụng vòng âm đạo. Vòng có hiệu quả nếu thấy mình khó nhớ việc uống thuốc mỗi ngày và đây là cách thay thế cho việc cấy hay đặt vòng ngừa thai.

Người Nào Không Nên Sử Dụng Vòng Âm Đạo?

Quý phụ nữ không nên sử dụng vòng âm đạo nếu máu đông cục ở cẳng chân, đột quỵ hay đau tim, các bệnh gan, cao huyết áp, một số loại nhức đầu hay ung thư vú. Chị em không thể sử dụng vòng âm đạo nếu đang cho con bú và có em bé dưới 6 tháng tuổi. Điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ để bảo đảm vòng an toàn cho quý vị sử dụng. Một số thuốc khác có thể ngăn cản vòng hoạt động hữu hiệu và bác sĩ sẽ cho biết điều này và các vấn đề khác cần biết trước khi quyết định sử dụng vòng âm đạo.

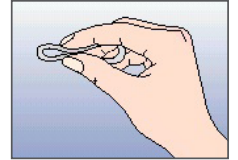
Có Phản Ứng Phụ Nào Không?

Hầu hết chị em cảm thấy khỏe mạnh trong lúc sử dụng vòng âm đạo tuy nhiên có một vài phản ứng phụ lúc ban đầu là việc bình thường. Quý vị có thể bị đau vú, nhức đầu hay nôn mửa (cảm giác bệnh). Điều này thường ổn định lại sau 1 tới 2 tháng. Những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng gây ra do vòng rất hiếm tuy nhiên hãy hỏi bác sĩ về điều này.

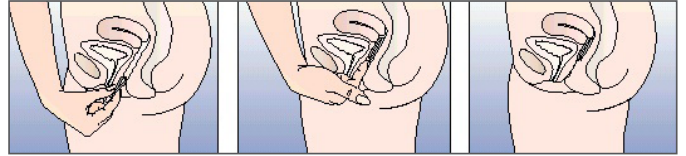
Vòng Âm Đạo Được Đặt Như Thế Nào?

Hãy bóp chặt vòng giữa ngón cái và ngón trỏ (hình 1). Ấn nhẹ vào trong âm đạo (hình 2). Không có vị trí đúng nào - nếu cảm thấy khó chịu, hãy đẩy nhẹ vòng thêm vào trong âm đạo. Các bấp thịch âm đạo sẽ giữ vòng ở nguyên vị trí ngay cả lúc tập thể dục hay giao hợp.

(hình 1)



(hình 2)



Cách Nào Lấy Vòng Ra?

Để lấy vòng ra chỉ việc cho ngón tay vào trong âm đạo, móc vào quanh khoen tròn và kéo ra (hình 3).

(hình 3)



Các hình 1-3 được mô phỏng lại với sự cho phép của MSD Oss B.V, công ty phụ thuộc của Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. Giữ bản quyền. NuvaRing® nhãn hiệu cấu chứng của MSD Oss B.V.

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

Dịch Vụ lâm sàng & Thông Tin | Giáo Dục & Huấn Luyện | Nghiên Cứu | Phát Triển Quốc Tế

Family Planning NSW là tổ chức phi lợi nhuận được tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW

Thông tin trong bản tin này được cung cấp nhằm mục đích giáo dục mà thôi. FPNSW rất quan tâm hầu bảo đảm thông tin được chính xác và cập nhật vào lúc ấn hành. Những cá nhân quan tâm về bất cứ vấn đề sinh sản của cá nhân hoặc sức khỏe tình dục được khuyến khích tìm kiếm tham khảo và sự giúp đỡ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình. Được duyệt: Tháng 6/2014 / FPNSW 06/14

Nếu Quên Sử Dụng Vòng Âm Đạo Thì Sao?

Nếu đặt vòng vào muộn hơn 24 tiếng đồng hồ sau tuần lễ không có vòng, hãy đặt vòng vào ngay tức thì khi nhớ tới và hãy sử dụng phương pháp ngừa thai khác (như bao cao su) trong 7 ngày. Trong trường hợp này nếu giao hợp không có che chắn suốt trong tuần không có vòng quý vị có thể có nguy cơ mang thai và nên xét tới việc dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp (ECP) có bán tại nhà thuốc tây không cần toa bác sĩ.

Quý vị cần để vòng trong âm đạo 3 tuần lễ. Nếu lấy ra trong suốt thời gian này và để ngoài âm đạo dưới 24 tiếng đồng hồ quý vị cần rửa sạch bằng nước và để vào trở lại càng sớm càng tốt. Quý vị sẽ vẫn ngừa thai được.

Nếu vòng âm đạo bỏ ra ngoài âm đạo hơn 24 tiếng đồng hồ quý vị cần rửa sạch bằng nước và để vào lại ngay khi nhớ tới. Quý vị cần sử dụng phương pháp ngừa thai khác (như bao cao su) trong 7 ngày. Nếu vòng để ra ngoài âm đạo hơn 24 tiếng suốt trong thời gian tuần lễ thứ ba quý vị cần đặt vòng mới ngay tức thì - Điều này sẽ khởi sự 3 tuần lễ sử dụng kế tiếp. Quý vị có thể không có kinh nguyệt như thường lệ tuy nhiên có thể thấy có một vài giọt kinh nguyệt.

Có Thể Mua Vòng Âm Đạo Ở Đâu?

Quý vị cần đến bác sĩ để xin toa mua vòng. Quý vị có thể đem toa mua vòng ở tiệm thuốc tây.

Để Có Thêm Thông Tin

- *Hãy liên lạc đường dây Kế Hoạch Hóa Gia Đình NSW (Family Planning NSW Talkline) số 1300 658 886 hoặc viếng trang mạng www.fgnsw.org.au/talkline*
- *NRS (cho người khiếm thính) số 133677*
- *Hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình gần nhất*

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

Dịch Vụ lâm sàng & Thông Tin | Giáo Dục & Huấn Luyện | Nghiên Cứu | Phát Triển Quốc Tế

Family Planning NSW là tổ chức phi lợi nhuận được tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW

Thông tin trong bản tin này được cung cấp nhằm mục đích giáo dục mà thôi. FPNSW rất quan tâm hầu bảo đảm thông tin được chính xác và cập nhật vào lúc ấn hành. Những cá nhân quan tâm về bất cứ vấn đề sinh sản của cá nhân hoặc sức khỏe tình dục được khuyến khích tìm kiếm tham khảo và sự giúp đỡ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.
Được duyệt: Tháng 6/2014 / FPNSW 06/14

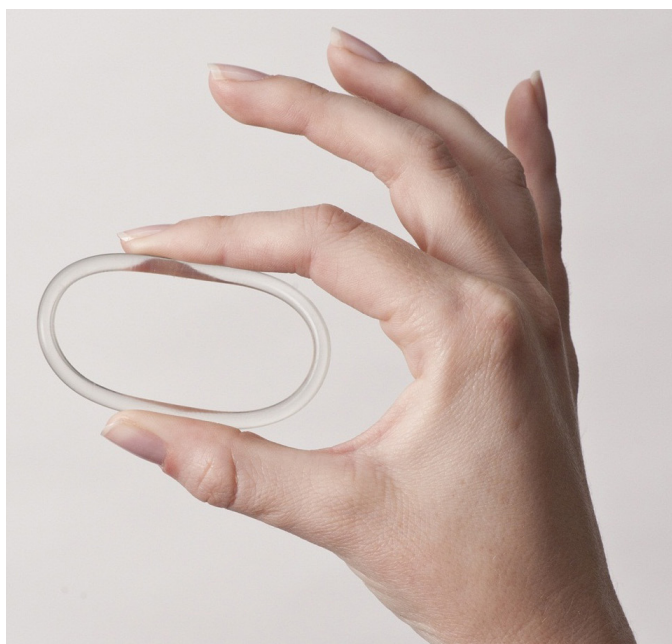
Fact Sheet - English

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.

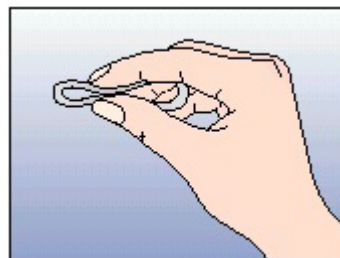


Figure 1

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

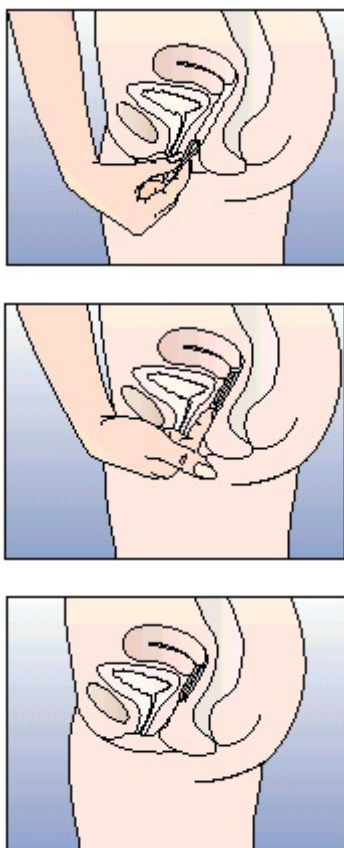


Figure 2

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).

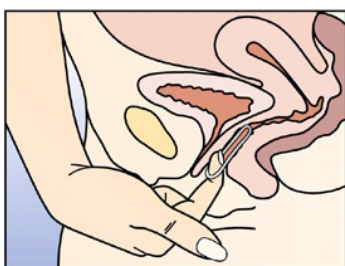


Figure 3

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