



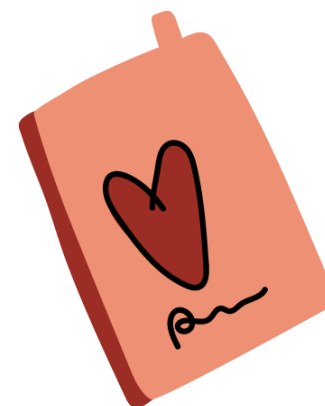
Bild från UMO.se

## Ungdomsmottagning Västra Götaland

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)



## Långcykelbehandling med p-ring



## Långcykelbehandling

De flesta som använder p-ring kan välja att blöda mer sällan än en gång i månaden. Det är helt ofarligt och det ger ett bättre skydd mot graviditet.

### Gör så här:

- Byt ring var fjärde vecka, utan att göra uppehåll, tills du får en blödning. Det går inte att veta när blödningen kommer.
- När du börjar blöda, ta ut ringen och var utan ring i 4 dagar.
- Sätt in ny ring dag fem, oavsett om blödningen är slut eller inte.
- Fortsätt att byta ring var fjärde vecka, utan att göra uppehåll, tills du blöder igen. Gör då återigen uppehåll i fyra dagar och så vidare

### Du som vill planera blödningsperioder:

Det varierar mellan personer hur länge det går att använda ringar utan uppehåll utan att blöda. Du som vill, kan försöka planera blödningar enligt nedan:

Byt ring var fjärde vecka, utan uppehåll tills du vill ha en blödning.

- Ta då ut ringen och var utan ring i fyra dagar. Efter någon, eller några dagar kommer vanligen en blödning.
- Sätt in en ny ring dag fem, oavsett om du har kvar eller inte har haft någon blödning.
- Fortsätt att byta ring var fjärde vecka, utan uppehåll tills nästa gång du vill planera en blödning. Gör då återigen uppehåll i fyra dagar som beskrivet ovan.

### Viktigt!

Viktigt! Du måste ha haft p-ring inne minst 21 dagar i följd innan du gör ett uppehåll. Annars är det risk att du blir gravid.