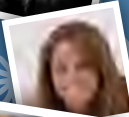


הסבר והדרכה לשימוש

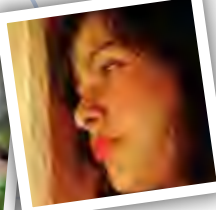
בטבעת למניעת הריון



שם הרופאה:

כתובת המרפאה:

טלפון:



מטופלת יקרה,

המלצתי לך על אמצעי מניעה חדשני,
טבעת המושמת בנרתיק (נוברिंग).
המינון ההורמונאלי בטבעת הוא הנמוך ביותר
והיעילות זהה לגלולות,
אך השימוש בה פשוט יותר.
דפי הסבר אלה נועדו לסייע לך בשימוש
באמצעי המניעה שקיבלת.
אנא קראי בעיון דפים אלה.
אשמח לעמוד לרשותך בכל שאלה נוספת.



מה היא הטבעת הנרתיקית?

הטבעת, בדומה לגלולות, הינה אמצעי מניעה משולב של אסטרון ופרוגסטרון, אך במינונים הנמוכים ביותר הקיימים היום. אין לבלבל את הטבעת עם ההתקן התוך רחמי, שלא ניתן להחדרה עצמית אלה נדרשת מעורבותו של הרופא. הטבעת עשויה מפלסטיק גמיש ושקוף, וקוטרה כ-5 ס"מ. הטבעת מוחדרת לנרתיק על ידך ונשארת שם למשך 21 ימים ברצף ולאחריהן עליך להוציא את הטבעת מהנרתיק ל-7 ימי הפסקה. במהלך ימי ההפסקה תחוו את הדמם הווסתי.

מה היתרונות של השימוש בטבעת?

- אמצעי מניעה יעיל מאוד, בטוח ודיסקרטי.
- אין צורך לזכור ליטול גלולה מידי יום.
- הספיגה הרציפה והקבועה של ההורמונים במינון הנמוך ביותר הקיים מובילה ליתרונות רבים:
 - הפחתה אפשרית של כאבי ראש וגודש בחזה.
 - הפחתת עוצמת הדמם והכאב במחזור.
 - מחזוריים סדירים במיוחד, עם פחות דימומים בין ווסתיים והכתמות.



כיצד פועלת הטבעת?

הטבעת משחררת במשך 21 יום שני הורמונים משולבים, אסטרוגן ופרוגסטרון, ומונעת הריון בשלוש דרכים:

- **עיכוב ביוץ** - ההורמונים שבטבעת מונעים את שחרור הביצית מתוך השחלה. ללא ביצית אין אפשרות להפריה והריון.
- **עיכוב בצמיחת רירית הרחם** - מונע השרשה של הביצית המופרית.
- **העלאת צמיגות ריר צוואר הרחם** - עיבוי הריר מקשה על חדירת הזרע.

האם יש לפנות לרופא לשם התאמת הטבעת?

לא. הטבעת משווקת בקוטר אחד שמתאים לכל הנשים. אין דרך לא נכונה להחדרה של הטבעת וכאשר נוח לאישה, הרי שהטבעת מונחת באופן נכון.

מתי להתחיל את השימוש בטבעת?

• יש להתחיל את השימוש בטבעת הראשונה ביום הראשון של הווסת.



- במעבר מגלולה יש לסיים את החפיסה אותה הנך נוטלת ולהתחיל את השימוש בטבעת בדיוק באותו יום בו עמדת להתחיל את חפיסת הגלולות מהסוג שנטלת.
- לאחר הפסקת הריון/הפלה בשליש ראשון ניתן להתחיל את השימוש בטבעת באופן מיידי, ללא צורך באמצעי מניעה נוסף.
- לאחר הפלה בשליש שני, ניתן להתחיל את השימוש בטבעת בין 21 לבין 28 ימים לאחר התהליך, אך רק לאחר התייעצות עם הרופא.
- לאחר לידה (בתנאי שאינך מניקה) ניתן להתחיל את השימוש בטבעת בין 21 לבין 28 יום אחרי הלידה או לאחר ביקורת לאחר הלידה.

האם הטבעת יעילה?

כן. יעילותה במניעת הריון גבוהה מ-99%, בדומה לגלולה.

מה מינון ההורמונים בטבעת?

בטבעת יש את המינון ההורמונאלי הנמוך ביותר, לעומת כל הגלולות המשולבות, המשווקות כיום.

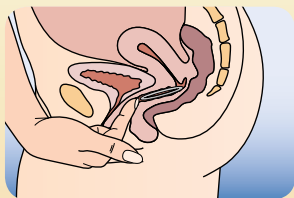
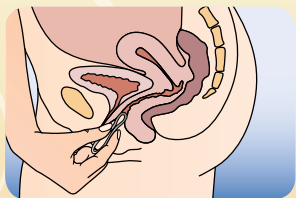


איך מחדירים את הטבעת?

בדומה להכנסת טמפון, החדירי אותה בקלות לנרתיק, תוך שאת לוחצת את הטבעת הגמישה בין שתי האצבעות.

איך מוציאים את הטבעת?

כאשר תחדירי אצבע לנרתיק תוכלי לחוש בקלות בטבעת. קל מאד למשוך עם אצבע אחת את הטבעת מתוך הנרתיק. הרמה של רגל אחת על כיסא או האסלה, והפעלת לחץ בטני כלפי מטה, תוריד את כיפת הנרתיק כלפי מטה ותקל על הוצאת הטבעת.



האם אני אחוש בנוכחות הטבעת בנרתיק?

לא. לרוב הדבר דומה להחדרת טמפון, שנוכחותו אינה מורגשת בנרתיק זמן קצר לאחר החדרתו. אם את חשה בטבעת יתכן והיא נמצאת קרוב מדי לפתח הנרתיק. דחפי אותה מעט עמוק יותר ואז לא תחושי בה.



האם הטבעת יכולה ללכת לאיבוד בגופי?

לא. המבנה האנטומי של גוף האישה לא מאפשר איבוד של הטבעת או מעבר שלה לבטן.

מתי אקבל מחזור?

הדמם הווסתי יגיע זמן קצר לאחר שתוציאי את הטבעת מהנרתיק. ללא קשר ליום הגעת הווסת, עוצמתה ומשכה, יש להחדיר טבעת חדשה לנרתיק לאחר לא יותר מ-7 ימי הפסקה.

במידה ולא קיבלת מחזור פעמיים ברציפות או אם את חושדת שאת בהיריון, אל תתחילי את השימוש בטבעת הבאה עד שהרופא ינחה אותך לעשות כן.

האם ניתן לקבוע את מועד השימוש בטבעת כך שלא אחווה את הווסת בסוף השבוע?

כן. שינוי מועד הווסת ייעשה על ידי קיצור או הארכת שבוע ההפסקה שבין הכנסת והוצאת הטבעת. רופא הנשים שלך יכול לעזור לך לחשב זאת.



האם צריך להוציא את הטבעת לפני קיום יחסי מין?

לא. אין צורך להוציא את הטבעת מהנרתיק בעת קיום יחסי מין.

מה קורה אם שוכחים להוציא את הטבעת מהנרתיק בזמן?

עד עשרה ימי שיכחה את עדיין מוגנת. במקרה כזה עליך להוציא את הטבעת וכעבור שבוע של הפסקה עליך להחדיר טבעת חדשה במקומה. אם שכחת את הטבעת מעבר ל-10 ימים יש להיוועץ ברופא ובכל מקרה אינך מוגנת ועליך להשתמש באמצעי מניעה נוסף, דוגמת קונדום.

מה עושים אם שוכחים להחדיר טבעת חדשה לאחר שבוע ההפסקה?

אם עבר יותר משבוע מאז שהוצאת את הטבעת מהנרתיק, הרי שאת כבר לא מוגנת. עליך להחדיר טבעת חדשה, אך רק כעבור שבוע תהי שוב מוגנת ועד אז עליך להשתמש באמצעי מניעה חלופי, כמו הקונדום.



במידה וקיימת יחסי מין ללא הגנה נוספת, עליך לשקול לקחת מיד את גלולת "הבוקר שאחרי" (פוסטינור או נורלבו) ולפנות לרופא המטפל.

האם הטבעת יכולה להישמט מהנרתיק?

לעתים נדירות הטבעת עלולה להישמט מהנרתיק. קוטרה של הטבעת תוכנן כך שהשרירים הטבעתיים בפתח הנרתיק ימנעו מהטבעת לצאת מהנרתיק בטעות. עם זאת, נשים לאחר לידות מרובות או כאלו עם צניחה של הרחם או קירות הנרתיק, צריכות להיות ערניות יותר לאפשרות זו. מומלץ לבדוק בקביעות, על ידי החדרת אצבע לנרתיק, שהטבעת עדיין נמצאת בנרתיק.

מה עושים אם הטבעת נשמטה בטעות מהנרתיק?

הטבעת מתוכננת כך שאינה נשמטת מהנרתיק והדבר קורה לעיתים נדירות בלבד. במידה וזה קרה, ניתן לשטוף אותה במים פושרים ולהחזירה לנרתיק. יעילות ההגנה מפני הריון נשמרת במידה והטבעת לא הייתה מחוץ לנרתיק יותר משלוש שעות. אם הייתה מעל שלוש שעות מחוץ לנרתיק, עליך להשתמש באמצעי מניעה נוסף, כמו קונדום, ולפנות לרופא ליעוץ.



האם מותר להשתמש בטבעת במידה ויש הפרשות או יובש בנרתיק?

כן. למעשה חל שיפור במצבים אלה, אשר מתבטא לעיתים בעלייה בשביעות הרצון המינית בעקבות הפרשת ההורמונים המקומית מהטבעת.

האם מותר להשתמש בטמפון?

כן. נוכחות הטבעת בנרתיק אינה מונעת או מפריעה לשימוש בטמפונים בתקופת המחזור.

עד איזה גיל ניתן להמשיך את השימוש בטבעת?

אין הגבלה על הגיל לשימוש בטבעת. מאחר והמינון ההורמונלי בטבעת נמוך ביותר, אין היום הגבלת גיל לשימוש בטבעת, גם מעבר לגיל 40, זאת כמובן רק במידה שאת בריאה, אינך מעשנת, אינך סובלת מעודף משקל קיצוני ולאחר שהתייעצת עם הרופאה המטפלת בך.

האם הטבעת גורמת לבחילות?

כל תכשיר הורמונאלי עלול לגרום לבחילות בתחילת השימוש, אך הבחילות חולפות בדרך-כלל תוך מספר חודשים.



האם הטבעת גורמת להשמנה?

השמנה עקב שימוש בטבעת נדירה יחסית. בחודשים הראשונים לשימוש בטבעת, בדומה לגלולות מסוימות, מצטברים נוזלים בגוף שבאים לידי ביטוי בגודש בחזה ותחושת מלאות בבטן. סימנים אלה מתפרשים לעתים כהשמנה, אולם הם חולפים לאחר מספר חודשי הסתגלות.

האם הטבעת גורמת לשיעור יתר ואקנה?

לא. הטבעת אינה גורמת לשיעור יתר ואף עוזרת לטיפול באקנה.

האם יש לעשות הפסקה לאחר שימוש ממושך בטבעת?

לא. אין כל צורך לעשות הפסקה כזו בשימוש בטבעת, גם אם מספר טבעות ניטלו ברצף.

האם הטבעת פוגעת בפוריות?

לא. אפילו שימוש ממושך בטבעת לא פוגע בפוריות. למעשה, ניתן להרות ללא חשש כבר בחודש הראשון לאחר הפסקת השימוש בטבעת.



האם ניתן לטבול במקווה עם הטבעת?

משתנה מפוסק לפוסק. מאחר והטבעת יכולה להיות שלוש שעות מחוץ לגוף ללא אובדן ההגנה נגד הריון, אין שום בעיה להוציאה ולהחזירה למקום מיד אחרי הטבילה, לאחר שטיפה במים פושרים.

האם מותר למעשנות להשתמש בטבעת?

עד גיל 35 הסיכון נמוך. כמובן שההמלצה היא להשתדל להפחית את כמות הסיגריות. אם את מעשנת ובת 35 או יותר, הרי שאסור לך להשתמש בטבעת או בכל תכשיר הורמונאלי המכיל אסטרוגן, לאור העלייה המשמעותית בסיכון ליצירת קרישי דם שעלולים לגרום לפקקת ולתסחיפים.

האם בן הזוג שלי יחוש בנוכחות הטבעת בנרתיק בעת מגע מיני?

לרוב, בן הזוג אינו מודע לקיום הטבעת. במיעוט המקרים הוא עשוי לחוש בנוכחותה, אך בדרך כלל זה לא מפריע לקיום יחסים, ויש אף בני זוג שמוצאים בכך דבר חיובי. במידה וברצונך להוציא את הטבעת ניתן להחזירה לנרתיק תוך שלוש שעות, ללא פגיעה בהגנה מפני הריון.



האם לטבעת השפעה שלילית על פעילות מינית?

עם תחילת השימוש בטבעת ישנן נשים שחוות ירידה בתשוקה המינית. אך, בטווח של כשישה חודשים נראה שיפור משמעותי בתפקוד המיני בשימוש בטבעת בהשוואה לגלולה, בעיקר בתענוג המיני, בתדירות ועוצמת האורגזמה, בסיפוק המיני ובעניין המיני. נצפתה גם עליה בתדירות קיום יחסי המין בנשים שהשתמשו בטבעת.

למי השימוש בטבעת מתאים במיוחד?

- נשים שלא מצליחות להתמיד בנטילה יומיומית של הגלולות, ימצאו יתרון בשימוש החודשי של הטבעת.
- נשים עם אורח חיים פעיל או כאלו שיש להן סדר יום לא קבוע.
- נשים המעוניינות במינון ההורמונאלי הנמוך ביותר.

למי השימוש בטבעת לא מתאים?

הטבעת, בדומה לגלולות, לא מתאימה לבעלות גורם סיכון משמעותי אצלן או במשפחתן הקרובה, להיווצרות קרישי דם, ולא לחולות סרטן. הטבעת גם מתאימה פחות למי שיש לה מצב רפואי שעלול להקשות את השימוש בטבעת, לדוגמא, צניחה של צוואר הרחם או אלו הסובלות מכאבים בעת קיום יחסי מין ונטייה לעצירות קשה.



מה קורה אם יש לי דמם תוך כדי שימוש בטבעת?

תופעת הדימומים פחותה עם הטבעת ביחס לגלולות, שכיחה בעיקר בשלושת החודשים הראשונים לשימוש בטבעת וצפויה לחלוף. זו תופעה נורמאלית, שאינה מחייבת הפסקת השימוש. אם הדמם נמשך מעבר לשלושת החודשים הראשונים לשימוש בטבעת או שהוא בכמות רבה, יש להיוועץ ברופא.

מה קורה אם אני סובלת משלשול חמור או הקאות?

אין לכך השפעה. הפרעות במערכת העיכול אינן משפיעות על יעילות הטבעת, אך כן משפיעות על יעילות של גלולות.

האם נטילת תרופות יחד עם שימוש בטבעת פוגעת ביעילותה?

ברוב המקרים לא. רק מספר קטן של תרופות, יכול לפגום ביעילות השימוש בטבעת. יש להיוועץ ברופא, במיוחד אם הנך נוטלת תרופות על בסיס קבוע.



האם הטבעת מגנה מפני מחלות המועברות במגע מיני?

לא. הטבעת אינה יוצרת חציצה ועל כן אינה נותנת הגנה בפני מחלות המועברות במגע מיני.

הרופא אסר עלי להשתמש בגלולות, האם אני יכולה להשתמש בטבעת?

לא. הטבעת אסורה לנשים שאסור להן לקחת גלולות למניעת הריון. בכל מקרה, אין להתחיל להשתמש בטבעת ללא התייעצות עם הרופא.



חשוב ביותר:

מה לספר לרופא?

חשוב לספר על כל בעיה רפואית שאת סובלת, או סבלת ממנה בעבר, גם אם היא לא נראית לך קשורה לעניין. יש לדווח גם על מצבים שאולי לא נראים לך כמחלה משמעותית, למשל מיגרנות. אנא עדכני את הרופא בנוגע לבעיות בריאות במשפחתך, גם באשר לבעיות שלכאורה אינן חמורות, כמו היסטוריה משפחתית של מות עובר ברחם, רעלת הריון קשה, הפלות חוזרות, התקף לב בגיל צעיר או בעיות של קרישי דם (טרומבוזה), מאחר ועלולה להיות להן משמעות ביחס לשימוש באמצעי מניעה הורמונאליים. אנא בררי עם משפחתך (אם לא עשית זאת עד כה) ודאגי לעדכן לגבי כל מחלה בעבר או שינוי בבריאות קרוביך, שינוי בבריאותך או שינוי בהרגליך, כמו עישון למשל.

צצה כללית חשובה:

אמצעי מניעה הורמונאליים אינם מגינים בפני מחלות מין וזיהומים המועברים במגע מיני. מומלץ להשתמש בקונדום בנוסף לאמצעי מניעה הורמונאליים במידה ואת במערכת יחסים חדשה.

אשמח לעמוד לרשותך בכל שאלה שתתעורר.

נכתב ע"י פרופ' דניאל זיידמן וד"ר עמוס בר בשם החברה הישראלית לאמצעי מניעה ובריאות מינית. לפני השימוש בתכשיר כלשהו יש לעיין בעלון לצרכן.



MSD

בתמיכת

