



## Tietoa ja ohjeita FemCap cervixpessaari

### Hormoniton ehkäisyväline ilman sivuvaikutuksia

Terveys- ja ympäristötietoisille naisille



### FemCapin edut

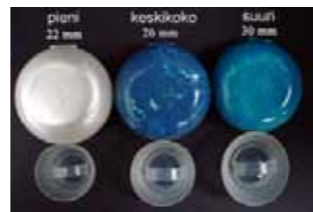
- Ei sivuvaikutuksia
- Varma ehkäisykeino
- Helppo käyttää, käytön opettelu nopeaa
- Luonnollinen ja ympäristöystävällinen
- Ei vaikuta kummankaan osapuolen seksuaalisiin haluihin ja nautintoon
- Ei vaikuta hedelmällisyyteen. Ehkäisyteho loppuu välittömästi kun käyttö lopetetaan
- Naisella on täysi kontrolli

### Kliiniset ohjeet

- A) Tutki kohdunnapukkaa sulkeaksesi pois mahdolliset epämuodostumat ja arvioidaksesi koon. Tämän voi myös lääkäri tehdä.



- B) Valitse FemCapin koko gynekologisen taustasi ja kohdunnapukan koon perusteella.



**Pieni, 22mm**= Ei koskaan ollut raskaana.

**Keskikoko, 26mm**= Keisarinleikkauksen, keskenmenon tai abortin jälkeen.

**Iso, 30mm**= Alatiesynnytyksen jälkeen.

- C) Jos olet epävarma, ota mieluummin keskikoko kuin pieni (jos epäilet, että sinulla on ollut varhainen keskenmeno). Voit myös antaa lääkärin tarkistaa, että koko on oikea.

### Mitä sinun täytyy tehdä

Opiskele video kotisivulta ja tunnustele kohdunnapukkaa, harjoittele sitten kuinka FemCap laitetaan paikalleen ja otetaan pois.

**Jotta saavutat parhaat tulokset, sinun täytyy sisällyttää FemCap päivittäisiin rutiineihisi.**

1. FemCapia täytyy käyttää aina kun olet yhdynnässä. Vinkki: aseta FemCap paikalleen joka toinen päivä hampaiden harjauksen yhteydessä.
2. Opiskele ohjevideo huolella, ennen kuin käytät FemCa-

pia. Ole mahdollisimman rentona, kun seuraat ohjeita ja harjoittele FemCapin käyttöä.

3. FemCapin käytön opetteluvaiheessa on varmintä käyttää lisänä jotain muuta ehkäisymenetelmää, voit esim. syödä e-pilleriliuskan loppuun tai käyttää kondomia.
4. **FemCap täytyy laittaa paikoilleen ennen seksuaalista kiihottumista, jotta vältät häiritsevät keskeytykset.**
5. Laita vähän pessaarigeeliä reunukseen ja kuppiin ja varmista ennen yhdyntää, että se on oikein paikallaan.
6. **FemCapin täytyy antaa olla paikoillaan vähintään kuusi tuntia viimeisestä yhdynnästä.**
7. Jos et ole käyttänyt FemCapia tai jos olet käyttänyt sitä väärin, sinun täytyy ottaa jälkiehkäisytabletti tai hankkia kuparikierukka mahdollisimman pian.

### Kuvaus

**FemCap** on uusi naisille tarkoitettu ehkäisyväline, jonka teho perustuu estemenetelmään. Se on hyväksytty vuodesta 1999. Se on valmistettu kestävästä ja helposti puhdistettavasta silikonista.

**FemCap** mukaillee vartaloasi, joten yhdyntä ei vaikuta siihen.

**FemCapia** valmistetaan kolmen kokoisena. Koko = yläreunan sisähalkaisija. Pieni (22mm) on tarkoitettu naisille, jotka eivät koskaan ole olleet raskaana. Keskikoko (26mm) on tarkoitettu naisille, jotka ovat olleet raskaana mutta eivät synnyttäneet alateitse. Suuri (30mm) on tarkoitettu naisille, jotka ovat synnyttäneet alateitse.

**FemCap** on suunniteltu mukaillemaan emättimen anatomiaa. Se puristuu tiiviisti emättimen seinämiä vasten ja on miellyttävä käytössä. FemCapin muotoilu mukaillee kohdunnapukkaa ja se on pehmeä ja joustava ilman teräviä reunoja.

**FemCap** koostuu kupista, joka peittää kohdunnapukan kokonaan. Siinä on lyhyt ja pitkä ulkosivu, jotka puristuvat emättimen seinämiä vasten tiiviisti. Alhaaltapäin FemCap muistuttaa kupua, jonka sivujen välissä on reunus. Reunukseen laitetaan pessaarigeeliä..

Kuvussa on kahva, joka helpottaa FemCapin poistamista. Ulkosivut ovat tiiviisti kiinni emättimen seinämissä ja toimivat suppilona, joka ohjaa sperman reunukseen. Reunuksessa oleva pessaarigeeli tekee siittiöt liikukumattomiksi.



FemCapin asettaminen ja poistaminen on helppo oppia nopeasti. Kun FemCap on oikein paikoillaan, se ei vaikuta sinun tai kumppanisi seksuaaliseen nautintoon.

**FemCapia, kohdunnapukan peittävää pessaaria, on testattu kliinisissä, kattavissa kokeissa USA:ssa ja sitä on verrattu emätinpessaariin FDA-säädösten mukaisesti. Näissä kliinisissä kokeissa 75% naisista piti FemCapia parempana kuin emätinpessaaria.**

### Käyttöaiheet

**FemCap** on sopiva ehkäisyväline naisille, jotka haluavat käyttää estemenetelmää raskauden ehkäisemiseksi.

### FemCapin käytön esteet

- Epänormaali emätin / kohdunkaula
- Jos on allerginen silikonille tai pessaarigeelille
- Jos on ollut Toxic Shock Syndrome (TSS)
- Jos raskaus vaarantaa terveyden tai hengen
- Jos ei saa FemCapia paikalleen tai pois
- Kuukautisten aikana
- Jos on kulunut vähemmän kuin 10 viikkoa synnytyksestä tai 6 viikkoa abortista (kohdunsuu ei ole ehtinyt palautua normaaliin kokoonsa)
- Meneillään oleva kohdunkaulan tai emättimen tulehdus
- Kohdunkaulansyöpä
- Jos ei ymmärrä käyttöohjeita

### Käyttöohjeet

**FemCap täytyy laittaa paikoilleen ENNEN seksuaalista kiihottumista. Näin varmistat, että se menee oikein paikoilleen ja vältät häiritsevät keskeytykset.**

Voit asettaa FemCapin paikoilleen 15 min - 42 tuntia ennen seksuaalista kiihottumista (esim. hampaiden pesun yhteydessä).

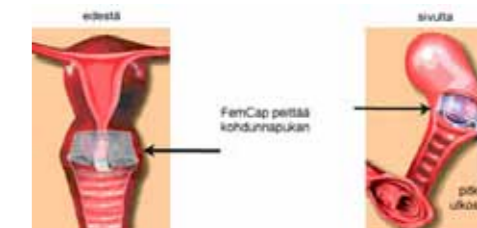
#### 1. Ennen kuin laitat FemCapin paikalleen

Jos mahdollista, käy pissalla ja tyhjennä suoli. Pese alapää ja kädet. Tämä vähentää kontaminaatoriskiä.

Etsi kohdunnapukasi (cervix). Varmista aina kohdunnapukan sijainti ennen kuin laitat FemCapin paikalleen. Löytääksesi kohdunnapukasi työnnä sormi syväälle emättimeen. Kohdunnapukka tuntuu nenänpäältä ja sen sijainti voi vaihdella riippuen kuukautiskierron vaiheesta (se on syvemmällä ovulaation aikana) ja siitä, missä asennossa istut tai makaat.



**On tärkeää asettaa FemCap tarkalleen kohdunnapukan päälle. Sinun täytyy tietää,**



**kuinka syväälle se pitää työntää.**

**Edestä ja sivulta: FemCap** peittää kohdunnapukan HUOM: Vältä emättimen huuhtelua kun FemCap on paikallaan. Käy suihkussa tai peseydy normaaliin tapaan.

#### 2. FemCapin laittaminen paikalleen

Laita vähän pessaarigeeliä kuvussa olevaan reunukseen. Käännä FemCapin kuppi ylöspäin ja pidä sitä peukalon ja etusormen välissä, pitkä ulkosivu eteenpäin. Laita nokare geeliä myös kuppiin. Laita pessaarigeeliä ulkopuolellekin, paitsi siihen kohtaan josta pidät kiinni. Näin se liukuu helpommin sisään ilman että otteesi irtoaa. Purista FemCap littanaksi peukalon ja etusormen väliin, pitkä ulkosivu eteenpäin.



Mene johonkin seuraavista asennoista: Seiso toinen jalka tuolin tai WC-istuimen päällä, istu kyykyssä tai makaa selässäsi polvet koukistettuina.



Levitä häpyhuulia ja laita kokoonpuristettu **FemCap sisään** kuppi ylöspäin, pitkä ulkosivu edellä. (Jos sinulla on taaksepäin kallistunut kohtu, lyhyt ulkosivu edellä.)



Paina FemCapia ALASPÄIN peräsuolta kohti,



ja sitten ALAS- ja TAAKSEPÄIN niin pitkälle kuin voit.



Paina se sitten tiiviisti kohdunnapukan päälle.



Kun FemCap on paikallaan, voit olla yhdynnässä niin usein kuin haluat 42 tunnin ajan. Tarkista silti aina ennen yhdyntää, että FemCap on paikallaan. Tee tarkistus lisäämällä pessaarigeeliä sormella, mutta älä ota FemCapia pois.



On tärkeää, ettei FemCap jää emättimen puoliväliin emättimen aukon ja kohdunnapukan väliin.

Tarkista, että FemCap on oikein paikallaan ja peittää kohdunnapukan.

### 3. Kuinka FemCapin sijainti tarkistetaan

Tarkista FemCapin sijainti heti asettamisen jälkeen, ja ennen jokaista yhdyntää. Näin varmistat, että se on oikein paikoillaan



Istu kyykyssä ja työnnä sormi sisään..



...paina kahvaa ja kupua vähintään 10 sekuntia.



Jos FemCap ei peitä kohdunnapukkaa kokonaan, työnnä se paikoilleen tai ota se pois ja aloita alusta.

### 4. FemCapin ottaminen pois

HUOM. Odota vähintään 6 tuntia viimeisestä yhdynnästä ennen kuin otat FemCapin pois. Jos otat sen pois aiemmin, raskauden mahdollisuus voi kasvaa.

Varo, ettet vahingoita emättimen seinämiä kynnellä, kun otat FemCapin pois.



**FemCapin poistaminen on helpointa, kun olet kyykyssä tai istut WC-istuimella ja ponnistat kevyesti.** Näin FemCapiin on helpompi yltää.

Käännä FemCapia neljäsosa kierrosta siihen suuntaan, joka tuntuu parhaalta.



Paina sormenpäällä kupua niin että se painuu sisäänpäin ja imu hellittää. Näin sormelle tulee tilaa kuvun ja kahvan väliin.



Koukista sormi kahvan ympärille.



Vedä sitten FemCap varovasti pois emättimestä.

Toinen tapa on työntää sormi emättimen seinämän ja FemCapin ulkoreunan väliin. Imu hellittää, kun työnnät sormenpään reunan alle. Vedä sitten FemCap ulos. Ponnista vähän, niin yllät paremmin. Jos sinulla on lyhyet sormet, kiinnitä lenkki kahvan laitaan ja vedä siitä.

### 5. FemCapin hoito

Pese FemCap lämpimällä vedellä ja saippualla. Huuho se ja kuivaa pehmeällä, puhtaalla käsipyyhkeellä. Älä käytä synteettisiä puhdistusaineita, orgaanisia liuottimia tai teräviä esineitä **FemCapin puhdistuksessa!** Älä keitä, sillä silloin FemCap menettää muotonsa.



Säilytä **FemCapia** säilytysrasiassa aina kun se ei ole käytössä.

Vaihda **FemCap** uuteen joka toinen

vuosi tai aiemmin, jos huomaat siinä reikiä, repeämiä, halkeamia tai muita vaurioita, tai jos esim. synnytyksen jälkeen tarvitset toisen koon.

Hanki mielellään kaksi FemCapia, jos asut useilla paikkakunnilla.

### Kuinka FemCap toimitetaan

FemCapin halkaisijan koko lukee pakkauksessa. FemCapia toimitetaan 22, 26 ja 30 mm kokoisena (yläreunan sisähalkaisija). **FemCapin** mukana tulee tunnistuskortti, jossa lukee koko ja valmistusnumero. Tämä kortti tulee säilyttää huolellisesti tunnistamisen mahdollistamiseksi.

### Varoitukset ja varotoimenpiteet

**Jotta FemCap toimisi ehkäisymenetelmänä, sitä on käytettävä oikein jokaisessa yhdynnässä.**

**Jos FemCapia ei ole käytetty oikein, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin, kätilöön, nuorisovastaanottoon tai apteekkiin. Sieltä saat tietoa jälkikiekkäisytabletti tai kuparikierukka).** Sekä FemCapin asettamisen että poistamisen tulisi olla täysin kivutonta. Ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet kipua tai epämiellyttävää tunnetta.

Jos huomaat pahaa hajua FemCapin asettamisen tai poistamisen yhteydessä, sinun täytyy ottaa yhteys lääkäriin..

Vaikka FemCapin ei ole todettu aiheuttavan TSS:ää (Toxic Shock Syndrome), vältä käyttöä kuukautisten aikana äläkä koskaan käytä sitä yhtäjaksoisesti kauempaa kuin 48 tuntia.

Näin vältät TSS:n minimaalisen riskin. TSS:n oireita: yhtäkertainen korkea kuume, oksentelu, ripuli, pahoinvointi, lihaskivut, auringonpolttamaa muistuttava ihottuma. Jos sinulle tulee joitain näistä oireista, ota välittömästi FemCap pois ja ota yhteyttä lääkäriin.

### Mahdolliset ongelmat

Ota yhteyttä lääkäriin, jos huomaat jotain seuraavista:

- Vaikeuksia FemCapin asettamisessa tai poistamisessa.
- Epävarmuutta paikalleen asettamisessa.
- Jos FemCap lähtee helposti paikaltaan yhdynnän aikana tai kun kävelet, yskit, ponnistelet tai käyt WC:ssä.
- Jos sinä tai kumppanisi tunnette kipua tai epämiellyttävää tunnetta FemCapin käytön aikana.
- Jos huomaat epätavallista vuotoa tai hajua.

### Rutiininomainen seuranta

Synnytyksen, keskenmenon tai abortin jälkeen FemCapin oikean koon voi joutua tarkistamaan uudelleen.

### Mahdolliset ei-toivotut vaikutukset

Kuten kaikkia ehkäisymenetelmiä käytettäessä, voi ei-toivottu raskaus alkaa. Kysy lääkäriltä. Amerikkalaisille naisille tehdyissä kliinisissä kokeissa todettiin, että raskauden riski FemCapia käytettäessä (ensimmäisen

ja toisen sukupolven käyttäjät) oli 7,6 - 14,5 raskautta 100 naista kohti yhden vuoden aikana. (Pearlin indeksi).

**FemCap** on käyttäjäriippuvainen ja paras varmuus saavutetaan,

- Jos FemCapia käytetään oikein JOKAISessa yhdynnässä.
- Jos pessaarigeeliä käytetään jokaisessa yhdynnässä.
- Kokemuksen lisääntyessä.
- Jos jälkikiekkäisyä käytetään varotoimenpiteenä hätäpauksessa. (Voit hankkia jälkikiekkäisytabletin etukäteen).

Virtsatietulehduksen riskin on kliinisissä kokeissa todettu olevan huomattavasti pienempi FemCapia kuin emättinpesaaria käytettäessä. Virtsatietulehduksen oireita voivat olla tihentynyt virtsaamisen tarve ja kirvelly virtsaamisen aikana, verinen virtsa ja alavatsakivut. Riski kasvaa siittiötä tappavaa voidetta, Nonoxynol-9:ää, käytettäessä. Me suosittelemme pessaarigeeliä.

### Yhteydenotot

Lisätietoa saat Ruotsista osoitteesta [www.femcap.se](http://www.femcap.se) tai lähetä viesti [info@femcap.se](mailto:info@femcap.se) Voit myös ottaa yhteyttä lääkäriin

**Maahantuoja Ruotsissa:** FemCap Scandinavia, Lustigknoppsvägen 6 B, 791 37 Falun

Tavarantoimittaja: FemCap Inc. 14058 Mira Montana Dr. Del Mar, CA 92014 USA, [www.femcap.com](http://www.femcap.com) | MADE IN USA  
Patenttisuojat: **FemCap** on suojattu useilla amerikkalaisilla ja kansainvälisillä patenteilla. Sillä on myös vireillä olevia patenteja.