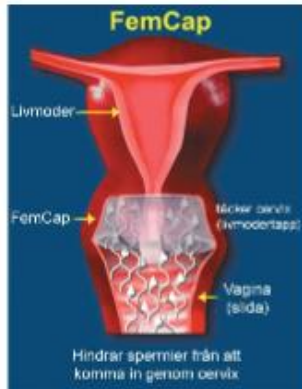




Information och instruktioner FemCap cervixpessar

Hormonfri preventivmetod utan biverkningar

För hälso- och miljömedvetna kvinnor



Fördelar med FemCap

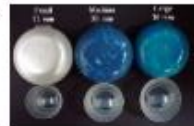
- Inga biverkningar
- Säker preventivmetod
- Lätt att använda och går fort att lära sig
- Naturlig och miljövänlig
- Påverkar inte sexuell lust eller njutning för någon av parterna
- Minskar risk för vissa könssjukdomar
- Påverkar inte fertiliteten. Har ingen kvardröjande preventiv effekt
- Kvinnan har full kontroll

Kliniska anvisningar

- A) Undersök livmodertappen för att utesluta eventuella missbildningar och bedöma storleken. Detta kan en barnmorska/läkare göra åt dig.



- B) Välj storlek på FemCap utifrån din obstetriska historia och undersökning av livmodertappen.



Liten, 22mm= Aldrig varit gravid.

Mellan, 26mm= Efter kejsarsnitt, missfall eller abort.

Stor, 30mm= Efter vaginal förlösning.

- C) Är du osäker, ta hellre storlek Mellan än Liten om du tror att du haft tidigt missfall. Låt gärna en läkare/barnmorska kontrollera att det sitter korrekt över livmodertappen.

Vad du bör göra

Studera videon på hemsidan och känn på livmodertappen, öva därefter själv på att sätta in och ta ut FemCap.

För att uppnå bästa resultat bör du inkludera FemCap i din dagliga rutin.

1. Du bör vara motiverad att ha FemCap insatt vid varje samlag. Ett tips är att sätta in FemCap varannan dag, exempelvis vid tandborstning.
2. Du bör noggrant studera instruktionsvideon, innan du använder FemCap. Se till att du är lugn och avslappnad när du följer alla steg för in- och uttagning.
3. Under inlärningsfasen är det säkrast att under några dagar komplettera med annat preventivmedel, d.v.s. du kan avsluta din p-pillerkarta eller använda kondom medan du lär dig hantera FemCap.
4. FemCap bör sättas in före sexuell upphetsning så du slipper avbrott och störande moment.
5. Lägg en klick preventivgel i vecket på FemCap. Ta lite i skålen, eller låt bli om du vill se ditt sekret oblandat. Kontrollera att det sitter rätt före varje samlag.
6. FemCap måste sitta på plats minst sex timmar efter senaste samlaget.
7. Om du inte använt FemCap korrekt under fertil period bör du använda en akut metod; kopparspiral insatt inom fem dygn eller akut-p-piller snarast.

Beskrivning

FemCap är en medicinteknisk produkt, CE märkt och använt sen 1999. En barriär preventivmetod i medicinskt silikon, ett hållbart material som är lätt att rengöra.

FemCap är formgiven att passa din kropp och påverkas inte av förändringar i slidan under samlag.

FemCap tillverkas i tre storlekar. Överkantens inre diameter visar storleken. Liten (22mm) är avsedd för kvinnor som aldrig varit gravida. Mellan (26mm) är avsedd för kvinnor som varit gravida men ej fött vaginalt. Stor (30mm) är avsedd för kvinnor som genomgått en vaginal förlösning.

FemCap är designad att anpassa sig efter slidans anatomi passform och bekvämlighet. Designen följer livmodertappens form och är mjuk och smidig utan skarpa kanter.

FemCap består av en skål som helt och hållet täcker livmodertappen, med en kort och en lång ytersida som pressar ut slidväggarna och gör att det sitter stadigt. Underifrån bildar FemCap en kupol med ett veck mellan sidor och kupol där preventivgel appliceras.

På kupolen sitter ett handtag som hjälper dig att enkelt ta ut FemCap. Yttersidorna utgör en försegling mot slidväggen och fungerar som en tratt som leder sädesvätskan in i vecket med preventivgel som immobiliserar spermier.



Att sätta in och ta ut FemCap är enkelt och lätt att lära sig på kort tid. När väl FemCap är korrekt insatt påverkar det varken din eller din partners, sexuella njutning.

FemCap, cervixpessaret, har vid multicenterstudier i USA genomgått omfattande kliniska prövningar och tester och jämförts med vaginalpessar enligt FDA-regler, (motsvarande Läkemedelsverket i Sverige). I dessa kliniska försök föredrog 75% av kvinnorna FemCap framför vaginalpessar.

Indikationer för användning

FemCap är ett lämpligt val för kvinnor som önskar en hormonfri metod för att förhindra graviditet.

Kontraindikationer (skäl till att inte använda) FemCap

- Onormal vagina/livmodertapp
- Om du haft Toxic Shock Syndrome (TSS)
- Om havandeskap medför risk för hälsa eller liv
- Oförmåga att sätta in/ta ut FemCap
- Längre än 12 timmar i taget under mens
- Mindre än 10 veckor efter förlösning eller 6 veckor efter abort för att livmodertappen skall hinna återta normal storlek
- Pågående cervical eller vaginal infektion
- Livmoderhalscancer
- Oförmåga att förstå användningsinstruktionerna

Instruktioner för användning

FemCap måste sättas in INNAN du blir sexuellt upphetsad för att säkra korrekt insättning och undvika avbrott som förstör spontaniteten.

Du kan sätta in FemCap från 15 minuter till 42 timmar före sexuell upphetsning. Gärna vid tandborstning

1. Före insättning av FemCap

Om möjligt kissa och töm tarmen. Tvätta underlivet samt händerna före insättning. Detta minskar risken för kontamination.

Hitta din livmodertapp (cervix). Du måste alltid kontrollera läget på din livmodertapp innan du sätter in FemCap. För att hitta din livmodertapp, stick in ett finger djupt in i slidan. Livmodertappen känns som en nästipp och läget kan variera beroende på var i menscykeln du befinner dig (djupare in vid ägglossning) och hur du sitter eller ligger.

Detta är mycket viktigt då du ska föra in FemCap exakt på livmodertappen. Då måste du veta hur långt in du behöver placera den.



Framifrån samt från sidan: FemCap täcker livmodertappen OBS: Undvik slidsköljning när FemCap är på plats. Dusch eller tvätta dig som vanligt.

2. Insättning av FemCap

Lägg en liten klick preventivgel i vecket runt kupolen med handtaget.

Vänd FemCap med skålen upp och håll det mellan tumme och pekfinger med den långa ytersidan vänd mot dig. Lägg en liten klick i skålen. Stryk på preventivgel på utsidan, utom där du håller i, så glider det lättare in utan att du tappar greppet.

Tryck ihop FemCap mellan tummen och pekfinger, fortfarande med den långa ytersidan vänd mot dig, så att det plattas till.



Inta en av följande positioner: Stående med ett ben på en stol eller toaletsitsen, sitt på huk eller ligg på rygg med uppdragna knän.



Sära på blygdläpparna och för in det hoptryckta FemCap med skålen uppåt och den långa yttersidan först. (Här du bakåtlutad livmoder, för in korta sidan först)



Tryck FemCap NEDÅT mot ändertarmen,



och sedan NEDÅT BAKÅT så långt du kan.



Tippa det sedan över livmodertappen så att denna täcks helt. Krysta lite så tappen hamnar i skålen samtidigt som du håller emot med ett finger.



När väl FemCap är på plats kan du ha samlag hur ofta du vill under 42 timmar. Du bör dock kontrollera att det sitter rätt, genom att före varje nytt samlag tillföra lite preventivgel med applikator, utan att ta ut FemCap.

Det är viktigt att inte FemCap hamnar halvvägs in i slidan, mellan slidöppningen och livmodertappen.



Se till att FemCap sitter korrekt, hela vägen in, och täcker livmodertappen.

3. Hur du kontrollerar läget på FemCap.

Kontrollera läget på FemCap direkt efter att du satt in det, samt före varje samlag. Detta för att försäkra dig om att det sitter korrekt.

Det enklaste är att du sitter på huk och för in ett finger...



...tryck på handtaget och kupolen i minst 10 sekunder.



Om FemCap inte täcker tappen helt så puttar du den på plats, eller tar ut det och börjar om.



4. Ta ut FemCap

OBS! Vänta åtminstone 6 timmar efter senaste samlaget innan du tar ut FemCap. Om du tar ut det tidigare kan risken för graviditet öka.

OBS! Var försiktig så du inte skadar slidväggarna med nageln när du tar ut FemCap.



För att ta ut FemCap är det enklast att sitta på huk, eller på en toalett, och krysta lätt. Detta gör att FemCap är lättare att nå.

Rotera FemCap ett kvarts varv åt det håll som känns bäst.



Tryck fingertoppen mot kupolen så att den buktar inåt vilket gör att suget släpper. Det gör att det blir plats för fingret mellan kupol och handtag. Kroka fingret runt handtaget. Dra slutligen försiktigt och mjukt ut FemCap ur slidan.



Ett annat sätt att ta ut FemCap är att föra in fingret mellan slidvägg och ytterkant och sen bryta suget genom att föra in fingertoppen under kanten längst in och därefter dra ut det. Krysta lite, så kommer du lättare åt. Har du korta fingrar, sätt ett band i sidan av handtaget och dra i det.

5. Skötsel av FemCap

Tvätta FemCap med varmt vatten och tvål. Skölj av det och torka med en mjuk, ren handduk. FemCap går att koka några minuter. Har du problem med svamp, rengör den med medel som tar bort svamp exempelvis 10% klorin 30 min, skölj sedan noga.

Förvara FemCap i förvaringsdosan, när den inte används.

Byt ut FemCap vartannat år, eller tidigare om du ser hål, repor, sprickor, eller andra tecken på skador, eller om du tex efter en förlösning behöver en annan storlek.



Har gärna två exemplar om du bor på flera ställen.

Hur FemCap levereras

Diameterstorleken på FemCap anges på förpackningen. FemCap levereras i storlekarna 22, 26 samt 30 mm, motsvarande överkantens inre diameter. FemCap levereras också med ett identifieringskort med storlek och tillverkningsnummer. Detta kort bör förvaras säkert för att möjliggöra identifiering.

Varningar och försiktighetsåtgärder

En förutsättning för att FemCap ska fungera som preventivmetod är korrekt användning vid varje samlag.

Om FemCap inte använts korrekt under fertil tid bör du kontakta sjukvården eller apotek omedelbart. Där kan du få information om akuta preventivåtgärder; kopparspiral inom fem dygn eller akut-p-piller som ska tas snarast. Både insättande och uttagning av FemCap ska ske fullständigt smärtfritt. Kontakta läkare eller barnmorska om du känner smärta eller obehag.

Om du känner att det luktar illa när du har FemCap insatt eller när du tar ut det bör du kontakta läkare.

FemCap aldrig visat sig orsaka Toxic Shock Syndrome, TSS, men du bör undvika att använda det längre än 12 timmar under menstruation och annars aldrig längre än 48 timmar, för att undvika denna minimala risk. Symptom på TSS: plötslig hög feber, kräkningar, diarre, yrsel, muskelvärk, eller solbränneliknande utslag. Om du får något av dessa symptom ska du omedelbart ta ut FemCap och kontakta läkare.

Möjliga problem

Kontakta läkare eller barnmorska om något av följande uppstår:

- Svårigheter med att sätta in eller ta ut FemCap
- Osäkerhet om korrekt insättning.
- Om FemCap lätt rubbas ur sitt läge under samlag, när du går, hostar, anstränger dig eller går på toaletten.
- Om du eller din partner upplever smärta eller obehag vid användandet av FemCap.
- Om du märker någon ovanlig flyktning eller lukt.

Rutinmässig uppföljning

Efter förlösning, missfall eller abort kan storleken på FemCap behöva omprövas.

Möjliga oönskade effekter

Som med alla former av preventivmetoder kan oönskad graviditet uppstå. Fråga läkare eller barnmorska. Kliniska undersökningar, med amerikanska kvinnor, visade att graviditetsrisk med FemCap (för förstagångs användare och med andra generationens FemCap), varierade från 7,6 till 14,5 graviditeter per 100 kvinnor under ett år. (Pearl index).

FemCap är användarberoende och en ökad säkerhet kan uppnås:

- Om FemCap används korrekt vid VARJE samlag.
- Om preventivgel används vid varje nytt samlag.
- Vid ökad erfarenhet och kunskap om fruktsamhetscykeln.
- Om akutmetod används efter oskyddat samlag under fertil fas.

FemCap har inte visat sig öka risken för urinvägsinfektion.

Patentskydd FemCap skyddas av antal amerikanska och internationella patent, med ytterligare vilande patent.

United States patent: 4,858,624 ; 4,989,618 och 5,207,232

Europa patent: 040128/DE/FR/GB, Spanien patent: 8900669, Japan patent: 1,823,552, Grekland patent: 1001518, Kanada patent: 1310884, Australien patent: 615,727

Kontakt

För mer information och kontakt i Sverige: besök www.pesssar.se eller skriv till info@femcap.se alternativt kontakta din läkare eller barnmorska.

Svensk distributör: Birgit Linderöth, leg barnmorska Lustigknoppsvägen 6 B, 791 37 Falun

Leverantör: FemCap Inc. 14058 Mira Montana Dr. Del Mar, CA 92014 USA, www.femcap.com | MADE IN USA