



Lang Leve de Liefde

Wat is het?

- De anticonceptivering (Nuvaring)
- Buigzame kunststof ring die in de vagina wordt gedragen
- Relatief lage dosis hormonen

Lang Leve de Liefde

Hoe werkt het?

- Ring geeft elke dag klein beetje hormonen af
- Bevat hormonen oestrogeen en progestageen
- Hormonen voorkomen eisprong en daarmee zwangerschap

Lang Leve de Liefde

Hoe gebruiken?

- De ring zelf in de vagina inbrengen
- Na 3 weken er weer uithalen
- Daarna stopweek. De vrouw wordt ongesteld
- Ook in stopweek beschermd tegen zangerschap
- Instructiefilmpje? www.nuvaring.nl

Lang Leve de Liefde

Wie gebruikt het?

- De vrouw (brengt zelf de ring in de vagina in)
- Ter voorkoming van zwangerschap
- Om menstruatie te reguleren

Lang Leve de Liefde

Waar te krijgen?

- Eerste recept via huisarts
- Met recept naar apotheek
- Herhalingsrecept kun je meestal direct via apotheek aanvragen

Lang Leve de Liefde



Voordelen?

- + Zeer lage dosis hormonen en daarom minder bijwerkingen
- + Je hoeft er maar 2x per maand aan te denken
- + Je weet wanneer je ongesteld wordt
- + Ongesteldheid is te reguleren en uit te stellen (stopweek inkorten / overslaan)
- + Blijft betrouwbaar bij overgeven/diarree
- + Gelijkmatische en minder pijnlijke menstruatie

Lang Leve de Liefde



Nadelen?

Je moet er 2x per maand aan denken

Tips

- Wissel de ring altijd op een vaste dag
- Programmeer het in je mobiel, ook als je nieuwe ring moet halen
- Gebruik een App of sms-service
- Vraag je vriend(in) je te helpen herinneren

Lang Leve de Liefde



Pil vergeten?

- Overleg met de huisarts wat je moet doen
- Kijk in de bijsluiters
- Of ga naar www.anticconceptievergeten.nl

Lang Leve de Liefde



Nadelen?

Soms bijwerkingen zoals gespannen borsten, hoofdpijn, misselijk

Tips

- Je lichaam moet even wennen. Gaat meestal vanzelf over
- Bevalt het toch niet? Kies dan een andere anticonceptie.

Lang Leve de Liefde



Nadelen?

Soms wordt de ring tijdens het vrijen gevoeld

Tips

- Meestal vindt men dit niet erg
- Je kunt de ring er tijdens het vrijen even uit halen (maar nooit langer dan 3 uur)

Lang Leve de Liefde



Wist je dat... ?

- De ring beschermt niet tegen soa/hiv.
- > Gebruik dus ook condoms als je vrijt
- Je kunt gewoon zwemmen en naar de sauna met de ring in
- De ring kan niet zoek raken in je lichaam
- Je voelt de ring niet zitten
- Bevalt het niet? Kies een andere anticonceptie