



Barnmorskemottagningar Regionhälsan

Patientinformation

2025-06-25

Långcykelbehandling med P-ring

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

- Gör så här
- Byt ring var tredje vecka, utan att göra uppehåll, tills du får en blödning. Det går inte att förutsäga när blödningen kommer.
- När du börjar blöda, ta ut ringen och var utan ring i fyra dagar.
- Sätt in ny ring dag fem, oavsett om blödningen är slut eller inte.
- Fortsätt att byta ring var tredje 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 kontinuerligt utan att blöda. Du som vill, kan försöka planera blödningar enligt nedan.

- Byt ring var tredje vecka, utan uppehåll tills du vill framkalla 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 eller har haft en blödning.

- Fortsätt att byta ring var tredje vecka, utan uppehåll tills nästa gång du vill planera en blödning. Gör då återigen uppehåll i fyra dagar som beskrivet ovan.

Viktigt! Du måste använda p-ring minst 21 dagar i följd, innan du gör ett uppehåll. Annars finns det risk för graviditet.

För mer information, besök oss på:

www.vgregion.se/barnmorskemottagning

