

How do I use the vaginal ring? COUNSELING HANDOUT

How effective is it?

Typical use: 9 out of 100 clients will become pregnant in one year. When used consistently and correctly: 3 out of 1,000 clients will become pregnant in one year.

How do I insert the vaginal ring?

1. Wash your hands and open the foil pouch that it comes in.
2. Choose the most comfortable position: standing with one leg up, squatting or lying down.
3. Squeeze the ring with your fingers to make it long and narrow.
4. While holding the ring, gently insert the ring into your vagina as far as it will go. The ring does not need an exact position to work.
5. If the ring falls out, wash with soap and cool to lukewarm water and put it back in.



How long do I have to leave it in?

Leave the ring in place for 3 weeks in a row.

Do not remove the ring for intercourse.

If you want to remove it because it is not comfortable during intercourse, you may do that without having to use a back-up method but remember **never remove it for more than three hours or you will not be adequately protected.**

How do I remove the ring?

After 3 weeks in a row; remove the vaginal ring on the same day of the week you put it in.

1. To remove, hook index finger under the rim or take hold of it with index and middle fingers, then pull it out.
2. Put the used ring in its original foil pouch.
3. Throw it in the trash, out of the reach of children and pets (do not flush it down the toilet).

When do I put a new vaginal ring in?

After 3 full weeks (21 days), you remove the vaginal ring.

Wait 7 days before you put a new one in. This is your 7-day break with no ring.

Your menstrual period will usually start 2 to 3 days after you removed the ring.

After this 7-day break, insert a new vaginal ring; even if you have not finished your menstrual period.

Example: The calendar shows an example for a complete cycle (one cycle means 3 weeks on and 1 week off).



What do I need to remember about the vaginal ring?

- The ring has to be left in your vagina for 3 weeks (21 days) in a row.
- If the ring is out of your vagina **more** than 3 hours, put it back in. You are not protected: use another birth control method (like condoms) or do not have sex for the next 7 days.
- If you had unprotected intercourse (the ring was out more than 3 hours), use emergency contraception (morning after pill).
- If you use tampons, vaginal medications, oral antibiotics, and/or spermicides, the ring still works.

WARNING SIGNS: "ACHES": Go to the Emergency Room if these symptoms develop:

- A Abdominal pain.** Severe pain could be a blood clot in pelvis or liver, benign liver tumor or gallbladder disease.
- C Chest pain or shortness of breath.** This could be blood clot in lungs, heart attack, angina (heart pain), or breast lump.
- H Headaches.** Severe headaches could be a stroke, migraine headache with nerve/brain signs (blurred vision, spots, zigzag lines, weakness, difficulty speaking), other headaches caused by pills, or high blood pressure.
- E Eye Problems. Loss of vision, blurred, or double vision** could be a stroke, migraine headache with nerve/brain problems (blurred vision, spots, zigzag line), or blood clots in eyes.
- S Severe leg pain could be inflammation and blood clots of a vein in the leg**

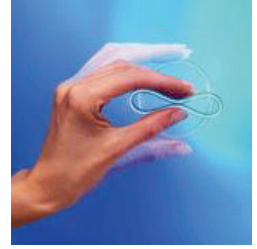
If at any time headaches clearly get worse or abnormal nerve/brain symptoms occur, stop using the ring immediately!

Emergency Contraception (ECPs) If you had sex and did not use contraception, call the clinic for ECPs to prevent pregnancy up to 5 days after unprotected sex.

¿Cómo uso el anillo vaginal? HOJA DEL CONSEJERO

¿Cuán efectivo es?

Uso típico: 9 de cada 100 clientes quedarán embarazadas en un año.
Cuando usado consistentemente y de forma correcta: 3 de cada 1000 clientes quedarán embarazadas en un año.



¿Cómo inserto el anillo vaginal?

1. Lave sus manos y abra el empaque donde viene el anillo.
2. Escoja la posición más cómoda: de pie con una pierna alzada, en cuclillas o recostada.
3. Apriete el anillo con sus dedos para hacerlo alargado y estrecho.
4. Mientras sujeta el anillo, inserte el anillo suavemente en la vagina, lo más adentro que pueda. El anillo no necesita estar en una posición exacta para que trabaje.
5. Si se cae el anillo, lávelo con agua fría o tibia y jabón y póngaselo de nuevo.

¿Por cuánto tiempo debo dejarlo adentro?

Deje el anillo en su lugar por 3 semanas corridas.
No remueva el anillo para tener sexo.

Si quiere remover el anillo porque no es cómodo durante el sexo, puede hacerlo sin tener que usar un método alterno, pero recuerde, **nunca lo remueva por más de tres horas o no estará protegida adecuadamente.**

¿Cómo remuevo el anillo?

Después de tres semanas seguidas, remueva el anillo vaginal el mismo día de la semana que se lo puso.

1. Para removerlo, enganche su dedo índice en el borde del anillo o agárralo con el dedo índice y medio, y jálalo hasta sacarlo.
2. Ponga el anillo usado en su paquete original. Bótelo en la basura, fuera del alcance de los niños y mascotas (no lo tire y descargue por el inodoro).

¿Cuándo me pongo un anillo vaginal nuevo?

Después de tres semanas (21 días), remueva el anillo vaginal.

Espera 7 días antes de poner uno nuevo. Estos son sus 7 días de descanso sin el anillo. Su regla comenzará a los 2 a 3 días después de haber removido el anillo.

Después de los 7 días de descanso, inserte un anillo vaginal nuevo, aun cuando no haya terminado su período menstrual.

Ejemplo: El calendario muestra un ejemplo para un ciclo completo (un ciclo significa 3 semanas con el anillo y 1 semana sin el anillo).



¿Qué necesito recordar acerca del anillo vaginal?

- El anillo se debe dejar en su vagina por 3 semanas (21 días) corridas.
- Si el anillo está afuera de su vagina por más de 3 horas, póngalo de vuelta. Usted no está protegida: use otro método anticonceptivo (como condones) o no tenga sexo en los próximos 7 días.
- Si usted tiene sexo sin protección (el anillo estuvo afuera por más de 3 horas), use un anticonceptivo de emergencia (la píldora de la mañana siguiente).
- Si usted usa tampones, medicamentos vaginales, antibióticos orales y espermicidas, el anillo continúa trabajando.

SIGNOS DE ALERTA: "ACHES": Vaya a la Sala de Emergencias si desarrolla estos síntomas:

- A Dolor Abdominal.** Dolor severo puede ser un coágulo de sangre en la pelvis o hígado, tumor benigno en el hígado o enfermedad en la vesícula biliar.
- C Dolor en el pecho o dificultad para respirar.** Puede ser un coágulo de sangre en los pulmones, ataque al corazón, angina (dolor de pecho), o bulto en los senos.
- H Dolores de cabeza.** Dolores de cabeza severos podrían ser un accidente cerebrovascular, migrañas con signos nerviosos/cerebrales (visión borrosa, manchas, líneas en zigzag, debilidad, dificultad para hablar), otros dolores de cabeza causados por píldoras, o presión arterial alta.
- E Problemas en los Ojos. Pérdida de visión, borrosa, o visión doble** puede ser un cerebrovascular, migraña con problemas nerviosos/cerebrales (visión borrosa, manchas, líneas en zigzag), o coágulos de sangre en los ojos.
- S Dolor severo en las piernas puede ser: inflamación y coágulos de sangre en una vena de la pierna.**

Si en cualquier momento los dolores de cabeza empeoran o síntomas nerviosos/cerebrales anormales ocurren, ¡deje de usar el anillo inmediatamente!

Anticonceptivos de Emergencia (ECPs) Si usted tuvo sexo y no usó un anticonceptivo, llame la clínica para ECPs y evitar un embarazo hasta 5 días después de haber tenido sexo sin protección.