

Singa[®]

Diaphragm



- 1 **DE** Gebrauchsanweisung
- 9 **EN** Instruction manual
- 17 **FR** Mode d'emploi
- 25 **IT** Istruzioni per l'uso
- 33 **NL** Gebruiksaanwijzing

Medintim

Gebrauchsanweisung

Diaphragma zur Kontrazeption

Vor der Anwendung die Gebrauchsanweisung lesen.

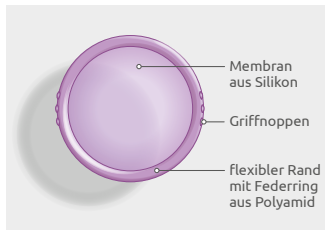
Das Singa® Diaphragma gibt es in den Größen 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm und 90 mm Durchmesser.

Die für Sie richtige Größe klären Sie bitte vor der ersten Anwendung mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin oder Beratungsstelle für Familienplanung ab. Ihr Singa® Diaphragma ist ein sicheres Verhütungsmittel, das einfach anzuwenden ist.

HINWEIS: Das Singa® Diaphragma ist immer in Kombination mit einem kontrazeptiven Gel (z.B. Caya® Gel oder Contraceptol®) zu verwenden.

Das Singa® Diaphragma bietet in Kombination mit einem kontrazeptiven Gel (z.B., Caya® Gel, Contraceptol® grün) einen sicheren Schutz vor unerwünschter Schwangerschaft.

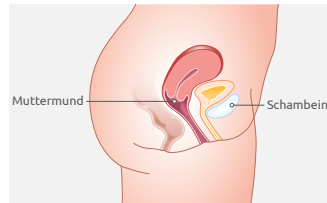
So sieht Ihr Singa® Diaphragma aus:



- **Membran aus Silikon:** bedeckt den Muttermund, damit keine Spermien in die Gebärmutter gelangen können. Hier ist auch die Größe Ihres Diaphragmas vermerkt.
- **Griffnoppen:** zum sicheren Halten, Falten und leichterem Einführen.
- **Rand:** flexibel, zur richtigen Positionierung.

Wo liegt das Singa® Diaphragma in der Scheide?

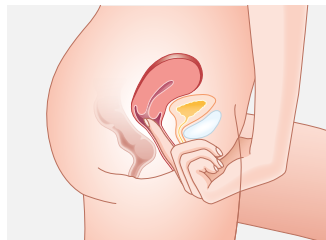
Es bedeckt den Muttermund vollständig im oberen Scheidengewölbe.



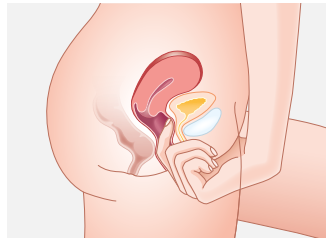
Bei und nach dem Geschlechtsverkehr verhindert das Singa® Diaphragma, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen.

Vor der ersten Anwendung:

- Waschen Sie vor dem ersten Gebrauch das Singa® Diaphragma mit warmem Wasser und Seife und trocknen Sie es mit einem weichen, sauberen Tuch ab.
- Bitte notieren Sie sich den Tag der ersten Anwendung auf der Rückseite der Dose des Singa® Diaphragmas.
- Üben Sie das korrekte Einlegen des Diaphragmas vor der ersten Anwendung.



- Tasten Sie Ihren Muttermund – Tipp: fühlt sich so an wie Ihre Nasenspitze.



- Tasten Sie in der Scheide nach Ihrem Schambein.

So lege ich das Singa® Diaphragma ein:

HINWEIS: Führen Sie das Singa® Diaphragma unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr ein.

1. Nehmen Sie das Singa® Diaphragma aus der Dose.

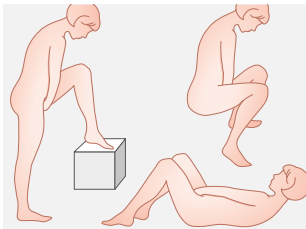
HINWEIS: Kontrollieren Sie vor jeder Anwendung, ob Ihr Singa® Diaphragma beschädigt ist.

2. Geben Sie das kontrazeptive Gel, z.B. Caya® Gel, in die Mulde der Membran (ca. 4 ml, etwa ein Teelöffel). Sie können zusätzlich etwas Gel auf den vorderen Rand auftragen, um das Einführen zu erleichtern.

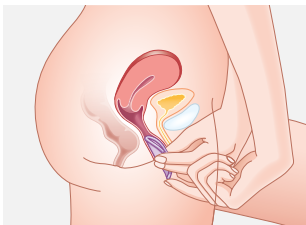
Halten Sie das Diaphragma an den Griffknöpfen und falten Sie es zusammen.



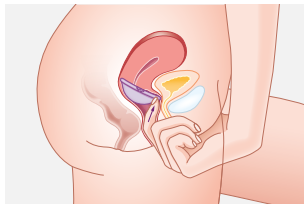
3. Wählen Sie eine bequeme Körperposition zum Einführen: liegend, in der Hocke oder ein Bein hochgestellt.



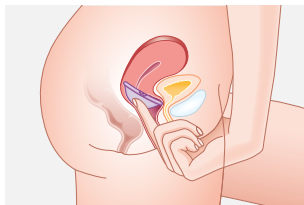
4. Halten Sie das Singa® Diaphragma mit einer Hand. Mit der freien Hand öffnen Sie die Labien. Führen Sie das Diaphragma entlang der hinteren Scheidenwand so tief wie möglich in die Scheide ein. Wie bei einem Tampon.



5. Drücken Sie nun mit Ihrem Finger den vorderen Rand des Diaphragmas hoch, um es in der Nische hinter dem Schambein zu sichern.



6. Nun kontrollieren Sie mit einem Finger, ob Ihr Muttermund von der Membran des Singa® Diaphragmas bedeckt ist.



Der Muttermund muss vollständig bedeckt sein. Sie sollten ihn durch die Membran hindurch ertasten können.

Tipp: Er fühlt sich ähnlich an wie Ihre Nasenspitze.

Falls Sie den Muttermund nicht tasten können oder das Singa® Diaphragma spüren (unangenehmes Druckgefühl), nehmen Sie es nochmal heraus und führen Sie es erneut ein.

Das Singa® sitzt korrekt, wenn der Muttermund vollständig von der Membran des Diaphragmas bedeckt ist und zwischen dem hinteren Scheidengewölbe und der Nische des Schambeins liegt.

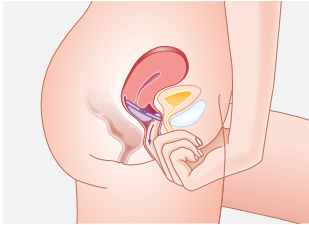
Wenn Sie beides kontrolliert haben und das Singa® Diaphragma richtig sitzt, sind Sie sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Nun können Sie Geschlechtsverkehr haben.

7. Nach dem Geschlechtsverkehr muss das Singa® Diaphragma mindestens 6 Stunden in der Scheide bleiben.

HINWEIS: Das Singa® Diaphragma sollte niemals länger als 24 Stunden ununterbrochen in der Scheide liegen, da das längere Tragen das Wachstum von Bakterien in der Scheide begünstigen kann. Diese Bakterien könnten dann zu einem Toxischen Schocksyndrom (TSS) führen (sehr selten).

Bei wiederholtem Geschlechtsverkehr sollte zusätzlich kontrazeptives Gel mit einem Applikator vor das liegende Singa® Diaphragma in die Scheide eingeführt werden, ohne dieses zuvor zu entfernen.

8. Zum Herausnehmen fassen Sie mit einem Finger über den Rand des Singa® Diaphragmas und ziehen es nach unten aus der Scheide heraus.



Reinigung und Pflegehinweise

9. Nach jedem Gebrauch muss das Singa® Diaphragma sorgfältig mit Wasser und Seife gewaschen und anschließend mit einem weichen und sauberen Tuch getrocknet werden. Überprüfen Sie Ihr Singa® Diaphragma nach der Reinigung auf Löcher, Risse und dünne Stellen.

Bewahren Sie das Singa® Diaphragma immer in der mitgelieferten Dose auf.

Das Diaphragma ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf nicht an Dritte weitergegeben werden.

Bei ordnungsgemäßer Pflege ist das Singa® Diaphragma zwei Jahre **wiederverwendbar**.

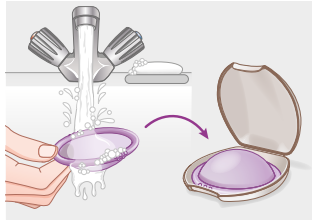
Bei Anzeichen von Verschleiß (z.B. Risse, Löcher) ist das Diaphragma sofort zu ersetzen.

HINWEIS: Durch die Verwendung dieses Diaphragmas könnte sich das Risiko von Harnwegsinfektionen oder Harnwegsbeschwerden leicht erhöhen.

Kein Verhütungsmittel kann einen 100%igen Schutz vor unerwünschter Schwangerschaft gewährleisten.

Das Singa® Diaphragma schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Bewahren Sie das Singa® Diaphragma immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



HINWEIS: Verwenden Sie das Singa® Diaphragma niemals zusammen mit silikonöhlhaltigen Gleitmitteln. Gleitmittel aus Silikonöl zerstören Diaphragmen aus Silikon. Bitte benutzen Sie zur zusätzlichen Befeuchtung das empfohlene kontrazeptive Gel oder ein wasserlösliches Gleitmittel.

Beim Benutzen nie vergessen:

- immer in Kombination mit einem kontrazeptiven Gel (z.B. Caya® Gel oder Contra-gel®) verwenden
- nachtasten am Muttermund, ob dieser vom Singa® Diaphragma vollständig bedeckt ist
- mindestens 6 Stunden nach dem letzten Verkehr in der Scheide lassen
- niemals länger als 24 Stunden ununterbrochen in der Scheide lassen

Kontraindikation:

- Anwendung in den ersten 6 Wochen nach Entbindung oder einem Schwangerschaftsabbruch
- bei starker Beckenbodenschwäche/Gebärmutter-senkung
- bei Prolaps (Vorfall) der Gebärmutter und/oder Harnblase
- bei akuten oder häufigen Harnwegsinfekten

- bei akuten Infektionen der Genitalorgane und/oder dem kleinen Becken
- wenn Sie jemals ein Toxisches Schocksyndrom hatten (sehr selten)

Fragen Sie Ihren /Ihre Arzt/Ärztin, Hebamme oder Beratungsstelle für Familienplanung wenn:

- Sie Probleme haben, das Singa® Diaphragma richtig einzulegen.
- Sie das Gefühl haben, das Diaphragma sitzt nicht mehr richtig oder bewegt sich, wenn Sie husten oder gehen.
- Sie gleichzeitig Vaginaltherapeutika (Zäpfchen oder Salben) verwenden (selten).
- Sie eine Unterleibsoperation/Scheidenoperation hatten.
- Sie weitere, persönliche medizinische Fragen haben.

Empfehlung:

- Bei vaginaler Infektion: Während der Behandlung der vaginalen Infektion sollten Sie zur Verhütung statt des Diaphragmas Kondome benutzen. Nach einer vaginalen Infektion sollte das Singa® Diaphragma durch ein Neues ersetzt werden.
- Nach erfolgreicher Behandlung einer vaginalen Infektion sollte das Singa® Diaphragma durch ein Neues ersetzt werden.

Material:

Silikon (LSR),
Polyamid 66 (PA66)

Inhalt:

- ein Singa® Diaphragma
- Gebrauchsanleitung
- Aufbewahrungsdose

Häufige Fragen

Wie sicher ist das Singa® Diaphragma?

Kein Verhütungsmittel kann 100%ige Sicherheit vor unerwünschter Schwangerschaft gewährleisten. Das Singa® Diaphragma ist so sicher wie andere traditionelle Diaphragmen. Je häufiger Sie das Singa® Diaphragma verwenden, umso sicherer werden Sie im Umgang mit diesem Verhütungsmittel.

Woher weiß ich, dass das Singa® Diaphragma richtig eingesetzt ist und passt?

Erstasten Sie mit Ihrem längsten Finger (meist der Mittelfinger) die richtige Position des Diaphragmas: Überprüfen Sie, ob die Membran den Muttermund vollständig bedeckt. Ist dies der Fall, sind Sie sicher geschützt.

Wie lange kann ich das Singa® Diaphragma benutzen?

Das Singa® Diaphragma kann nach der ersten Anwendung bis zu 2 Jahre benutzt werden.

Weshalb muss das Singa® Diaphragma 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr in der Scheide bleiben?

Spermien sind nach dieser Zeit nicht mehr aktiv. Diese 6 Stunden sind zu Ihrer Sicherheit, um nicht ungewollt schwanger zu werden.

Weshalb sollte ich Singa® nicht länger als 24 Stunden ohne Unterbrechung benutzen?

Die längere und ununterbrochene Anwendung des Singa® Diaphragmas über 24 Stunden hinaus kann das Wachstum von Bakterien in der Scheide begünstigen.

Kann ich mit dem Singa® Diaphragma mehrmals hintereinander Geschlechtsverkehr haben?

Ja, Ihr Singa® bleibt in Position liegen, aber Sie müssen mit Hilfe eines Applikators zusätzliches kontrazeptives Gel vor das liegende Singa® bringen.

Kann das Singa® Diaphragma auch während der Menstruation verwendet werden?

Das Singa® Diaphragma kann während der Menstruation zur Verhütung verwendet werden. Das Diaphragma soll nie länger als 24 Stunden ununterbrochen in der Scheide liegen. Verwenden Sie es nicht als Menstruationstasse.

Wie muss ich mich bei einer vaginalen Infektion verhalten?

Bei einer vaginalen Infektion (z.B. Pilzinfektion) wenden Sie sich zur Behandlung an Ihren/Ihre Arzt/Ärztin. Verwenden Sie in der Zeit der Behandlung Kondome und KEIN Diaphragma zur Verhütung. Nach Abschluss der Behandlung sollten Sie das Singa® Diaphragma durch ein neues ersetzen.

Kann ich Gleitmittel zusammen mit Singa® Diaphragma benutzen?

Ja, es sollten allerdings NUR wasserlösliche Gleitgele verwendet werden. KEINE silikonöhlhaltigen Gleitgele in Kombination mit dem Singa® Diaphragma verwenden! Es

gibt keine Untersuchungen zur Verträglichkeit der kontrazeptiven Gele mit handelsüblichen Gleitmitteln. Eventuelle Einschränkungen der Wirksamkeit der kontrazeptiven Gele können somit nicht ausgeschlossen werden. Sie können alternativ das Caya® Gel als Gleitmittel verwenden. Das Singa® Diaphragma kann zusammen mit Kondomen benutzt werden, da diese nur geringfügig mit Silikonöl beschichtet sind.

Könnte der Partner das Singa® Diaphragma spüren?

Das ist eher unwahrscheinlich. In seltenen Fällen könnte er möglicherweise den Rand des Diaphragmas spüren.

Hat das Singa® Diaphragma einen Einfluss auf mein sexuelles Empfinden?

Anwenderinnen berichten immer wieder in Anwendungsbeobachtungen von einer verbesserten Libido im Vergleich zur hormonellen Verhütung.

Was soll ich tun, wenn Singa® während des Geschlechtsverkehrs Schmerzen verursacht?

Überprüfen Sie zunächst den richtigen Sitz des Singa® Diaphragmas mit dem Finger. Falls das Singa® Diaphragma weiterhin Schmerzen verursacht, suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf.

Kann Singa® brechen oder reißen?

Es ist kein Fall bekannt, bei dem ein Singa® Diaphragma beim Sex beschädigt wurde.

Wie kann ich bei der Anwendung des Singa® Diaphragmas die Sicherheit positiv beeinflussen?

Wichtig ist die konsequente Anwendung des Diaphragmas und die Verwendung eines kontrazeptiven Gels (z.B. Caya® Gel). Zudem sollte das Diaphragma stets vor und nicht erst während des Geschlechtsverkehrs eingeführt werden.

Kann das Singa® Diaphragma ausgekocht oder desinfiziert werden?

Es reicht aus, das Singa® nach dem Gebrauch mit Wasser und Seife zu reinigen. Die Verwendung von Desinfektionsmitteln ist nicht erforderlich und auch nicht zu empfehlen.

Auf eigenen Wunsch können Sie es mit kochendem Wasser übergießen. Nach einer vaginalen Infektion sollte das Singa® Diaphragma durch ein Neues ersetzt werden.

Kann das Singa® Diaphragma nach einer Geburt weiter benutzt werden?

Frühestens 6 Wochen nach einer Entbindung sollten Sie Ihren/Ihre Arzt/Ärztin oder Ihre Beratungsstelle für Familienplanung den Sitz erneut prüfen lassen. Klären Sie ab, ob Sie eine andere Größe benötigen oder Ihr bisheriges Singa® Diaphragma weiterverwenden können.

Was mache ich, wenn ich Schwierigkeiten habe, das Singa® Diaphragma herauszunehmen?

In seltenen Fällen kann durch Unterdruck das Singa® Diaphragma sehr fest sitzen. Versuchen Sie beim Herausnehmen eine andere Körperposition (z.B. in die Hocke gehen), dabei Pressen und mit dem Finger über den Rand des Diaphragmas greifen. Falls Sie das Diaphragma dennoch nicht herausnehmen können, fragen Sie Ihren/Ihre Arzt/Ärztin.

Instruction manual Contraceptive diaphragm

Read the instructions for use before using the Singa® diaphragm.

The Singa® diaphragm comes in the following sizes: 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm and 90 mm diameter.

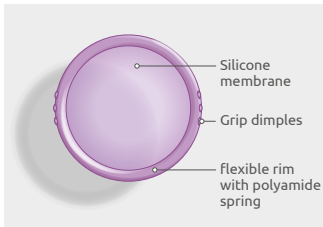
Before using the diaphragm for the first time, make an appointment with your doctor or family planning clinic to determine which size you need.

Your Singa® diaphragm is a safe and easy-to-use contraceptive.

NOTE: the Singa® diaphragm must always be used together with a contraceptive gel (e.g. Caya® Gel or Contraceptol®).

When used together with a contraceptive gel (e.g. Caya® Gel, Contraceptol® green), the Singa® diaphragm provides reliable protection against unwanted pregnancy.

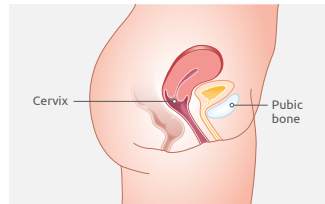
Your Singa® diaphragm looks like this:



- **Silicone membrane:** covers the cervix to prevent sperm from reaching the uterus. Here you can see also the size of your diaphragm.
- **Grip dimples:** to hold and fold the diaphragm to ease insertion.
- **Flexible rim:** to ensure correct positioning.

What is the position of the Singa® diaphragm in the vagina?

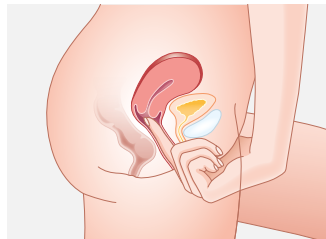
It completely covers the cervix in the upper vault of the vagina.



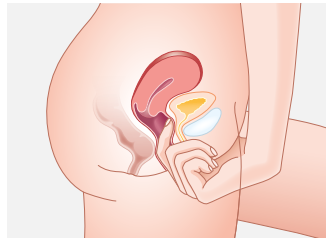
The Singa® diaphragm prevents sperm from reaching the uterus both during and after sexual intercourse.

Before using Singa® the first time:

- Before using the Singa® diaphragm for the first time, wash it with soap and warm water, and dry it with a soft, clean cloth.
- Please make a note of the day of the first use on the back side of the case of the Singa diaphragm.
- Before using the diaphragm for the first time, practise inserting it beforehand.



- Palpate your cervix - tip: feels like the tip of your nose.



- In your vagina palpate your pubic bone.

How to insert the Singa® diaphragm:

NOTE: always insert the Singa® diaphragm before sexual intercourse.

1. Remove the Singa® diaphragm from its case.

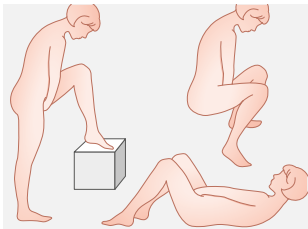
NOTE: each time before you use it, check your Singa® diaphragm for any damage.

2. Fill the membrane cup with the contraceptive gel, e.g. Caya® Gel (approx. 4 ml, roughly one teaspoonful). You may also apply some gel to the front rim to ease insertion.

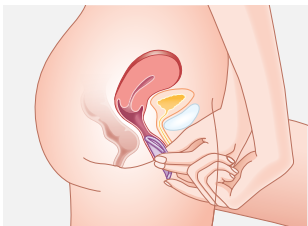
Take hold of the diaphragm on the grip dimples and fold it together.



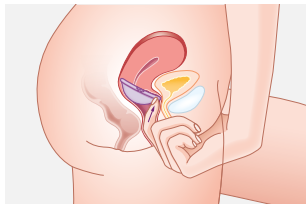
3. Find a comfortable position: lying down, squatting or with one leg elevated.



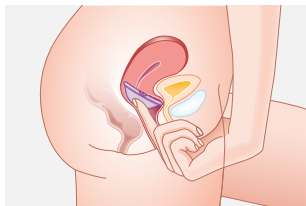
4. Hold the Singa® diaphragm with one hand. With your free hand, spread the labia. Insert the diaphragm along the back side of the vagina as deep into the vagina as you can. In the same way as you insert a tampon.



5. Now, push the front edge of the diaphragm up with your finger so as to position it in the niche behind the pubic bone.



6. Use a finger to check that the cervix is covered by the membrane of the Singa® diaphragm.



The cervix must be completely covered. You should be able to palpate it through the membrane.

Tip: It feels like the tip of your nose. If you are unable to feel your cervix or can feel the Singa® diaphragm (unpleasant pressure), take it out again and reinsert it.

The Singa® diaphragm is correctly positioned when the cervix is completely covered by the diaphragm and is between the back wall of the vagina and the niche in the pubic bone.

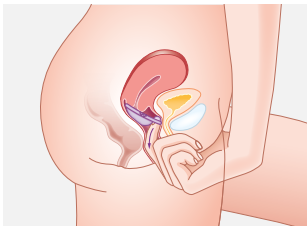
Once you have checked these two things and the Singa® diaphragm is correctly in place, you are reliably protected against unwanted pregnancy. You are now ready for intercourse.

7. The Singa® diaphragm must remain in the vagina for at least 6 hours after the last act of sexual intercourse.

NOTE: The Singa® diaphragm should never be left in the vagina for longer than 24 hours at a time, as this can promote the growth of bacteria inside the vagina. These bacteria can then lead to Toxic Shock Syndrome (TSS) (very rare).

In the event of repeated sexual intercourse, contraceptive gel should also be introduced into the vagina in front of the Singa® diaphragm with the aid of an applicator. The diaphragm should not be removed beforehand.

8. To remove the Singa® diaphragm, hook one finger over the rim of the diaphragm and pull it downwards out of the vagina.

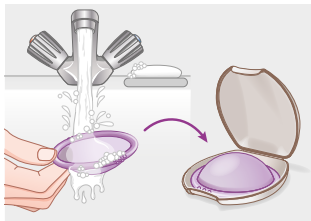


NOTE: Use of this diaphragm may increase the risk of urinary tract infections or urinary tract complaints.

No contraceptive can guarantee 100% protection against unwanted pregnancy.

Singa® diaphragm does not offer protection against sexually transmitted infections.

Always keep the Singa® diaphragm out of the sight and reach of children.



NOTE: Never use the Singa® diaphragm together with any lubricants that contain silicone. Lubricants made of silicone oil can destroy diaphragms made of silicone rubber. For additional lubrication, use the recommended contraceptive gel or a water-based lubricant.

Instructions for cleaning and care

9. After each use, the diaphragm should be carefully washed with soap and water, rinsed and then dried with a soft clean cloth.

Once you have cleaned it, check your Singa® diaphragm for any hole, tears and worn patches.

Always store the Singa® diaphragm in the case provided.

The diaphragm is for personal use only and may not be shared with others.

With proper care, the Singa® diaphragm is **reusable** for two years.

The diaphragm must be replaced straightaway if it shows any signs of damage (e.g. tears, holes).

When using the diaphragm, never forget the following:

- always use it together with a contraceptive gel (e.g. Caya® Gel or Contragel)
- Palpate your cervix to check if this is completely covered by the Singa® diaphragm
- leave it in the vagina for at least 6 hours after the last time you have sex
- never leave it in the vagina for longer than 24 hours at a time

Contraindication:

- Use within the first 6 weeks after delivery/birth
- severe pelvic floor weakness/uterine prolapse
- prolapse of the uterus and/or bladder
- acute or frequent urinary tract infections
- acute infections of the genital organs and/or the lesser pelvis
- if you have ever had a Toxic Shock Syndrome (very rare).

Ask your doctor, midwife or family planning clinic for advice if:

- you are having difficulty inserting the Singa® diaphragm correctly.
- you have the impression that the diaphragm is no longer in the correct position or moves when you cough or walk.
- You are using vaginal products (suppositories or ointments) at the same time (rare).
- You have had lower abdominal/vaginal surgery.
- You have any further, personal medical questions.

Recommendation:

- Vaginal infection: whilst being treated for a vaginal infection, you should use condoms as contraception instead of the diaphragm.
- Following a successful treatment of a vaginal infection, the Singa® diaphragm should be replaced with a new one.

Material:

Silicone (LSR), Polyamide 66 (PA66)

Contents:

- one Singa® diaphragm
- instruction manual
- storage case

FAQs

How safe is the Singa® diaphragm?

No contraceptive method can guarantee 100% safety from unwanted pregnancy. The Singa® diaphragm is just as safe as the classic diaphragm. The more often you use the Singa® diaphragm, the more confident you will become in using this contraceptive.

How do I know that Singa® is inserted correctly and fits?

Use your longest finger (usually the middle finger) to check the correct position of the diaphragm: Check whether the membrane covers the cervix completely. If this is the case, you are reliably protected.

How long can I use the Singa® diaphragm for?

After the first time it is used, the Singa® diaphragm may be used for up to 2 years.

Why does the Singa® diaphragm have to stay in the vagina for 6 hours after intercourse?

Sperm are no longer active after this period. These 6 hours are for your own safety and to prevent an unwanted pregnancy.

Why should Singa® not be worn for longer than 24 hours at a time?

Wearing the Singa® diaphragm for longer than 24 hours at a time can support bacterial growth inside the vagina.

Can I have repeated consecutive intercourse with the Singa® diaphragm?

Yes, your Singa® will remain in position, but you will have to apply additional contraceptive gel in front of the inserted Singa® with the aid of an applicator.

Can the Singa® diaphragm also be used during menstruation?

The Singa® diaphragm may be used as protection during menstruation. The diaphragm should never remain in the vagina for longer than 24 hours at a time. Do not use it as a menstrual cup.

What do I need to do in the event of a vaginal infection?

If you have a vaginal infection (e.g. fungal infection), ask your doctor about treatment. During treatment use condoms and NOT a diaphragm. Once treatment is finished, you should replace the Singa® diaphragm with a new one.

Can I use lubricants together with the Singa® diaphragm?

Yes, but ONLY water-based lubricant gels should, however, be used. Do not use ANY lubricant gels containing silicone together with the Singa® diaphragm! There are no studies on the tolerability of contraceptive gels when used together with commercial lubricants. Eventual limitations in terms of

the efficacy of contraceptive gels cannot therefore be ruled out. Alternatively, you may use Caya® Gel as a lubricant. The Singa® diaphragm may be used together with condoms, as they are coated with only small amounts of silicone oil.

Could my partner feel the Singa® diaphragm?

This is highly unlikely. However, in rare cases, your partner may feel the rim of the diaphragm.

Does the Singa® diaphragm influence my sexual desire?

In post-marketing studies, users repeatedly report an increase in libido compared to when they use hormonal contraceptives.

What should I do if Singa® causes pain during intercourse?

First check that Singa® diaphragm is in the correct position using a finger. If the Singa diaphragm continues to cause pain, go and see your doctor.

Can Singa® break or tear?

No case is known of a Singa® diaphragm becoming damaged during sexual intercourse.

How can I positively influence the reliability of the Singa® diaphragm when using it?

It is important to use the diaphragm consistently as well as a contraceptive gel (e.g. Caya® Gel). In addition, the diaphragm should always be inserted before and not during intercourse.

Can the Singa® diaphragm be boiled or disinfected?

After it is used, the Singa® diaphragm need only be cleaned with soap and water. Disinfectants do not need to be used and are not recommended. If you wish, you may rinse it off with boiling water. After a vaginal infection, the Singa® diaphragm should be replaced with a new one.

Can the Singa® diaphragm continue to be used after giving birth?

No earlier than 6 weeks after giving birth, you should go and see your doctor or family planning clinic to check that it still fits correctly. Ask if you need a different size or if you can continue to use the Singa® diaphragm you have been using.

What do I do if I have difficulty removing the Singa® diaphragm?

In rare cases, negative pressure can make the Singa® diaphragm very tight. When removing it, try adopting a different position (e.g. assume a squatting position), bear down and hook a finger over the rim of the diaphragm. If you are still unable to remove the diaphragm, ask your doctor.

Mode d'emploi

Diaphragme contraceptif

Lire la notice avant l'utilisation.

Le diaphragme Singa® est disponible en différentes tailles, avec 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm et 90 mm de diamètre.

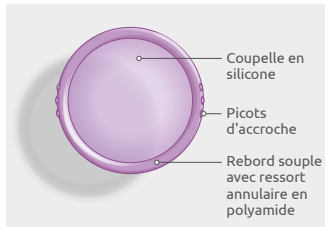
Avant la première utilisation, veuillez déterminer la taille qui vous convient avec votre médecin ou le centre de planning familial.

Votre diaphragme Singa® est un dispositif médical contraceptif fiable et facile à utiliser.

REMARQUE : le diaphragme Singa® doit toujours être utilisé en association à un gel contraceptif (p. ex. gel Caya® ou Contragel®).

Lorsqu'associé à un gel contraceptif (p. ex. gel Caya® ou Contragel® vert), le diaphragme Singa® offre une protection fiable contre une grossesse non désirée.

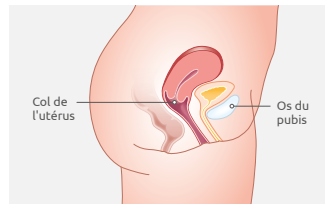
Voici à quoi ressemble le diaphragme Singa® :



- **Coupelle en silicone :** recouvre le col de l'utérus afin que les spermatozoïdes ne parviennent pas dans l'utérus. Il porte également la taille de votre diaphragme.
- **Picots d'accroche :** pour le maintien sûr, le pliage et une introduction plus facile.
- **Rebord :** souple, il garantit un bon positionnement.

Où est situé le diaphragme Singa® dans le vagin ?

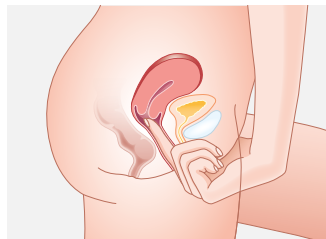
Il recouvre entièrement le col de l'utérus dans la partie supérieure du cul-de-sac vaginal.



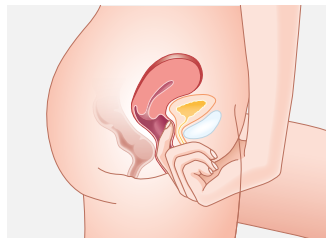
Le diaphragme Singa® empêche les spermatozoïdes de parvenir dans l'utérus pendant et après l'acte sexuel.

Avant la première utilisation :

- Nettoyez le diaphragme Singa® à l'eau chaude et au savon et séchez-le avec un chiffon doux et propre.
- notez le jour de première utilisation sur la face arrière de la boîte du diaphragme Singa®.
- Avant la première utilisation, exercez-vous à introduire le diaphragme.



- palpez votre col de l'utérus — conseil : il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.



- palpez dans le vagin pour localiser votre os du pubis.

Le diaphragme Singa® s'introduit comme suit :

REMARQUE : introduisez toujours le diaphragme Singa® avant les rapports sexuels.

1. Sortez le diaphragme Singa® de la boîte.

REMARQUE : avant chaque utilisation, veuillez contrôler votre diaphragme Singa® sur un dommage éventuel.

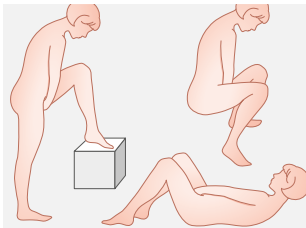
2. Appliquez le gel contraceptif, p. ex. le gel Caya®, dans le creux de la membrane (ca. 4 ml, une cuillère à café environ).

Vous pouvez également appliquer un peu de gel sur le rebord antérieur pour faciliter l'introduction.

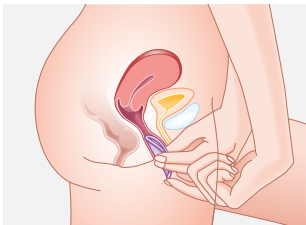
Maintenez le diaphragme au niveau des picots d'accroche et pliez-le.



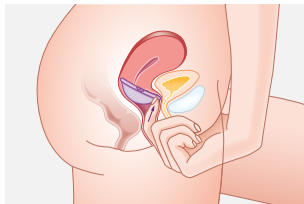
3. Choisissez une position confortable: allongée, accroupie ou debout avec une jambe levée.



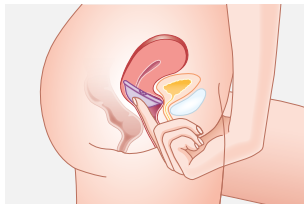
4. Tenez le diaphragme Singa® dans une main. De votre main libre, écarter les lèvres de la vulve. Introduisez profondément le diaphragme le long de la paroi arrière du vagin comme pour un tampon.



5. À l'aide de votre doigt, relevez maintenant le rebord antérieur du diaphragme pour l'assurer dans la niche derrière le pubis.



6. Vérifiez à présent avec un doigt que le col de l'utérus est recouvert par la coupelle du diaphragme Singa®.



Le col de l'utérus doit être entièrement recouvert.

Vous devriez pouvoir le palper à travers la membrane.

Conseil : Il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.

Si vous ne parvenez pas à palper le col de l'utérus ou à sentir le diaphragme Singa® (sensation de pression désagréable), retirez-le et introduisez-le de nouveau.

Singa® est bien positionné lorsque le diaphragme recouvre entièrement le col de l'utérus et se situe entre la voûte vaginale postérieure et la niche du pubis.

Si vous avez tout contrôlé et que le diaphragme Singa® est bien positionné, vous êtes fiablement protégée contre une grossesse non désirée.

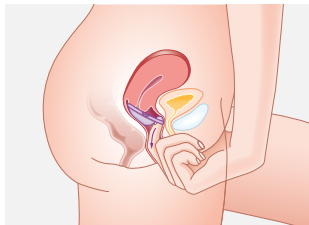
Vous pouvez maintenant avoir un rapport sexuel.

7. Le diaphragme Singa® doit rester au moins 6 heures dans le vagin après le dernier rapport sexuel.

Remarque : Le diaphragme Singa® ne doit jamais rester dans le vagin plus de 24 heures sans interruption, car le port prolongé et ininterrompu peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries risquent alors d'entraîner un syndrome de choc toxique (SCT) (très rare).

En cas de rapports sexuels répétés, il faut également introduire un gel contraceptif dans le vagin à l'aide d'un applicateur, devant le diaphragme Singa® et sans le retirer.

8. Pour le retrait, attraper d'un doigt le rebord du diaphragme Singa® et retirer le diaphragme du vagin en le tirant vers le bas.



Nettoyage et consignes d'entretien

9. Après chaque utilisation, le diaphragme doit être soigneusement lavé à l'eau et au savon, puis séché avec un chiffon doux et sec.

Après le nettoyage, contrôlez votre diaphragme Singa® sur des trous, des déchirures et des endroits minces.

Conservez toujours le diaphragme Singa® dans sa boîte.

Le diaphragme est uniquement destiné à une utilisation personnelle et ne doit pas être transmis à une autre personne.

Lorsqu'il est bien entretenu, le diaphragme Singa® est **réutilisable** pendant deux ans.

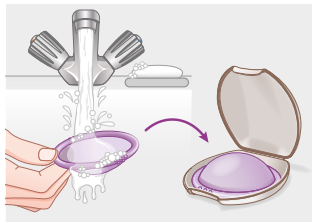
Le diaphragme doit immédiatement être remplacé s'il présente des signes d'usure (p. ex. déchirures, trous).

Remarque : L'utilisation de ce diaphragme pourrait légèrement augmenter le risque d'infection ou de troubles des voies urinaires.

aucun produit contraceptif ne peut garantir une protection à 100 % contre une grossesse non désirée.

Le diaphragme Singa® ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.

Conservez toujours diaphragme Singa® hors de la portée des enfants.



Remarque : n'utilisez jamais de lubrifiants à base de silicone avec le diaphragme Singa®. Les lubrifiants à base de silicone détruisent les diaphragmes en silicone. Pour une lubrification supplémentaire, veuillez utiliser le gel contraceptif recommandé ou un lubrifiant soluble dans l'eau.

À ne jamais oublier lors de l'utilisation :

- toujours utiliser en association à un gel contraceptif (p. ex. gel Caya® ou Contragel)
- palper le col de l'utérus afin de vérifier si celui-ci est entièrement recouvert par le diaphragme Singa®
- après le dernier rapport sexuel, laisser le diaphragme au moins 6 heures dans le vagin
- ne jamais le laisser dans le vagin plus de 24 heures sans interruption

Contre-indications :

- Utilisation dans les six premières semaines après l'accouchement (la naissance).
- en cas de forte faiblesse du plancher pelvien/descente de l'utérus
- en cas de prolapsus (descente) de l'utérus et/ou de la vessie
- en cas d'infections urinaires aiguës ou fréquentes

- en cas d'infections aiguës des organes génitaux et/ou du petit bassin
- si vous avez déjà eu un syndrome du choc toxique (très rare)

Adressez-vous à votre médecin, votre sage-femme ou au centre de planning familial si :

- vous avez des problèmes pour introduire correctement le diaphragme Singa®
- vous avez l'impression que le diaphragme ne tient plus correctement en place ou qu'il bouge lorsque vous toussiez ou marchez.
- vous utilisez en même temps des médicaments par voie vaginale (suppositoires ou pommades) (rare).
- Vous avez subi une opération de l'abdomen ou du vagin.
- Si vous avez d'autres questions d'ordre médical.

Recommandation :

- En cas d'infection vaginale : pendant le traitement d'une infection vaginale, vous devriez plutôt utiliser des préservatifs masculins que le diaphragme pour la contraception.
- Veuillez remplacer le diaphragme Singa® par un nouveau diaphragme après un traitement réussi d'une infection vaginale.

Matériau :

Silicone (LSR),
Polyamide 66 (PA66)

Contenu :

- Un diaphragme Singa®
- mode d'emploi
- boîte de rangement

Réponses aux questions fréquentes

Quelle est la fiabilité du diaphragme Singa® ?

Aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100 % contre la grossesse non désirée. Le diaphragme Singa® est aussi fiable qu'un diaphragme traditionnel. Plus vous utiliserez le diaphragme Singa®, plus vos gestes seront sûrs lors de sa manipulation.

Comment puis-je savoir que Singa® est posé correctement ?

Avec votre doigt le plus long (en général le majeur), repérez la position du diaphragme : Vérifiez que la coupelle recouvre le col de l'utérus complètement. Si tel est bien le cas, vous êtes protégée de manière fiable.

Combien de temps puis-je utiliser le diaphragme Singa® ?

Le diaphragme Singa® peut être utilisé pendant 2 ans après sa première utilisation.

Pourquoi le diaphragme Singa® doit-il rester dans le vagin pendant six heures après le rapport sexuel ?

Les spermatozoïdes ne sont plus actifs après cette période. Ces six heures visent à garantir que vous ne tomberez pas enceinte.

Pourquoi ne dois-je pas utiliser Singa® pendant plus de 24 heures sans interruption ?

L'utilisation prolongée et ininterrompue du diaphragme Singa® pendant plus de 24 heures peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin.

Puis-je avoir des rapports sexuels successifs avec le diaphragme Singa® ?

Oui, votre Singa® reste en position, mais vous devez appliquer du gel contraceptif supplémentaire devant le diaphragme en position à l'aide d'un applicateur.

Le diaphragme Singa® peut-il être utilisé également pendant les règles ?

Le diaphragme Singa® peut être utilisé pour la contra-

ception pendant les règles. Le diaphragme ne doit jamais rester dans le vagin plus de 24 heures sans interruption. Ne pas utiliser le diaphragme comme coupe menstruelle.

Que dois-je faire en cas d'infection vaginale ?

En cas d'infection vaginale (mycose par exemple), adressez-vous à votre médecin pour vous faire soigner. Pendant la durée du traitement, utilisez des préservatifs et NE METTEZ PAS de diaphragme. A la fin du traitement, vous devez remplacer le diaphragme Singa® par un nouveau.

Puis-je utiliser un lubrifiant avec le diaphragme Singa® ?

Oui, mais SEULS les gels lubrifiants solubles dans l'eau doivent être utilisés. NE PAS utiliser de gels lubrifiants à base de silicone en combinaison avec le diaphragme Singa®! Aucune étude n'a été menée sur la compatibilité des gels contraceptifs avec les lubrifiants disponibles dans le commerce. Ainsi, une éventuelle diminution de l'efficacité des gels contraceptifs ne peut pas être exclue. Mais vous pouvez utiliser le

gel Caya® comme lubrifiant. Le diaphragme Singa® peut être utilisé en même temps qu'un préservatif masculin, car ils ne sont que légèrement revêtus d'huile de silicone.

Est-ce que mon partenaire peut sentir le diaphragme Singa® ?

C'est plutôt improbable. Dans de rares cas, il pourrait peut-être sentir le rebord du diaphragme.

Le diaphragme Singa® affectera-t-il la qualité de ma vie intime ?

Dans les rapports d'expérience pratique, les utilisatrices rapportent régulièrement une amélioration de la libido par rapport à la contraception hormonale.

Que dois-je faire si Singa® entraîne des douleurs lors du rapport sexuel ?

Avec votre doigt, vérifiez tout d'abord le bon positionnement de Singa®. Si la douleur persiste lors de l'utilisation du diaphragme Singa®, consultez votre médecin.

Singa® peut-il se casser ou se déchirer ?

Aucun cas de détérioration du diaphragme Singa® pendant les relations sexuelles n'a été rapporté.

Comment puis-je renforcer la protection offerte par le diaphragme Singa® ?

Il est important d'utiliser systématiquement le diaphragme et un gel contraceptif (p. ex. gel Caya®). En outre, le diaphragme doit toujours être inséré avant et non pendant le rapport sexuel.

Peut-on faire bouillir ou désinfecter le diaphragme Singa® ?

Le nettoyage du diaphragme Singa® à l'eau et au savon après l'utilisation est suffisant. L'utilisation d'un désinfectant n'est pas nécessaire et n'est également pas recommandée. Si vous le désirez, vous pouvez le rincer à l'eau bouillante. Après le traitement d'une infection vaginale, le diaphragme Singa® doit être remplacé par un nouveau.

Est-ce que le diaphragme Singa® peut être de nouveau utilisé après une naissance ?

Vous devez faire vérifier son positionnement au plus tôt 6 semaines après l'accouchement par votre médecin ou dans votre centre de planning familial. Faites clarifier si vous avez besoin d'une autre taille ou si vous pouvez continuer à utiliser votre diaphragme Singa®.

Que faire si j'ai des problèmes pour retirer le diaphragme Singa® ?

Dans de rares cas, le diaphragme Singa® peut être solidement ajusté à cause d'une pression négative. Essayez de prendre une autre position pour le retrait (p. ex. accroupie), pressez et attrapez le rebord du diaphragme du doigt. Adressez-vous à votre médecin si vous ne parvenez toujours pas à le retirer.

Istruzioni per l'uso

Diaframma contraccettivo

Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo.

Singa® Diaframma è disponibile con diametri di 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm e 90 mm.

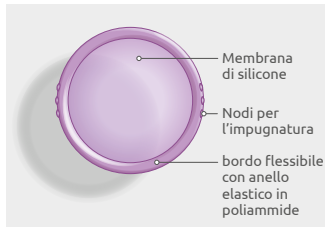
Verifichi la sua misura esatta prima del primo uso con il suo medico o nel consultorio familiare.

Il suo diaframma Singa® è un dispositivo anticoncezionale sicuro di facile impiego.

AVVERTENZA: Singa® Diaframma va sempre impiegato in combinazione con un gel contraccettivo (ad es. Caya® Gel o Contragel®).

Singa® Diaframma offre nella combinazione con un gel contraccettivo (ad es. Caya® Gel, Contragel® verde) una protezione sicura per la gravidanza indesiderata.

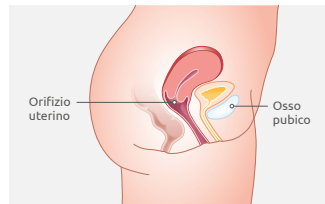
Il suo diaframma Singa® è composto da:



- **Membrana di silicone:** copre il collo dell'utero per impedire il passaggio degli spermatozoi nell'utero. Qui è indicata anche la misura del suo diaframma.
- **Nodi per l'impugnatura:** per tenere bene il diaframma, piegarlo e introdurlo facilmente.
- **Bordo:** flessibile, garantisce il posizionamento corretto.

Dove si colloca il diaframma Singa® nella vagina?

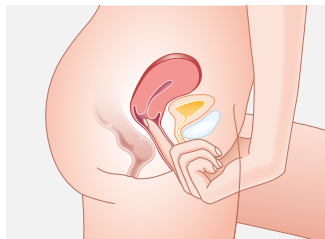
Il diaframma copre completamente il collo dell'utero nella volta vaginale superiore.



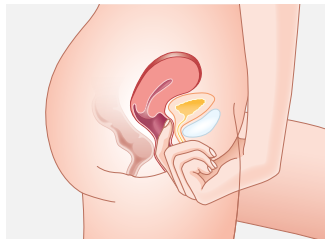
Durante e dopo il rapporto sessuale, Singa® Diaframma impedisce agli spermatozoi di penetrare nell'utero.

Prima del primo uso:

- Lavi Singa® Diaframma prima del primo utilizzo con acqua calda e sapone e lo asciughi con un panno morbido e pulito.
- Annoti il giorno del primo utilizzo sul retro della confezione di Singa® Diaframma.
- Prenda dimestichezza con l'inserimento del diaframma prima di utilizzarlo per la prima volta.



- Tasti il collo dell'utero – Consiglio: la sua consistenza è simile a quella della punta del naso.



- Tasti l'osso pubico nella vagina.

Come inserire Singa® Diaframma:

AVVERTENZA: introdurre Singa® Diaframma sempre prima del rapporto sessuale.

1. Prelevare Singa® Diaframma dalla custodia.

AVVERTENZA: controllare prima di ogni utilizzo che Singa® Diaframma non sia danneggiato.

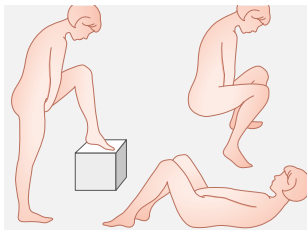
2. Introdurre il gel contraccettivo, ad es. Caya® Gel, nell'incavo della membrana (ca. 4 ml, ca. un cucchiaino da tè).

Per facilitare l'introduzione si può aggiungere un po' di gel sul bordo anteriore.

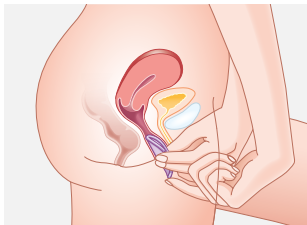
Tenere il diaframma sui nodi per l'impugnatura e ripiegarlo.



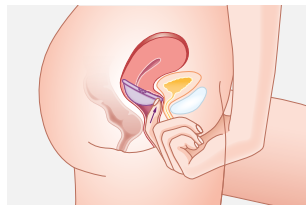
3. Scegliere una posizione comoda: sdraiate, accovacciate o con una gamba sollevata.



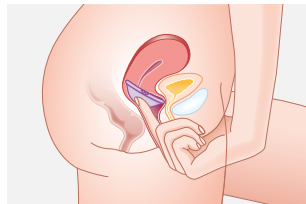
4. Afferrare Singa® Diaframma con una mano. Divaricare le labbra della vulva con la mano libera. Introdurre il diaframma lungo la parete vaginale quanto più possibile in profondità. Si introduce come un tampone.



5. Spingere ora con il dito il bordo anteriore del diaframma verso l'alto per fissarlo nella nicchia dietro l'osso pubico.



6. Controllare con un dito che la membrana di Singa® Diaframma ricopra il collo dell'utero.



Il collo dell'utero dev'essere completamente coperto e tastabile attraverso la membrana. Consiglio: La sua consistenza è simile a quella della punta del naso.

Se non riesce a tastare il collo dell'utero o se avverte Singa® Diaframma (sensazione sgradevole di pressione), lo estragga e lo reintroduca.

La posizione di Singa® è corretta quando il collo dell'utero è completamente coperto dal diaframma e il dispositivo si trova la volta vaginale posteriore e la nicchia dell'osso pubico.

Quando ha controllato entrambi e Singa® Diaframma è posizionato correttamente, la protezione contro una gravidanza indesiderata è sicura.

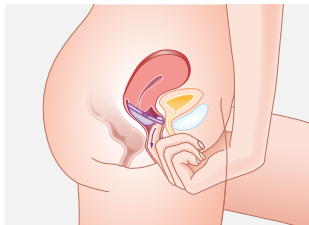
Ora si possono avere rapporti sessuali.

7. Dopo l'ultimo rapporto sessuale, Singa® Diaframma deve rimanere nella vagina per almeno 6 ore.

AVVERTENZA: Singa® Diaframma non deve mai restare ininterrottamente più di 24 ore all'interno della vagina, perché l'uso prolungato senza interruzione può favorire la proliferazione di batteri nella vagina. Questi batteri possono causare una sindrome da shock tossico (TSS) (molto raro).

In caso di rapporti sessuali ripetuti, è opportuno applicare altro gel su Singa® Diaframma, senza che il dispositivo venga rimosso, servendosi di un applicatore.

8. Per l'estrazione afferrare con un dito sopra il bordo di Singa® Diaframma ed estrarlo dalla vagina tirando verso il basso.



Istruzioni per la pulizia e la manutenzione

9. Dopo ogni utilizzo, il diaframma deve essere lavato accuratamente con acqua e sapone e quindi asciugato con un panno morbido e asciutto.

Dopo la pulizia controllare che Singa® Diaframma non presenti fori, crepe e punti sottili.

Conservare Singa® Diaframma sempre nella confezione acclusa.

Il diaframma è destinato esclusivamente all'uso personale e non deve essere ceduto a terzi.

Se conservato con la dovuta cura, Singa® Diaframma si può **riutilizzare** per due anni.

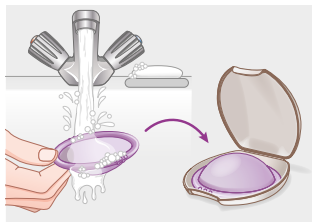
In caso di segni di usura (ad es. crepe, fori) il diaframma deve essere immediatamente sostituito.

AVVERTENZA: L'utilizzo dello stesso diaframma potrebbe aumentare leggermente il rischio di infezioni o dolori delle vie urinarie.

Nessun contraccettivo è in grado di proteggere al 100% da una gravidanza indesiderata.

Singa® non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.

Conservare Singa® Diaframma al di fuori della portata dei bambini.



AVVERTENZA: Non utilizzare mai Singa® Diaframma insieme a lubrificanti contenenti olio di silicone. I lubrificanti in olio di silicone distruggono i diaframmi in silicone. Per un'ulteriore umidificazione usare solo il gel contraccettivo consigliato o un lubrificante idrosolubile.

Durante l'uso non dimenticare:

- usare sempre in combinazione con un gel contraccettivo (ad es. Caya® Gel)
- tastare il collo dell'utero per verificare che sia interamente coperto da Singa® Diaframma
- lasciare nella vagina per almeno 6 ore dopo l'ultimo rapporto
- non lasciarlo mai per più di 24 ore nella vagina

Controindicazioni:

- Uso nelle 6 settimane successive al parto/nascita di un figlio.
- in caso di forte indebolimento del pavimento pelvico/prolasso dell'utero
- in caso di prolasso (discesa verso il basso) dell'utero e/o della vescica
- in caso di infezioni acute o frequenti delle vie urinarie

- in caso di infezioni acute degli organi genitali e/o della piccola pelvi
- se ha già avuto una sindrome da shock tossico (molto raro).

Si rivolga al suo medico, alla sua ostetrica o al consultorio familiare se:

- ha problemi a introdurre correttamente Singa® Diaframma
- ha la sensazione che il diaframma non si posizioni più correttamente o si muova quando tossisce o cammina
- utilizza contemporaneamente medicinali per uso vaginale (supposte o pomate) (raro).
- ha subito un intervento chirurgico alla pelvi o alla vagina.
- Per altre domande personali di carattere medico.

Avvertenza:

- In caso di infezione vaginale durante il trattamento dell'infezione vaginale utilizzare preservativi in luogo del diaframma.
- Dopo un trattamento efficace de un'infezione vaginale, sostituire Singa® Diaframma con uno nuovo.

Materiale:

Silicone (LSR),
Poliammide 66 (PA66)

Contenuto:

- eun diaframma Singa®
- istruzioni per l'uso
- custodia

Domande frequenti

Quanto è sicuro Singa® Diaframma?

Nessun contraccettivo è in grado di proteggere al 100 % da una gravidanza indesiderata. Singa® Diaframma è sicuro come un diaframma classico. Quanto più spesso utilizza Singa® Diaframma, tanto più confidenza prenderà con l'uso di questo contraccettivo.

Come si capisce che Singa® si trovanesse nella posizione corretta e che la misura è quella giusta?

Tastare con il dito più lungo (in genere il dito medio) la posizione corretta del diaframma: Controllare che la membrana ricopra il collo dell'utero. Se lo è, la protezione è efficace.

Per quanto tempo si può utilizzare Singa® Diaframma?

Singa® Diaframma può essere utilizzato per un massimo di 2 anni dopo il primo utilizzo.

Perché Singa® Diaframma deve restare 6 ore all'interno della vagina dopo il rapporto sessuale?

Trascorso questo arco tempo, gli spermatozoi non sono più attivi. Le 6 ore costituiscono un margine di sicurezza che consente di evitare una gravidanza.

Perché non bisogna usare Singa® per più di 24 ore senza interruzione?

L'uso prolungato e ininterrotto di Singa® Diaframma per più di 24 ore può favorire la proliferazione di batteri all'interno della vagina.

Con Singa® Diaframma si possono avere diversi rapporti sessuali consecutivi?

Sì, Singa® Diaframma rimane nella posizione corretta, ma occorre usare altro gel contraccettivo servendosi di un applicatore.

Si può utilizzare Singa® Diaframma anche durante le mestruazioni?

Singa® Diaframma può essere usato per la contraccezione durante le mestruazioni. Il diaframma non deve mai rimanere per più di 24 ore nella vagina. Non usarlo come coppa mestruale.

Come comportarsi in caso di infezione vaginale?

In caso di infezione vaginale (per es. dovuta a funghi) si rivolga al medico, che provvederà al trattamento. Durante il trattamento utilizzi preservativi e NON il diaframma. Dopo il termine del trattamento, sostituire Singa® Diaframma con uno nuovo.

Si possono usare lubrificanti insieme a Singa® Diaframma?

Sì, ma utilizzando SOLO gel lubrificanti solubili in acqua. NON utilizzare gel lubrificanti contenenti olio di silicone insieme a Singa® Diaframma! La compatibilità dei gel contraccettivi con i lubrificanti disponibili in commercio non è stata esaminata. Non possono quindi essere escluse eventuali

limitazioni dell'efficacia dei gel contraccettivi. In alternativa, Caya® Gel può essere usato anche come lubrificante. Singa® Diaframma può essere usato insieme a preservativi perché questi sono rivestiti solo in minima parte con olio di silicone.

Il partner può avvertire la presenza di Singa® Diaframma?

È molto improbabile. In casi rari potrebbe avvertire il bordo del diaframma.

Singa® Diaframma influisce sulla sessualità femminile?

In esperienze post-marketing le utilizzatrici riferiscono ripetutamente di un miglioramento della libido rispetto alla contraccezione ormonale.

Cosa fare se Singa® provoca dolore durante i rapporti sessuali?

Verificare innanzitutto con un dito la posizione corretta di Singa®. Se Singa® Diaframma continua a causare dolore, si rivolga al medico.

Singa® può rompersi o lacerarsi?

Non è noto alcun caso di danneggiamento di Singa® Diaframma durante i rapporti sessuali.

Come si può aumentare la sicurezza di Singa® Diaframma?

È importante usare il diaframma regolarmente e utilizzare un gel contraccettivo (ad es. Caya® Gel). Inoltre, il diaframma deve sempre essere inserito prima e non durante il rapporto sessuale.

Si può bollire o disinfettare Singa® Diaframma?

È sufficiente lavare Singa® dopo l'uso con acqua e sapone. L'uso di disinfettanti non è né necessario, né consigliabile. Se lo si desidera, ci si può versare sopra acqua bollente. Dopo un'infezione vaginale, sostituire Singa® Diaframma con uno nuovo.

Si può continuare a usare Singa® Diaframma dopo un parto?

Non prima di 6 settimane dopo un parto, rivolgersi al proprio medico o al consultorio familiare per controllare nuovamente la posizione. Verifichi se ha bisogno di un'altra misura o se può continuare a utilizzare il suo Singa® Diaframma precedente.

Che cosa faccio se ho difficoltà ad estrarre Singa® Diaframma?

In rari casi il vuoto può fare sì che Singa® Diaframma rimanga molto fisso. Al momento dell'estrazione provi ad assumere un'altra posizione (ad es. accovacciata) e preme con il dito sopra il bordo del diaframma. Se non riesce ad estrarre il diaframma, si rivolga al suo medico.

Gebruiksaanwijzing

Pessarium voor anticonceptie

Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing door.

Het Singa®-pessarium is verkrijgbaar in maten met een diameter van 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm en 90 mm.

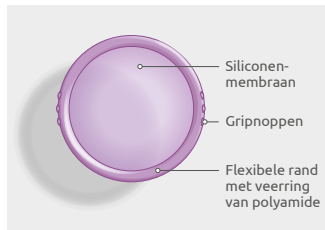
De maat die voor u geschikt is, dient u vóór het eerste gebruik af te stemmen met uw arts of centrum voor gezinsplanning.

Uw Singa® pessarium is een veilig voorbehoedemiddel dat eenvoudig in gebruik is.

AANWIJZING: Het Singa®-pessarium dient in combinatie met een anticonceptiegel (bijv. Caya®-gel of Contragel®) te worden gebruikt.

Het Singa®-pessarium biedt in combinatie met een anticonceptiegel (bijv. Caya®-gel, Contragel® groen) een betrouwbare bescherming tegen ongewenste zwangerschap.

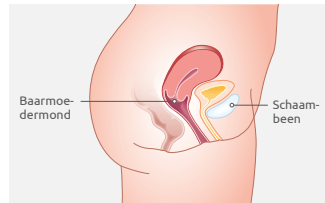
Zo ziet uw Singa® pessarium er uit:



- **Siliconenmembraan:** bedekt de baarmoedermond zodat er geen sperma in de baarmoeder terechtkomt. Hier staat ook de maat van het pessarium vermeld.
- **Gripnoppen:** voor veilig vasthouden, vouwen en gemakkelijk inbrengen
- **Flexibele rand:** die zorgt voor de juiste plaatsing.

Waar ligt het Singa® pessarium in de schede?

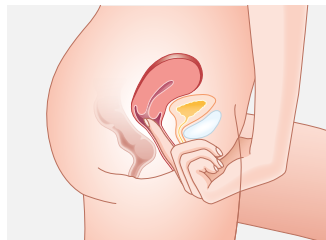
Het bedekt de baarmoedermond in het bovenste schedegewelf volledig.



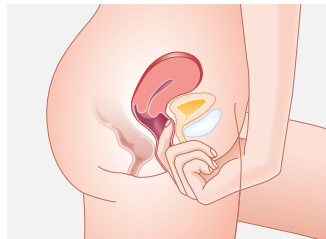
Tijdens en na de geslachtsgemeenschap voorkomt het Singa®-pessarium dat er sperma in de baarmoeder terechtkomt.

Vóór het eerste gebruik:

- Was het Singa®-pessarium vóór het eerste gebruik met warm water en zeep en maak het droog met een zachte, schone doek.
- Noteer de dag van het eerste gebruik op de achterkant van de doos voor het Singa®-pessarium.
- Oefen met het inbrengen van het pessarium vóór het eerste gebruik.



- Voel waar de baarmoedermond zit - tip: die voelt net zo aan als de punt van uw neus.



- Voel in de schede waar het schaambeen zit.

Zo breng ik het Singa®-pessarium in:

AANWIJZING: Breng het Singa®-pessarium altijd vlak vóór de geslachtsgemeenschap in.

1. Neem het Singa®-pessarium uit de verpakking.

AANWIJZING: Controleer voorafgaand aan elk gebruik of uw Singa®-pessarium beschadigd is.

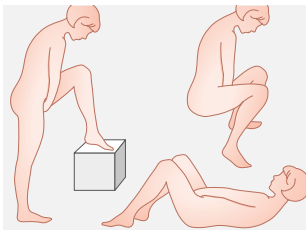
2. Doe de anticonceptiegel, bijv. Caya®-gel, in de uitsparing van het membraan (ca. 4 ml, ongeveer een theelepel).

U kunt bovendien wat extra gel aanbrengen op de voorste rand om het inbrengen te vergemakkelijken.

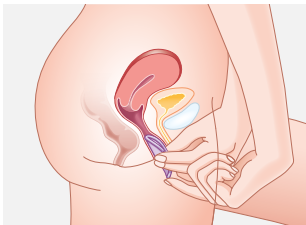
Pak de gripnoppen vast en vouw het pessarium samen.



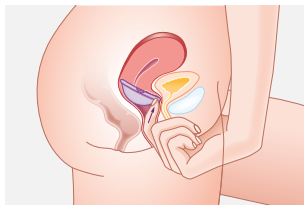
3. Kies een comfortabele lichaamshouding: liggend, gehurkt of staand met één been omhoog.



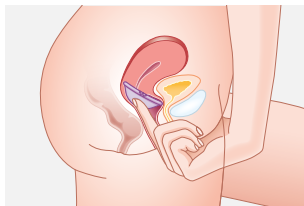
4. Houd het Singa® pessarium met één hand vast. Met uw vrije hand opent u uw schaamlippen. Breng het pessarium langs de achterste schedewand zo diep mogelijk in de schede in. Net als bij een tampon.



5. Duw nu met uw vinger de voorste rand van het pessarium omhoog om die in de inham achter het schaambeentje te plaatsen.



6. Nu controleert u met een vinger of uw baarmoedermond is bedekt door het membraan van het Singa® pessarium.



De baarmoedermond moet volledig bedekt zijn. U moet die door het membraan kunnen voelen.

Tip: De ingang voelt aan als de punt van een neus.

Als u de baarmoedermond niet kunt aftasten of het Singa®-pessarium niet kunt voelen (onaangenaam drukkend gevoel), verwijder

het dan weer en breng het opnieuw in.

De Singa® zit correct als de baarmoedermond volledig door het pessarium is bedekt en tussen het achterste schedegewelf en de inham bij het schaambeentje ligt.

Als u beide zaken heeft gecontroleerd en het Singa®-pessarium goed zit, bent u veilig beschermd tegen een ongewenste zwangerschap.

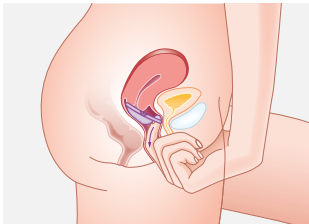
Nu kunt u geslachtsgemeenschap hebben.

7. Na de laatste geslachtsgemeenschap moet het Singa®-pessarium ten minste 6 uur in de schede blijven zitten.

AANWIJZING: Het Singa® pessarium mag nooit langer dan 24 uur ononderbroken in de schede liggen, omdat het langer, ononderbroken dragen de groei van bacteriën in de schede kan bevorderen. Deze bacteriën zouden dan kunnen resulteren in een Toxic Shock Syndroom (TSS; toxischeschocksyndroom) (zeer zelden).

Bij herhaalde geslachtsgemeenschap moet in de schede vóór het geplaatste Singa®-pessarium, zonder dit eerst te verwijderen, met behulp van een applicator extra anticonceptiegel worden ingebracht.

8. Om het pessarium te verwijderen, haakt u een vinger achter de rand van het Singa®-pessarium en trekt u het omlaag uit de schede.



Reinigings- en verzorgingsinstructies

9. Na elk gebruik moet het pessarium zorgvuldig met water en zeep worden gereinigd en daarna met een zachte en schone doek worden gedroogd.

Controleer uw Singa®-pessarium na het reinigen op gaten, scheuren en dunne plekken.

Bewaar het Singa®-pessarium altijd in de meegeleverde doos.

Het pessarium is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik en mag niet aan derden worden doorgegeven.

Bij correcte verzorging kan het Singa®-pessarium twee jaar worden **hergebruikt**.

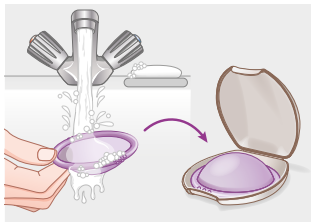
Bij tekenen van slijtage (bijv. scheuren, gaten) moet het pessarium meteen worden vervangen.

AANWIJZING: Door gebruik van dit pessarium kan het risico van urineweginfecties of urinewegklachten licht toenemen.

Geen enkel voorbehoedsmiddel kan volledige bescherming garanderen tegen ongewenste zwangerschap.

Singa® beschermt niet tegen seksueel overdraagbare infecties.

Bewaar het Singa®-pessarium altijd buiten het bereik van kinderen.



AANWIJZING: Gebruik het Singa®-pessarium nooit samen met glijmiddelen die siliconenolie bevatten. Glijmiddelen van siliconenolie tasten pessaria van silicone aan. Gebruik voor extra bevochtiging de aanbevolen anticonceptiegel of een in water oplosbaar glijmiddel.

Vergeet nooit het volgende tijdens gebruik:

- Altijd gebruiken in combinatie met een anticonceptiegel (bijv. Caya®-gel)
- Tast de baarmoedermond af om te controleren of deze door het Singa®-pessarium volledig is bedekt
- Laat het minimaal 6 uur na de laatste gemeenschap in de schede zitten
- Nooit langer dan 24 uur ononderbroken in de schede laten zitten

Niet gebruiken:

- Tijdens de eerste 6 weken na bevalling/geboorte
- Bij ernstige bekkenbodempwakte/daling van de baarmoeder
- Bij prolaps (verzakking) van de baarmoeder en/of urineblaas
- Bij acute of frequente urineweginfecties

- Bij acute infecties van de geslachtsorganen en/of het kleine bekken
- Als u ooit een toxischeshocksyndroom heeft gehad (zeer zeldzaam)

Raadpleeg uw arts, vroedvrouw of centrum voor gezinsplanning wanneer:

- u problemen heeft om het Singa®-pessarium op de juiste wijze in te brengen
- u het gevoel heeft dat het pessarium niet meer goed zit of beweegt wanneer u hoest of loopt
- u tegelijkertijd vaginale geneesmiddelen (zetpillen of zalf) gebruikt (zelden)
- u een operatie aan het onderlijf/de schede hebt ondergaan.
- Wanneer u andere, persoonlijke medische vragen hebt.

Advies:

- Bij vaginale infectie: Tijdens de behandeling van de vaginale infectie dient u condoms in plaats van het pessarium als voorbehoedsmiddel te gebruiken.
- Na een succesvolle behandeling vaginale infectie moet het Singa®-pessarium door een nieuw exemplaar worden vervangen.

Materiaal:

Silicone (LSR),
Polyamide 66 (PA66)

Inhoud:

- een Singa® pessarium
- gebruiksaanwijzing
- bewaardoosje

Veel gestelde vragen

Hoe veilig is het Singa® pessarium?

Geen enkel voorbehoed-middel kan 100% veiligheid garanderen tegen ongewenst zwangerschap. Het Singa® pessarium is net zo veilig als een klassiek pessarium. Hoe vaker u het Singa® pessarium gebruikt, des te zelfverzekerder wordt u in de omgang met dit voorbehoedmiddel en des te meer veiligheid biedt deze methode u.

Hoe weet ik of Singa® juist is ingebracht en past?

Voel met uw langste vinger (meestal de middelvinger) of het pessarium goed zit: Controleer of het membraan de baarmoedermond bedekt. Als dit het geval is, bent u goed beschermd.

Hoe lang kan ik het Singa® pessarium gebruiken?

Het Singa®-pessarium kan na het eerste gebruik maximaal 2 jaar worden gebruikt.

Waarom moet het Singa® pessarium 6 uur na de geslachtsgemeenschap in de schede blijven zitten?

Zaadcellen zijn na deze tijd niet meer actief. Deze 6 uur zijn voor uw veiligheid, om niet ongewenst zwanger te worden.

Waarom mag ik Singa® niet langer dan 24 uur ononderbroken gebruiken?

Meer dan 24 uur ononderbroken gebruik van het Singa® pessarium kan de groei van bacteriën in de schede bevorderen.

Kan ik met het Singa® pessarium meerdere keren achter elkaar geslachtsgemeenschap hebben?

Ja, uw Singa® behoudt zijn positie, maar u moet met behulp van een applicator extra anticonceptiegel vóór de geplaatste Singa® aanbrengen.

Kan het Singa® pessarium ook tijdens de menstruatie worden gebruikt?

Het Singa®-pessarium kan tijdens de menstruatie als voorbehoedsmiddel worden

gebruikt. Het pessarium mag niet langer dan 24 uur ononderbroken in de schede blijven. Gebruik het niet als opvangbeker tijdens de menstruatie.

Hoe moet ik mij gedragen bij een vaginale infectie?

Bij een vaginale infectie (bijv. schimmels) moet u voor de behandeling contact opnemen met uw arts. Gebruik in de periode van de behandeling condooms en GEEN pessarium. Na voltooiing van de behandeling moet u het Singa®-pessarium door een nieuw exemplaar vervangen.

Kan ik glijmiddel samen met het Singa® pessarium gebruiken?

Ja, maar er mogen echter UITSLUITEND in water oplosbare glijmiddelen worden gebruikt. Gebruik GEEN glijmiddelen met siliconenolie in combinatie met het Singa®-pessarium! Er is geen onderzoek gedaan naar de verdraagbaarheid van de anticonceptie-gels met in de handel verkrijgbare glijmiddelen. Een eventueel verminderde werking van de anticonceptie-gels kan derhalve niet worden uitgesloten. U kunt

de Caya®-gel ook als glijmiddel gebruiken. Het Singa®-pessarium kan samen met condooms worden gebruikt, omdat die slechts lichtjes van een laag siliconenolie zijn voorzien.

Zou de partner het Singa® pessarium kunnen voelen?

Dat is zeer onwaarschijnlijk. Sporadisch zou hij eventueel de rand van het pessarium kunnen voelen.

Heeft het Singa® pessarium invloed op mijn seksueel gevoel?

Bij gebruiksbeoordelingen doen gebruiksters altijd weer melding van een verbeterd libido vergeleken met hormonale anticonceptie.

Wat moet ik doen, wanneer Singa® tijdens de geslachtsgemeenschap pijn veroorzaakt?

Controleer eerst met de vinger of Singa® goed zit. Indien het Singa® pessarium pijn blijft veroorzaken, neem dan contact op met uw arts.

Kan Singa® breken of scheuren?

Er is geen geval bekend waarbij een Singa®-pessarium tijdens seks werd beschadigd.

Hoe kan ik bij het gebruik van het Singa® pessarium de veiligheid positief beïnvloeden?

Belangrijk is dat het pessarium en een anticonceptiegel (bijv. Caya®-gel) consequent worden gebruikt. Bovendien moet het pessarium altijd vóór en niet tijdens de geslachtsgemeenschap worden ingebracht.

Kan het Singa®-pessarium uitgekookt of gedesinfecteerd worden?

Het is voldoende om de Singa® na gebruik met water en zeep te reinigen. Het gebruik van desinfecterende middelen is niet nodig en wordt ook niet aanbevolen. U kunt het desgewenst overgieten met kokend water. Na een vaginale infectie dient het Singa®-pessarium door een nieuw exemplaar vervangen te worden.

Kan het Singa®-pessarium na een bevalling verder worden gebruikt?

Op zijn vroegst 6 weken na een bevalling moet u de plaats van het pessarium door uw arts of centrum voor gezinsplanning opnieuw laten controleren. Vraag na of u een andere maat nodig heeft of dat u uw huidige Singa®-pessarium kunt blijven gebruiken.

Wat moet ik doen als ik moeite heb met het verwijderen van het Singa®-pessarium?

In zeldzame gevallen kan het Singa®-pessarium door onderdruk zeer stevig vastzitten. Probeer bij het verwijderen van het pessarium een andere lichaamshouding (bijv. hurken) aan te nemen. Pers daarbij en haak een vinger over de rand van het pessarium. Raadpleeg uw arts als het nog steeds niet lukt om het pessarium te verwijderen.

Singa[®] Diaphragm



REF	Singa [®]	EAN	PZN
Singa 60 W	Singa Diaphragm 60 mm	4013273002004	15657964
Singa 65 W	Singa Diaphragm 65 mm	4013273002011	15657970
Singa 70 W	Singa Diaphragm 70 mm	4013273002028	15657987
Singa 75 W	Singa Diaphragm 75 mm	4013273002035	15657993
Singa 80 W	Singa Diaphragm 80 mm	4013273002042	15658001
Singa 85 W	Singa Diaphragm 85 mm	4013273002059	15658018
Singa 90 W	Singa Diaphragm 90 mm	4013273002066	15658024

Medintim



KESSEL medintim GmbH
Kelsterbacher Str. 28
64546 Mörfelden-Walldorf
Germany

Tel: +49 6105 20 37 20
service@medintim.de
www.medintim.de

Made in Germany

CE 0483

Medizinprodukt / Medical device /
Dispositif médical / Prodotto
medicale / Medisch hulpmiddel



Nach Anbruch 24 Monate verwendbar / Once opened,
can be used for 24 months / Utilisable 24 mois
après ouverture / Utilizzare entro 24 mesi dopo
l'apertura / Na openen 24 maanden te gebruiken



Temperaturbegrenzung / Temperature restriction /
Limite de température / Limiti di temperatura /
Temperatuurlimiet



Gebrauchsanweisung beachten / Read instructions
for use / Consulter la notice / Consultare le istruzioni
per l'uso / Gebruiksaanwijzing raadplegen



Latexfrei / Latex-free / Sans latex /
Senza lattice / Latexvrij



Phthalatfrei / Phthalate-free / Sans phtalates /
Senza ftalati / Ftalatenvrij



Nicht gebrauchen, wenn Verpackung beschädigt
Do not use if package is damaged
Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé
Non utilizzare se la confezione è danneggiata
Niet gebruiken bij beschadigde verpakking



Vor Nässe schützen / Protect from moisture / Keep
dry (store in a dry place) A conserver au sec à l'abri
de l'humidité / Proteggere dall'umidità (conservare
in luogo asciutto) Beschermen tegen vocht/natheid
(droog bewaren)



Abfall / Waste / Elimination / Afval / Rifiuti



Herstellungsdatum / Manufacturing date
Date de fabrication / Data di fabbricazione
Productiedatum

LOT

Chargenbezeichnung / -nummer
Batch number
Désignation / Numéro de lot
Codice / numero di lotto
Partijaanduiding / -nummer



Verwendbar bis / Expiry date / A utiliser jusqu'au / Uti-
lizzare entro / Te gebruiken tot