

# Singa<sup>®</sup>

## Diaphragm



- 1 **DE** Gebrauchsanweisung
- 9 **EN** Instruction manual
- 17 **FR** Mode d'emploi
- 25 **IT** Istruzioni per l'uso
- 33 **NL** Gebruiksaanwijzing
- 41 **DA** Brugsanvisning
- 49 **FI** Käyttöopas
- 57 **NO** Bruksanvisning
- 65 **SV** Bruksanvisning

Medintim

# Singa®

Diaphragm DE – deutsch

## Gebrauchsanweisung

### Diaphragma zur Kontrazeption

**Vor der Anwendung die Gebrauchsanweisung lesen.**

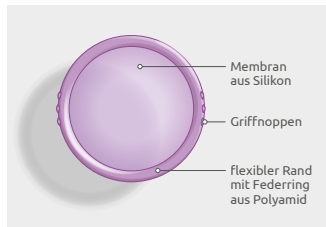
Das Singa® Diaphragma gibt es in den Größen 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm und 90 mm Durchmesser.

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 Diaphragmagel (z. B. Caya® Gel oder Contragel®) zu verwenden.

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

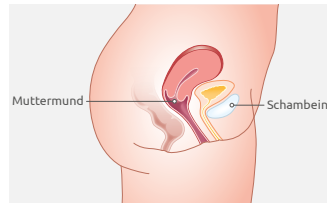
### So sieht Ihr Singa® Diaphragma aus:



- **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 Vagina?

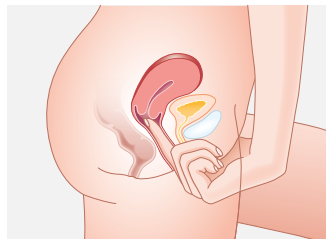
Es bedeckt den Muttermund vollständig im oberen Scheidengewölbe.



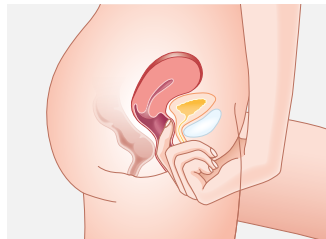
Bei und nach dem Geschlechtsverkehr verhindert das Singa® Diaphragma, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen.

### 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:** Er fühlt sich ähnlich an wie Ihre Nasenspitze.



- Tasten Sie in der Vagina 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.

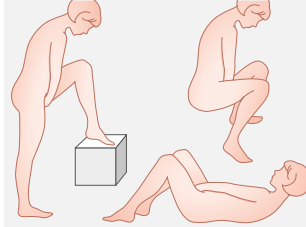
**HINWEIS:** Kontrollieren Sie vor jeder Anwendung, ob Ihr Singa® Diaphragma beschädigt ist.

2. Geben Sie das Diaphragmagel, 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.

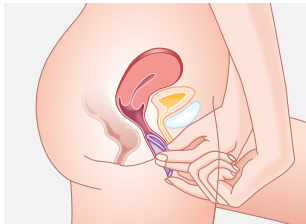


Halten Sie das Diaphragma an den Griffknoppen und falten Sie es zusammen.

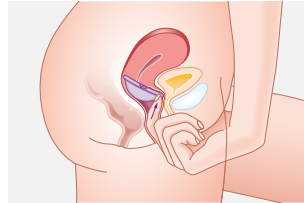
3. Wählen Sie eine bequeme Körperposition zum Einführen: liegend, in der Hocke oder ein Bein hochgestellt.



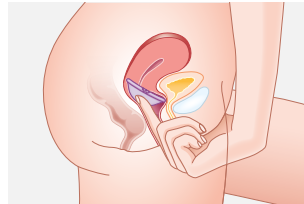
4. Halten Sie das Singa® Diaphragma mit einer Hand. Mit der freien Hand öffnen Sie die Labien. Führen Sie das Diaphragma entlang der hinteren Scheidenwand so tief wie möglich in die Vagina ein. Wie bei einem Tampon.



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.

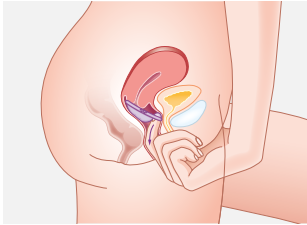
Das Singa® sitzt korrekt, wenn der Muttermund vollständig von der Membran des Diaphragmas bedeckt ist und zwischen dem hinteren Scheidengewölbe und der Nische des Schambeins liegt.

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 Vagina bleiben.

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

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

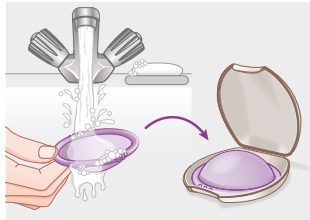
Bei Anzeichen von Verschleiß (z. B. Risse, Löcher) ist das Diaphragma sofort zu ersetzen.

**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 silikonölhaltigen Gleitmitteln. Gleitmittel aus Silikonöl zerstören Diaphragmen aus Silikon. Bitte benutzen Sie zur zusätzlichen Befeuchtung das empfohlene Diaphragmagel oder ein wasserlösliches Gleitmittel.

### Beim Benutzen nie vergessen:

- immer in Kombination mit einem Diaphragmagel (z. B. Caya® Gel oder Contragel®) verwenden
- nachtasten am Muttermund, ob dieser vom Singa® Diaphragma vollständig bedeckt ist
- mindestens 6 Stunden nach dem letzten Verkehr in der Vagina lassen
- niemals länger als 24 Stunden ununterbrochen in der Vagina 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/ vaginale Operation 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 Vagina 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 Vagina begünstigen.

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

Ja, Ihr Singa® bleibt in Position liegen, aber Sie können mit Hilfe eines Applikators zusätzliches Diaphragmagel vor das eingesetzte Singa® bringen.

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

Im Prinzip ist das möglich.

### 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 Diaphragmagele mit handelsüblichen Gleitmitteln. Eventuelle Einschränkungen der Wirksamkeit der Diaphragmagele können somit nicht ausgeschlossen

werden. 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 Diaphragmagels (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.

# Singa®

Diaphragm EN – english

## 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.

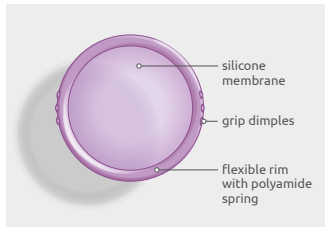
Before using the diaphragm for the first time, make an appointment with your doctor or family planning clinic to determine which size you need.

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

**NOTE:** The Singa® diaphragm must always be used together with a diaphragm gel (e. g. Caya® Gel or Contragel®).

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

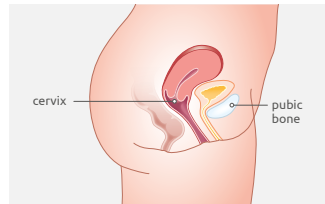
Your Singa® diaphragm looks like this:



- **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?

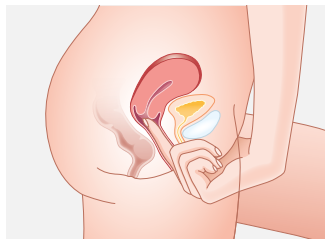
It completely covers the cervix in the upper vault of the vagina.



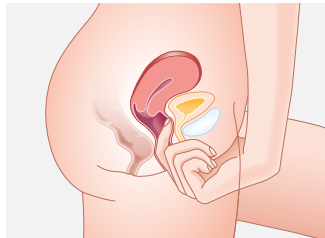
The Singa® diaphragm prevents sperm from reaching the uterus both during and after sexual intercourse.

## 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.

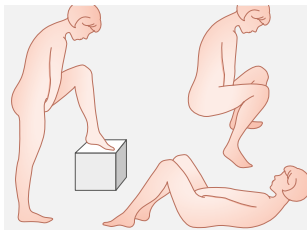
**NOTE:** Each time before you use it, check your Singa® diaphragm for any damage.

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

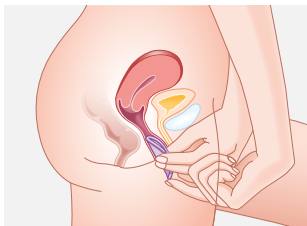
Take hold of the diaphragm on the grip dimples and fold it together.



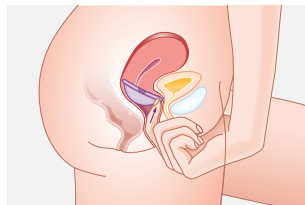
3. Find a comfortable position: lying down, squatting or with one leg elevated.



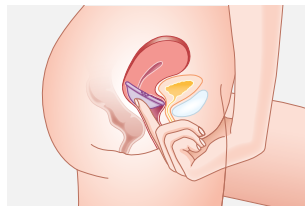
4. Hold the Singa® diaphragm with one hand. With your free hand, spread the labia. Insert the diaphragm along the back side of the vagina as deep into the vagina as you can. In the same way as you insert a tampon.



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.

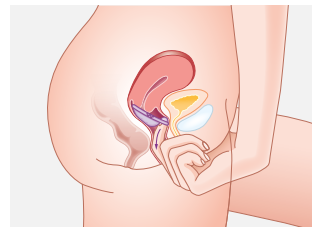
The Singa® diaphragm is correctly positioned when the cervix is completely covered by the diaphragm and is between the back wall of the vagina and the niche in the pubic bone.

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).

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



### 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.

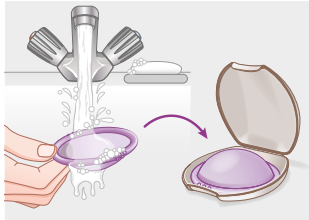
The diaphragm must be replaced straightaway if it shows any signs of damage (e. g. tears, holes).

**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 diaphragm gel or a water-based lubricant.

### When using the diaphragm, never forget the following:

- always use it together with a diaphragm 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 can apply additional diaphragm gel in front of the inserted Singa® with the aid of an applicator.

### Can the Singa® diaphragm also be used during menstruation?

In principle, this is possible.

### 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 diaphragm gels when used together with commercial lubricants. Eventual limitations in terms of the efficacy of diaphragm gels cannot therefore be ruled out. 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 diaphragm 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.

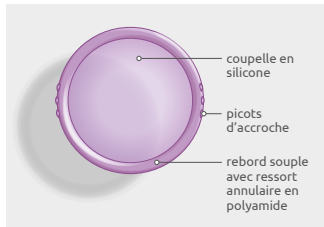
Avant la première utilisation, veuillez déterminer la taille qui vous convient avec votre médecin ou le centre de planning familial.

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 de diaphragme (p. ex. gel Caya® ou Contragel®).

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

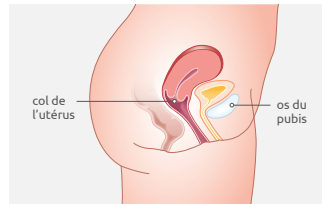
### Voici à quoi ressemble le diaphragme Singa® :



- **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 ?

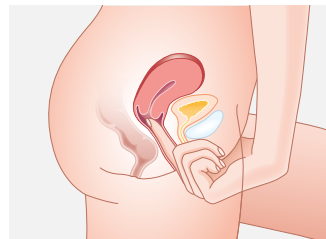
Il recouvre entièrement le col de l'utérus dans la partie supérieure du cul-de-sac vaginal.



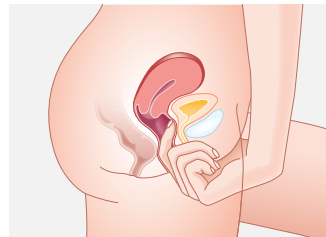
Le diaphragme Singa® empêche les spermatozoïdes de parvenir dans l'utérus pendant et après l'acte sexuel.

### 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.

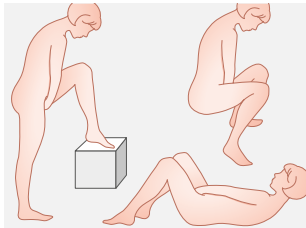
2. Appliquez le gel de diaphragme, p. ex. le gel Caya®, dans le creux de la membrane (ca. 4 ml, une cuillère à café environ).

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

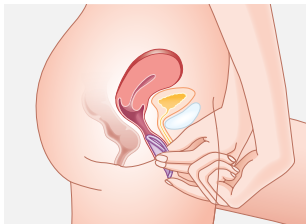
Maintenez le diaphragme au niveau des picots d'accroche et pliez-le.



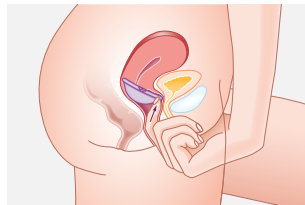
3. Choisissez une position confortable : allongée, accroupie ou debout avec une jambe levée.



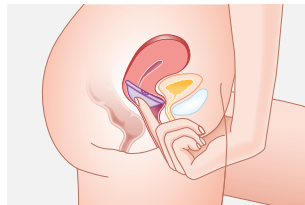
4. Tenez le diaphragme Singa® dans une main. De votre main libre, écarter les lèvres de la vulve. Introduisez profondément le diaphragme le long de la paroi arrière du vagin comme pour un tampon.



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.

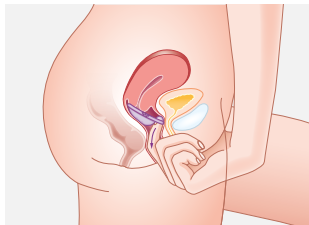
Si vous avez tout contrôlé et que le diaphragme Singa® est bien positionné, vous êtes fiablement protégée contre une grossesse non désirée.

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).

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.

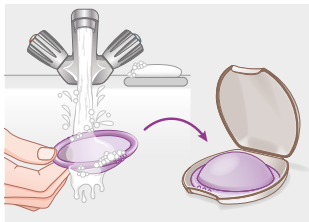
Lorsqu'il est bien entretenu, le diaphragme Singa® est **réutilisable** pendant deux ans.

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 de diaphragme recommandé ou un lubrifiant soluble dans l'eau.

### À ne jamais oublier lors de l'utilisation :

- toujours utiliser en association à un gel de diaphragme (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 pouvez appliquer du gel de diaphragme supplémentaire devant le diaphragme en position à l'aide d'un applicateur.

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

En principe, cela est possible.

### 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 de diaphragme avec les lubrifiants disponibles dans le commerce. Ainsi, une éventuelle diminution de l'efficacité des gels de diaphragme ne peut pas être exclue. 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 de diaphragme (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 recommandé. 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.

# Singa®

Diaphragm IT – italiano

## 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.

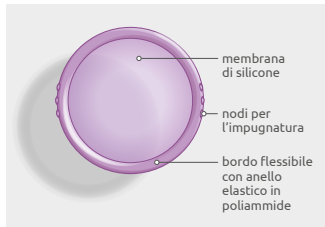
Verifichi la sua misura esatta prima del primo uso con il suo medico o nel consultorio familiare.

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

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

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

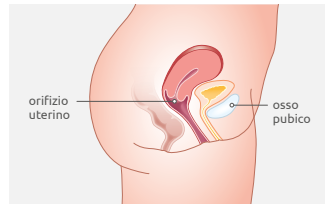
**Il suo diaframma Singa® è composto da:**



- **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?

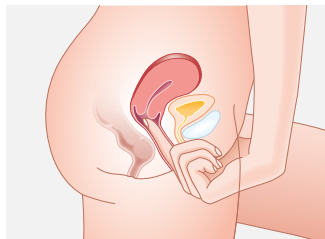
Il diaframma copre completamente il collo dell'utero nella volta vaginale superiore.



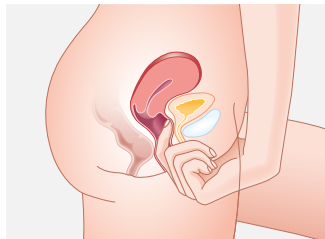
Durante e dopo il rapporto sessuale, Singa® Diaframma impedisce agli spermatozoi di penetrare nell'utero.

## 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.

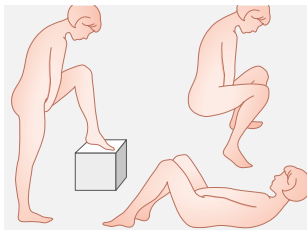
2. Introdurre il gel del diaframma, ad es. Caya® Gel, nell'incavo della membrana (ca. 4 ml, ca. un cucchiaino da tè).

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

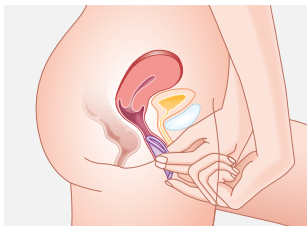
Tenere il diaframma sui nodi per l'impugnatura e ripiegarlo.



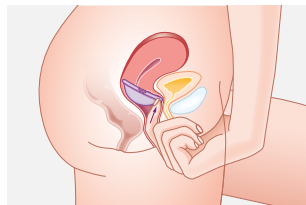
3. Scegliere una posizione comoda: sdraiate, accovacciate o con una gamba sollevata.



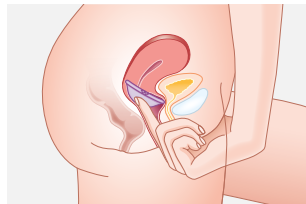
4. Afferrare Singa® Diaframma con una mano. Divaricare le labbra della vulva con la mano libera. Introdurre il diaframma lungo la parete vaginale quanto più possibile in profondità. Si introduce come un tampone.



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.

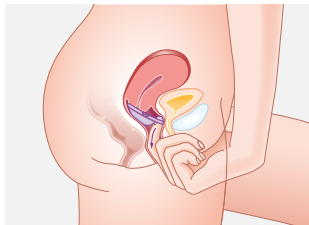
Quando ha controllato entrambi e Singa® Diaframma è posizionato correttamente, la protezione contro una gravidanza indesiderata è sicura.

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).

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.

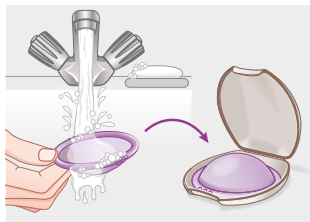
In caso di segni di usura (ad es. crepe, fori) il diaframma deve essere immediatamente sostituito.

**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 del diaframma consigliato o un lubrificante idrosolubile.

### Durante l'uso non dimenticare:

- usare sempre in combinazione con un gel del diaframma (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 utilizzi preservativi in luogo del diaframma.
- Dopo un trattamento efficace di 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 trovanella 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 è possibile applicare altro gel del diaframma servendosi di un applicatore.

### Si può utilizzare Singa® Diaframma anche durante le mestruazioni?

In linea di massima sì.

### 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 del diaframma con i lubrificanti disponibili in commercio non è stata esaminata. Non possono quindi essere escluse eventuali limitazioni dell'efficacia dei gel del diaframma. 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 contraccettione 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 del diaframma (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. Verificare 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.

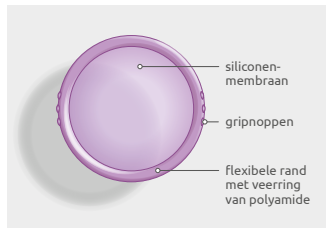
De maat die voor u geschikt is, dient u vóór het eerste gebruik af te stemmen met uw arts of centrum voor gezinsplanning.

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

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

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

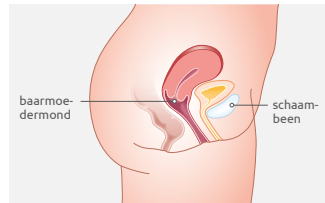
### Zo ziet uw Singa® pessarium er uit:



- **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?

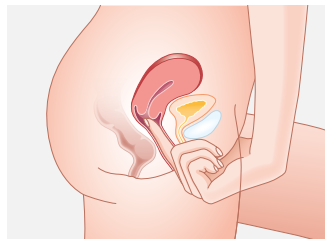
Het bedekt de baarmoedermond in het bovenste schedegewelf volledig.



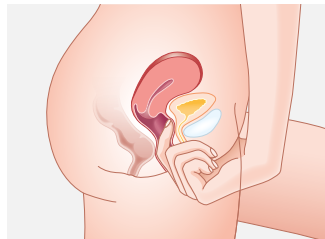
Tijdens en na de geslachtsgemeenschap voorkomt het Singa®-pessarium dat er sperma in de baarmoeder terechtkomt.

### 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.

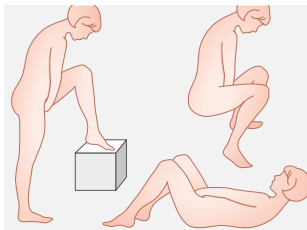
2. Doe de pessarium-gel, bijv. Caya®-gel, in de uitsparing van het membraan (ca. 4 ml, ongeveer een theelepel).

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

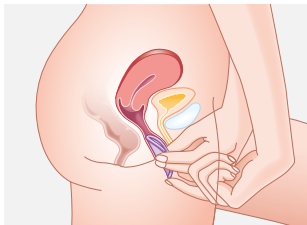
Pak de gripnoppen vast en vouw het pessarium samen.



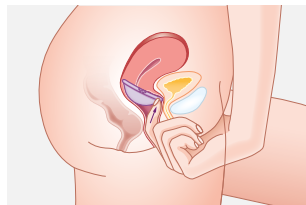
3. Kies een comfortabele lichaamshouding: liggend, gehurkt of staand met één been omhoog.



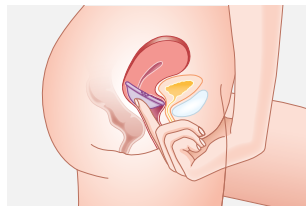
4. Houd het Singa® pessarium met één hand vast. Met uw vrije hand opent u uw schaamlippen. Breng het pessarium langs de achterste schedewand zo diep mogelijk in de schede in. Net als bij een tampon.



5. Duw nu met uw vinger de voorste rand van het pessarium omhoog om die in de inham achter het schaambeent 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 schaambeen ligt.

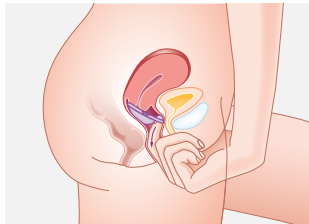
Als u beide zaken heeft gecontroleerd en het Singa®-pessarium goed zit, bent u veilig beschermd tegen een ongewenste zwangerschap.

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).

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**.

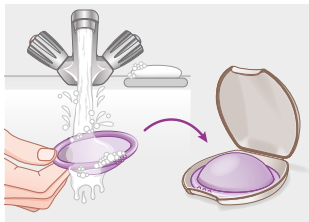
Bij tekenen van slijtage (bijv. scheuren, gaten) moet het pessarium meteen worden vervangen.

**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 pessarium-gel of een in water oplosbaar glijmiddel.

### Vergeet nooit het volgende tijdens gebruik:

- altijd gebruiken in combinatie met een pessarium-gel (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 condooms 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 ongewenste 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 kunt met behulp van een applicator extra pessarium-gel vóór de geplaatste Singa® aanbrengen.

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

In principe is dat mogelijk.

### 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 pessarium-gels met in de handel verkrijgbare glijmiddelen. Een eventueel verminderde werking van de pessarium-gels kan derhalve niet worden uitgesloten. 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 gebruikers 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 een pessarium-gel (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.

## Brugsanvisning

### Pessar til svangerskabsforebyggelse

#### Læs brugsanvisningen før brug.

Singa® pessaret fås i størrelserne med en diameter på 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm og 90 mm.

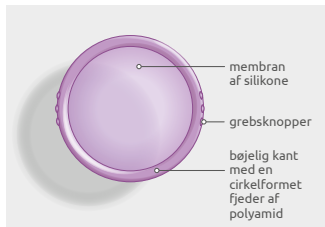
Inden pessaret benyttes første gang, skal størrelsen ordineres af din læge eller af en rådgivnings- og præventionsklinik.

Singa® pessaret er et sikkert præventionsmiddel, som er let at anvende.

**BEMÆRK:** Singa® pessaret skal altid anvendes i kombination med en pessar gel (f. eks. Caya® gel eller Contragel®).

Singa® pessaret giver i kombination med en pessar gel (f. eks., Caya® gel, Contragel® grøn) sikker beskyttelse mod uønsket graviditet.

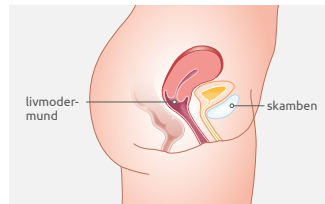
### Sådan ser dit Singa® pessar ud:



- **Membran af silikone:** dækker livmodermunden således, at sædcellerne ikke kan trænge ind i livmoderen.
- **Grebsknopper:** til at holde fast om og klemme pessaret sammen og dermed lettere at indsætte
- **Kant:** bøjelig, til korrekt placering.

### Hvor sidder Singa® pessaret i skeden?

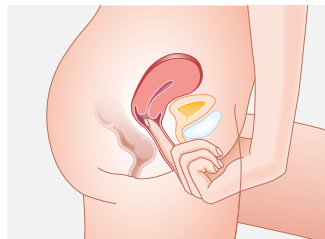
Den slutter fuldstændigt tæt om livmodermunden i den øverste del af skeden med fordybningen omkring livmoderhalsen.



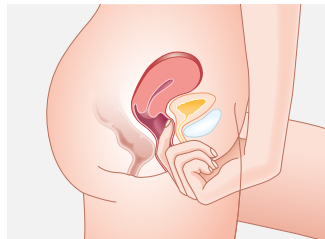
Under og efter samlejet forhindrer Singa® pessaret, at sædcellerne ikke når frem til livmoderen.

### Inden første anvendelse:

- Inden Singa® pessaret benyttes første gang, skal det vaskes med varmt vand og sæbe og aftørres med en blød, ren klud.
- Skriv datoen for første anvendelse på Singa® pessarets æske.
- Øv dig i at sætte pessaret rigtigt op, inden du benytter det første gang.



- Føl efter, om du kan mærke livmodermunden – **Tip:** Den føles omtrent som en næsetip.



- Føl efter i skeden, om du kan mærke skambenet.

## Sådan sættes Singa® pessaret op:

**BEMÆRK:** Sæt altid Singa® pessaret op før samlejet.

1. Tag Singa® pessaret ud af æsken.

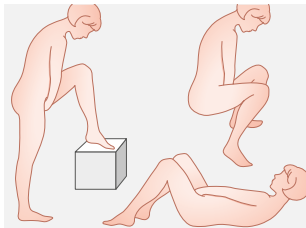
**BEMÆRK:** Kontroller før hver anvendelse, om Singa® pessaret er beskadiget.

2. Påfør den pessargel, f. eks. Caya® gel, på membrankuplen (ca. 4 ml, ca. en teskefuld). Du kan ydermere påføre lidt creme på den forreste kant for at gøre indsættelsen lettere.

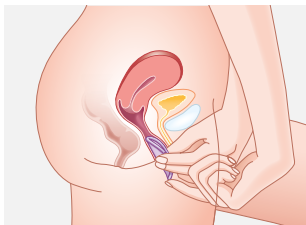
Hold fast på pessaret vha. grebsknopperne og klem det sammen, så det folder.



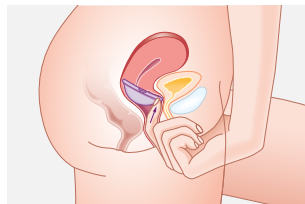
3. Vælg en behagelig stilling til indsættelsen: liggende, på hug eller med det ene ben på en stol.



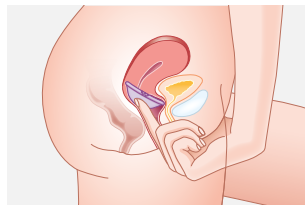
4. Hold fast på Singa® pessaret med den ene hånd. Med den frie hånd åbner du skamlæberne. Før pessaret op langs den bageste skedevæg og så dybt ind i skeden som muligt. På samme måde, som du ville placere en tampon.



5. Med fingeren skubbes den forreste kant af pessaret op, så det sidder sikkert i nichen bag skambenet.



6. Kontrollér efter med en finger, om membranen på Singa® pessaret lukker fuldstændigt for livmoderhalsen.



Livmoderhalsen skal være fuldstændigt dækket. Du kan mærke den igennem membranen.

**Tip:** Den føles omtrent som en næsetip.

Såfremt du ikke kan mærke livmodermunden eller Singa® pessaret (ubehagelig trykkende fornemmelse), skal det tages ud igen og indsættes påny.

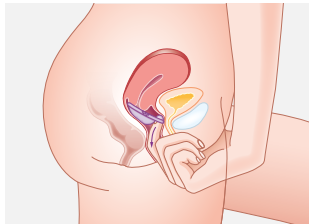
Singa® pessaret sidder korrekt, når livmoderhalsen er fuldstændigt dækket af membranen og er anbragt mellem den bagerste skedevæg og nichen ved skambenet.

Når du har kontrolleret disse to positioner, og Singa® pessaret er anbragt korrekt, giver det en sikker beskyttelse mod uønsket graviditet. Nu kan du have sex.

7. Efter sidste samleje skal Singa® pessaret blive i skeden i mindst 6 timer.

**BEMÆRK:** Singa® pessaret må aldrig sidde længere end 24 timer i skeden uden afbrydelse. Hvis det sidder længere end 24 timer i træk, kan det fremme vækst af bakterier i skeden. Disse bakterier kan medføre et toksisk chok-syndrom (TSS) (meget sjældent).

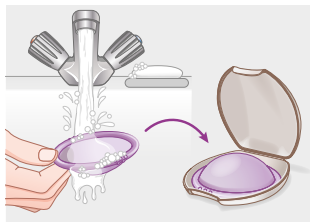
8. Når pessaret skal fjernes, tages fat om Singa® pessarets kant med en finger. Træk det nedad og ud af skeden.



### Anvisninger om rengøring og pleje

9. Efter hver brug skal Singa® pessaret vaskes omhyggeligt med vand og sæbe og efterfølgende tørres med en blød og ren klud. Kontroller Singa® pessaret efter rengøringen for huller, revner og tynde steder. Opbevar altid Singa® pessaret i den medleverede æske. Pessaret er udelukkende beregnet til personlig brug og må ikke benyttes af andre. Ved korrekt pleje kan Singa® pessaret **genanvendes** i to år. Ved tegn på slid (f. eks. revner, huller) skal pessaret udskiftes omgående.

**BEMÆRK:** Ved brug af dette pessar kan der eventuelt opstå en øget risiko for urinvejsinfektioner eller urinvejsgener. Ingen præventionsmidler kan give 100 %-sikkerhed for uønsket graviditet. Singa® pessaret beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme. Opbevar altid Singa® pessaret utilgængeligt for børn.



**BEMÆRK:** Benyt aldrig Singa® pessaret sammen med glidecremer, der indeholder silikoneolie. Glidemidler med silikoneolie ødelægger pessarer, der er fremstillet af silikone. Benyt den anbefalede pessargel eller et vandbaseret glidemiddel til at fugte med.

### Husk ved brug:

- skal altid anvendes i kombination med en pessargel (f. eks. Caya® gel eller Contragel®)
- Føl efter på livmoderhalsen, om den er fuldstændigt dækket af Singa® pessaret
- pessaret skal blive i skeden i mindst 6 timer efter sidste samleje
- må aldrig sidde længere end 24 timer uden afbrydelse i skeden

### Kontraindikation:

- må ikke anvendes de første 6 uger efter en fødsel eller efter en provokeret abort
- ved svaghed i bækkenbundens muskler/nedsunken livmoder
- ved prolaps (nedsunken) livmoder og/eller urinblære
- ved akutte eller hyppige urinvejsinfektioner

- ved akutte infektioner af genitalierne og/eller det lille bækken
- hvis du på et eller andet tidspunkt har haft et toksisk chok-syndrom (meget sjældent)

### Spørg din læge, jordmoder eller rådgivnings- og præventionsklinikken, hvis:

- du har problemer med at sætte Singa® pessaret rigtigt op.
- du har en fornemmelse af, at pessaret ikke sidder rigtigt, eller det bevæger sig, når du hoster eller går.
- du samtidig får vaginal behandling (stikpiller eller salver) (sjældent).
- du har haft en underlivsoperation/skedeoperation.
- du har yderligere, personlige medicinske spørgsmål.

### Anbefaling:

- I tilfælde af en vaginal infektion: Under behandlingen af den vaginale infektion anbefales det at benytte kondomer i stedet for pessar som prævention.
- Efter overstået behandling af en vaginal infektion skal Singa® pessaret erstattes med et nyt pessar.

### Material:

Silikone (LSR),  
Aolyamid 66 (PA66)

### Indhold:

- Singa® pessar
- brugsanvisning
- opbevaringsæske

## Ofte stillede spørgsmål

### Hvor sikkert er Singa® pessaret?

Ingen præventionsmidler giver 100 % sikkerhed mod uønsket graviditet. Singa® pessaret er ligeså sikkert som traditionelle pessarer. Jo hyppigere du anvender Singa® pessaret, desto mere sikker bliver du i anvendelsen af dette præventionsmiddel.

### Hvordan ved jeg, at Singa® pessaret er sat rigtigt op og passer?

Mærk efter med din længste finger (oftest mellemfingeren), at pessaret sidder korrekt: Kontroller, om membranen slutter fuldstændigt tæt om livmodermunden. Hvis dette er tilfældet, har du god beskyttelse.

### Hvor længe kan jeg benytte Singa® pessaret?

Singa® pessaret kan benyttes i 2 år efter første anvendelse.

### Hvorfor skal Singa® blive siddende i skeden i 6 timer efter endt samleje?

Sædcellerne er ikke mere aktive efter den periode. Disse 6 timer er til din egen sikkerhed for ikke at blive uønsket gravid.

### Hvorfor må jeg ikke anvende Singa® pessaret længere end 24 timer uden afbrydelse?

En lang og uafbrudt anvendelse af Singa® pessaret i mere end 24 timer kan fremme væksten af bakterier i skeden.

### Kan jeg have samleje flere gange efter hinanden ved brug af Singa® pessaret?

Ja, dit Singa® pessar bliver i samme position, men du kan påføre ekstra pessar gel foran det anbragte Singa® pessar. Det gøres ved hjælp af en applikator.

### Kan Singa® pessaret også anvendes under menstruationen?

I princippet er det muligt.

### Hvordan skal jeg forholde mig i tilfælde af en vaginal infektion?

I tilfælde af en vaginal infektion (f. eks. svampeinfektion) bedes du henvende dig til din læge for at blive behandlet. Under behandlingen skal du benytte kondomer og INTET pessar som graviditetsforebyggende middel. Efter afsluttet behandling skal du erstatte Singa® pessaret med et nyt.

### Kan jeg anvende et glide-middel i kombination med Singa® pessaret?

Ja, men der må KUN anvendes vandbaserede glidegeler. Der må IKKE anvendes glidegeler, der indeholder silikoneolie i kombination med Singa® pessaret! Der foreligger ingen undersøgelser om de pessargeler tolerance med almindelige glidemidler. Eventuelle begrænsninger, hvad angår virkningen af de pessargeler, kan således ikke udlukkes. Singa® pessaret kan benyttes

sammen med kondomer, da disse kun har et meget tyndt lag silikoneolie.

### Kan partneren mærke Singa® pessaret?

Det er meget usandsynligt. I sjældne tilfælde kan partneren muligvis mærke kanten på pessaret.

### Har Singa® pessaret en indflydelse på min sexlyst?

Forskellige lægemiddelovervågninger kan berette om, at brugere mener, at libido bliver bedre, sammenlignet med hormonel prævention.

### Hvad skal jeg gøre, hvis Singa® forårsager smerter under samlejet?

Kontroller først med fingeren, om Singa® pessaret sidder korrekt. Såfremt Singa® pessaret forsat forårsager smerter, skal du henvende dig til din læge.

### Kan Singa® pessaret knække eller gå i stykker?

Der er ikke rapporteret tilfælde om, at et Singa® pessar er blevet beskadiget i forbindelse med sex.

### Hvordan kan jeg, når jeg anvender Singa® pessaret, påvirke sikkerheden i positiv retning?

Vigtig er en konsekvent anvendelse af pessaret og brug af en pessargel (f. eks. Caya® gel). Desuden skal pessaret altid sættes op før og ikke efter samlejet.

### Kan Singa® pessaret koges eller desinficeres?

Det er tilstrækkeligt at rengøre Singa® pessaret med vand og sæbe efter brug. Brug af desinfektionsmidler er ikke nødvendigt og kan ikke anbefales.

Efter eget ønske kan du hælde kogende vand over. Efter en vaginal infektion skal Singa® pessaret erstattes med et nyt pessar.

### Kan Singa® pessaret anvendes igen efter en fødsel?

Tidligst 6 uger efter fødslen skal du opsøge din læge eller rådgivnings- og præventionsklinikken for at få kontrolleret, om pessaret sidder korrekt. Få kontrolleret, om du har brug for en anden størrelse, eller om du kan genanvende dit hidtidige Singa® pessar.

### Hvad gør jeg, hvis jeg har vanskeligt ved at fjerne Singa® pessaret?

I sjældne tilfælde kan Singa® pessaret sidde fast som følge af undertryk. Prøv ved uthægtningen en anden position (f. eks. sidde i hug) og pres samtidig med, at du tager fat om kanten på pessaret. Hvis det stadig ikke lykkes at tage pessaret ud, skal du konsultere din læge.

## Käyttöopas

### Ehkäisypeissaari

Lue käyttöohjeet ennen Singa®-peissaarin käyttöä.

Singa®-peissaari on saatavana useana eri kokona: halkaisijat 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm ja 90 mm.

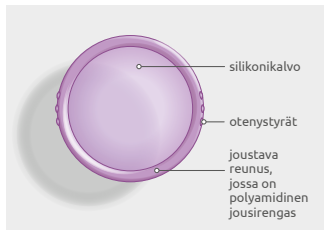
Ennen peissaarin ensimmäistä käyttökertaa käy lääkärisssä tai perhesuunnitteluneuvolassa. He auttavat oikean koon löytämisessä.

Singa®-peissaari on turvallinen ja helppokäyttöinen ehkäisyväline.

**HUOM:** Singa®-peissaaria on aina käytettävä yhdessä peissaarigeelin (esim. Caya®-geeli tai Contragel®) kanssa.

Kun käytät Singa®-peissaaria yhdessä peissaarigeelin (esim. Caya®-geeli, Contragel® Green) kanssa, se suojaa luotettavasti ei-toivotulta raskaudelta.

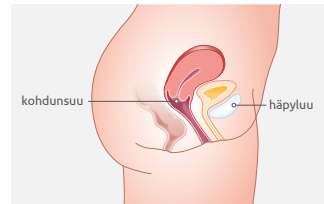
### Singa®-peissaarin ulkonäkö:



- **Silikonikalvo:** peittää kohdunsuun estäen siittiöitä pääsemästä kohtuun.
- **Otenystyrät:** helpottavat asettamista, sillä voit pidellä peissaaria niiden kohdalta.
- **Joustava reunus:** varmistaa, että peissaari asettuu oikein.

### Mihin kohtaan emätintä Singa®-peissaari asetetaan?

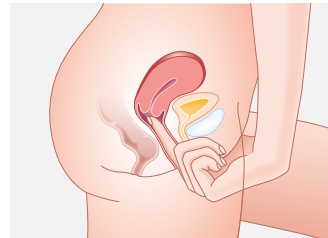
Siten, että se peittää kokonaan kohdunsuun (emättimen yläpäässä).



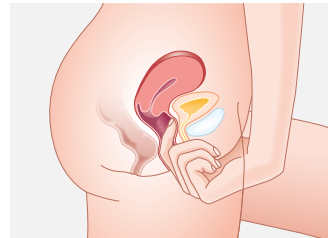
Singa®-peissaari estää siittiöiden pääsyn kohtuun sekä yhdynnän aikana että sen jälkeen.

### Ennen ensimmäistä käyttökertaa:

- Ennen kuin käytät Singa®-peissaaria ensimmäistä kertaa, pese se lämpimällä vedellä ja saippualla ja kuivaa pehmeällä, puhtaalla liinalla.
- Merkitse ensimmäinen käyttöpäivä Singa®-peissaarin kotelon taakse.
- Harjoittele peissaarin asettamista etukäteen, ennen sen ensimmäistä käyttökertaa.



- Tunnustele kohdunnapukkaa (se tuntuu samanlaiselta kuin nenänpää).



- Pitäen sormeasi emättimessä tunnustele häpyluutasi.

## Singa®-pessaarin asettaminen:

**HUOM:** Aseta Singa®-pessaari aina ennen yhdyntää.

1. Ota Singa®-pessaari kotelostaan.

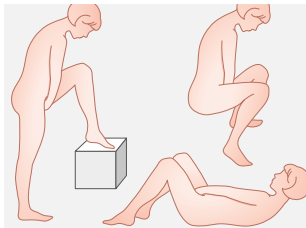
**HUOM:** Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, ettei Singa®-pessaarissa ole vaurioita.

2. Laita silikonikuppiin pessaarigeelin, esim. Caya®-geeliä (noin 4 ml, suunnilleen yksi teelusikallinen). Voit levittää geeliä hieman myös etureunukseen helpottamaan pessaarin sisäänvientiä.

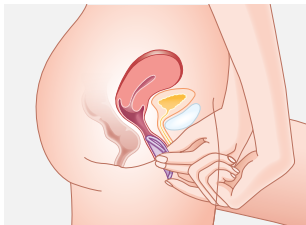
Tartu pessaariin otienystyröiden kohdalta ja taita se kokoon.



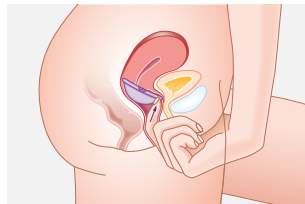
3. Etsi mukava asento, esim. asetu makuulle, kytkyyn tai nosta toinen jalka tuolille.



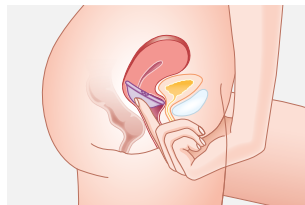
4. Pitele Singa®-pessaaria yhdellä kädellä. Levitä häpyhuulia toisella kädellä. Työnnä pessaaria emättimen takaseinää pitkin niin pitkälle kuin pystyt, samalla tavoin kuin asetat tamponin.



5. Työnnä sitten pessaarin etureunaa ylöspäin sormellasi niin että se asettuu häpyluun taakse.



6. Kokeile sormellasi, että Singa®-pessaarin kalvo peittää kohdunsuun.



Pessaarin on peitettävä kokonaan kohdunnapukka, jonka pitäisi tuntua kalvon läpi sormella tunnukselta.

**Vinkki:** Kohdunnapukka tuntuu nenänpäältä.

Jos et pysty tuntemaan kohdunnapukkaa tai tunnet Singa®-pessaarin (epämiellyttävä paine), ota pessaari ulos ja aseta se uudelleen.

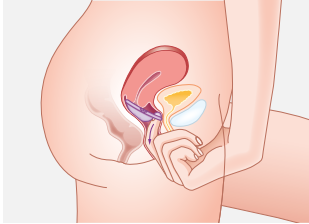
Singa®-pessaari on oikein asetettu, kun se peittää kohdunsuun kokonaan ja sijaitsee emättimen takaseinän ja häpyluun syvennyksen välissä.

Kun olet varmistanut nämä kaksi asiaa ja kun Singa®-pessaari on oikein paikoillaan, ei-toivotun raskauden ehkäisy on kunnossa. Olet nyt valmis yhdyntään.

7. Singa®-pessaaria on pidettävä emättimessä vähintään 6 tunnin ajan viimeisen yhdynnän jälkeen.

**HUOM:** Singa®-pessaaria ei saa jättää emättimeen yhtäjaksoisesti pitempään kuin 24 tunniksi, koska se voisi edistää bakteerikasvua emättimessä. Nämä bakteerit voivat aiheuttaa toksisen sokkioireyhtymän (TSS) (hyvin harvinainen).

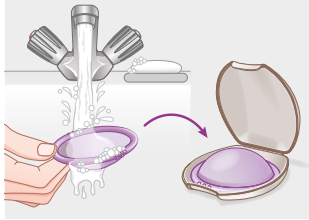
8. Poista Singa®-pessaari tarttumalla yhdellä sormella pessaarin reunukseen ja vetämällä se ulos emättimestä.



### Puhdistus- ja hoito-ohjeet

9. Jokaisen käyttökerran jälkeen pessaari on pestävä huolellisesti vedellä ja saippualla, huuhdeltava ja sen jälkeen kuivattava pehmeällä, puhtaalla liinalla.
- Tarkista puhdistuksen jälkeen, ettei Singa®-pessaarissasi ole reikiä, repeytymiä tai kuluneita kohtia.
- Säilytä Singa®-pessaaria aina sen mukana tullessa kotelossa.
- Pessaari on tarkoitettu vain yhden henkilön käyttöön.
- Huolellisesti säilytettyinä ja huollettuna Singa®-pessaaria voi **käyttää uudelleen** kahden vuoden ajan.
- Jos pessaarissa ilmenee merkkejä vaurioista (esim. repeytymiä, reikiä), se on vaihdettava heti uuteen.

**HUOM:** Tämän pessaarin käyttö voi lisätä virtsatieinfektioiden tai virtsatievaivojen riskiä. Mikään ehkäisyväline ei suojaa ei-toivotulta raskaudelta 100-prosenttisesti. Singa®-pessaari ei suojaa sukupuolitaudeilta. Säilytä Singa®-pessaari aina poissa lasten ulottuvilta ja näkyviltä.



**HUOM:** Älä käytä Singa®-pessaaria yhdessä silikonista sisältävien liukuvoiteiden tai ehkäisygeelien kanssa. Silikonista sisältävät liukastusvoiteet ja -geelit voivat tuhota silikonimusta tehdyn pessaarin. Käytä liukastusaineena suositeltua pessaarigeeliä tai vesipohjaista liukuvoideita.

### Käyttäessäsi pessaaria muista aina:

- käyttää sitä yhdessä pessaarigeelin (esim. Caya®-tai Contragel®-geelin) kanssa
- tunnustella kohdunsuuta ja varmistaa siten, että Singa®-pessaari peittää sen kokonaan
- antaa sen olla emättimessä vähintään 6 tunnin ajan viimeisen yhdyntäkerran jälkeen
- että sitä ei saa jättää emättimeen yhtäjaksoisesti yli 24 tunnin ajaksi.

### Vasta-aiheet:

- käyttö ensimmäisten 6 viikon aikana synnytyksen jälkeen
- lantionpohjan vaikea heikkous/kohdun laskeuma
- kohdun tai virtsarakon laskeuma
- akuutti tai toistuva virtsatieinfektio

- sukupuolielinten/pikkulanti- on akuutit infektiot
- jos sinulla on joskus ollut toksinen sokkioireyhtymä (hyvin harvinainen)

### Kysy lääkäriltä, terveydenhoitajalta tai perhesuunnitteluneuvolasta neuvoja, jos:

- Singa®-pessaarin asettaminen oikealle paikalleen on vaikeaa.
- sinulla on tunne, että pessaari ei enää pysy oikealla paikallaan tai liikkuu, kun yskit tai kävelet.
- käytät emättimen hoitotuotteita (emätinpuikkoja tai -voiteita) samaan aikaan (harvinainen).
- jos sinulle on joskus tehty vatsa-/emätinleikkaus.
- jos sinulla on muita emättimen ja pessaariin liittyviä kysymyksiä.

### Suositus:

- Emätininfektio: jos saat hoitoa emätininfektion vuoksi, käytä ehkäisymenetelmänä pessaarin sijasta kondomia.
- Jos sinulla on ollut emätininfektio, sen hoidon päätyttyä Singa®-pessaari on vaihdettava uuteen.

### Materiaali:

Silikoni (LSR),  
Polyamidi 66 (PA66)

### Sisältö:

- yksi Singa®-pessaari
- käyttöopas
- säilytyskotelo

## Usein kysyttyä

### Kuinka luotettava Singa®-pessaari on?

Mikään ehkäisymenetelmä ei suojaa ei-toivotulta raskaudelta 100-prosenttisesti. Singa®-pessaari on aivan yhtä luotettava kuin tavallinen pesaari. Mitä useammin käytä Singa®-pessaaria, sitä paremmin hallitset sen asettamisen, ja näin pesaarin luotettavuuskin lisääntyy.

### Mistä tiedän, että Singa® on asetettu paikoilleen oikein ja että koko on oikea?

Voit tarkistaa pesaarin oikean asennon pisimmällä sormellasi (yleensä keskisormi): Tarkista, että kalvo peittää kohdunsuun kokonaan. Kun kohdunsuu on täysin peitossa, ehkäisy on kunnossa.

### Kuinka kauan voin käyttää samaa Singa®-pessaaria?

Ensimmäisen käyttökerran jälkeen samaa Singa®-pessaaria ei pidä käyttää yli kahta vuotta.

### Miksi Singa®-pessaari pitää jättää emättimeen 6 tunniksi yhdynnän jälkeen?

Siittiöt eivät ole enää aktiivisia tämän ajan jälkeen. Pessaarin pitää olla paikoillaan 6 tuntia oman turvallisuutesi vuoksi ja ei-toivotun raskauden ehkäisemiseksi.

### Miksi Singa®-pessaaria ei saa käyttää keskeytyksettä 24 tunnin ajan?

Singa®-pessaarin yhtämittainen käyttö yli 24 tunnin ajan saattaa aiheuttaa bakteerikasvua emättimessä.

### Voinko olla yhdynnässä useita kertoja peräkkäin käyttäen Singa®-pessaaria?

Kyllä, Singa® pysyy paikallaan, mutta voit on lisättävä pesaarigeeliä paikallaan olevan Singa®-pessaarin eteen asettimella.

### Voiko Singa®-pessaaria käyttää myös kuukautisten aikana?

Periaatteessa tämä on mahdollista.

### Mitä minun pitää tehdä, jos minulla on emätintulehdus?

Jos sinulla on emätintulehdus (esim. sieninfektio), sinun pitää mennä lääkäriin. Lääkehoidon aikana saa käyttää vain kondomia, Ei pesaaria. Kun hoito on päättynyt, vanhaa Singa®-pessaaria ei saa käyttää vaan on hankittava uusi.

### Voinko käyttää liukuvoiteita Singa®-pessaaria käyttäessäni?

Kyllä, mutta VAIN vesipohjaisia liukuvoiteita. ÄLÄ käytä silikoniöljyä sisältäviä liukuvoiteita Singa®-pessaarin kanssa! Kuppallisten liukuvoiteiden käytön siedettävyydestä yhdessä pesaarigeelien kanssa ei ole tehty tutkimuksia. Tämän vuoksi pesaarigeelien tehoa ei voida täysin taata. Singa®-pessaaria voi käyttää yhdessä kondomin kanssa, koska kondomien päällysmateriaalissa on vain hyvin pieni määrä silikoniöljyä.

### Tunteeko kumppanini Singa®-pessaarin, kun se on paikoillaan?

Tämä on erittäin epätodennäköistä. Hyvin harvoissa tapauksissa kumppani saattaa tuntea pesaarin reunuksen.

### Vaikuttaako Singa®-pessaari seksuaaliseen haluuni?

Tutkimuksissa, joita on tehty tuotteen markkinoille tulon jälkeen, pesaarin käyttäjät ovat toistuvasti ilmoittaneet libidonsa olevan parempi verrattuna hormonaalisten ehkäisyvalmisteiden käyttöön.

### Mitä minun pitää tehdä, jos Singa® aiheuttaa kipua yhdynnän aikana?

Tarkista ensin sormellasi, että Singa®-pessaari on oikeassa asennossa. Jos Singa®-pessaarin aiheuttama kipu jatkuu, käy lääkärissä.

### Voiko Singa® mennä rikki tai revetä?

Tiedossamme ei ole yhtään tapausta, jossa Singa®-pessaari olisi vahingoittunut yhdynnän aikana.

### Miten voin vaikuttaa siihen, että Singa®-pessaari olisi mahdollisimman luotettava yhdynnän aikana?

On tärkeää käyttää pesaaria ja pesaarigeliä (esim. Caya®-geeli) aina yhdessä. Tämän lisäksi pesaari pitää aina asettaa paikoilleen ennen yhdyntää eikä sen aikana.

### Voiko Singa®-pessaarin keittää tai desinfioida?

Käytön jälkeen riittää, että Singa®-pessaari puhdistetaan vedellä ja saippualla. Desinfointiaineita ei tarvita eikä niiden käyttöä suositellakaan. Halutessasi voit huuhdella pesaarin kiehuvalle vedelle. Jos sinulla on ollut emätininfektio, sen hoidon päätyttyä Singa®-pessaari on vaihdettava uuteen.

### Voiko Singa®-pessaarin käyttöä jatkaa synnytyksen jälkeen?

Vasta kun vähintään 6 viikkoa on kulunut synnytyksestä. Sinun on kuitenkin syytä käydä lääkärissä tai perhesuunnitteluneuvolassa, jotta pesaarin istuvuus voidaan todeta. Kysy siellä, tarvitsetko eri koon vai voitko jatkaa samankokoisen Singa®-pessaarin käyttöä.

### Entä jos Singa®-pessaarin poistaminen on vaikeaa?

Harvoissa tapauksissa alipaine voi pitää Singa®-pessaarin tiukasti paikoillaan. Poistaessasi pesaaria kokeile eri asentoja (esim. kyykyasentoa) ja tartu sormella pesaarin reunuksen alta. Jos et onnistu siltikään poistamaan pesaaria, kysy neuvoa lääkäriltä.

## Instruksjonshåndbok

## Prevensjonspessar

Les bruksanvisningen før du bruker Singa® pessaret.

Singa® pessaret er tilgjengelig i følgende størrelser: 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm og 90 mm diameter.

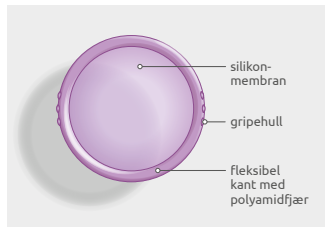
Før første gangs bruk av pessaret skal du gjøre en avtale hos legen eller familieplanleggingsklinikken for å bestemme hvilken størrelse du trenger.

Singa® pessar er et sikkert og brukervennlig prevensjonsmiddel.

**MERK:** Singa® pessar må alltid brukes sammen med en pessargel (f. eks. Caya® Gel eller Contragel®).

Ved bruk sammen med en pessargel (f. eks. Caya® Gel, Contragel® green) gir Singa® pessaret pålitelig beskyttelse mot uønsket graviditet.

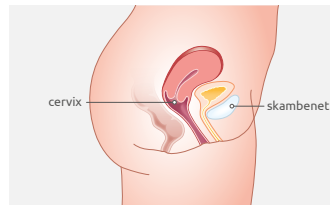
## Singa® pessaret ser slik ut:



- **Silikonmembran:** dekker cervix for å forhindre at det kommer sperm inn i livmoren.
- **Gripehull:** for å holde og folde pessaret for å gjøre det lettere med innføring.
- **Fleksibel kant:** for å sikre riktig plassering

## Hva er riktig plassering av Singa® pessaret i vagina?

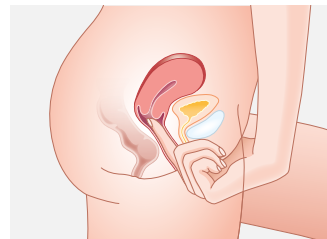
Det dekker cervix helt i den øvre delen av vagina.



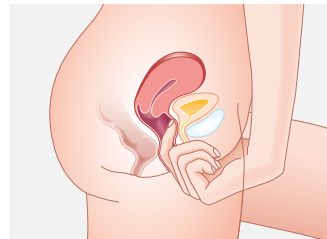
Singa® pessaret forhindrer at det kommer inn sperm i livmoren både under og etter seksuelt samleie.

## Før bruk av Singa® for første gang:

- Før du bruker Singa® pessaret for første gang, vask det med såpe og varmt vann, og tørk det med en myk, ren klut.
- Merk deg dagen for første gangs bruk på baksiden av etuiet til Singa® pessaret.
- Før du bruker pessaret for første gang, bør du øve deg på å sette det inn på forhånd.



- Føl cervix med hånden – **Tips:** Føles som nesetuppen.



- Føl etter skambeinet i vagina.

## Slik setter du inn Singa® pessaret:

**MERK:** Sett alltid inn Singa® pessaret før seksuelt samleie.

1. Fjern Singa® pessaret fra etuiet.

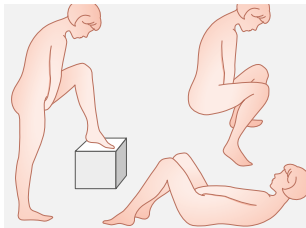
**MERK:** Sjekk Singa® pessaret for eventuell skade hver gang før du bruker det.

2. Fyll membrankoppen med pessar gelen f.eks. Caya® Gel (ca. 4 ml, omtrent én teskje). Du kan også påføre litt gel foran på kanten for å gjøre det lettere med innføring.

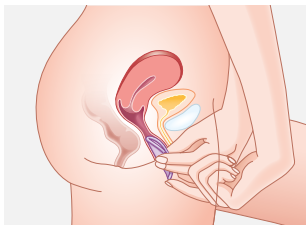


Ta tak i pessaret på gripehullene og fold det sammen.

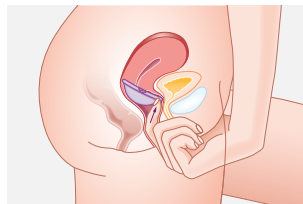
3. Finn en komfortabel posisjon: ligg ned, sitt på huk eller med ett bein oppe.



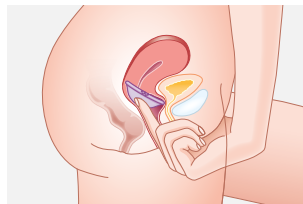
4. Hold Singa® pessaret med én hånd. Spre kjønnsleppene med den frie hånden. Før inn pessaret langs baksiden av vagina så dypt inn i vagina som du kan. På samme måte som du setter inn en tampong.



5. Skyv nå den fremre kanten på pessaret opp med fingeren, slik at du plasserer det i nisjen bak skambenet.



6. Bruk en finger for å sjekke av cervix er dekket av membranen til Singa® pessaret.



Cervix må være fullstendig dekket. Du skal være i stand til å kjenne det gjennom membranen.

**Tips:** Det føles som nesetuppen.  
Hvis du ikke er i stand til å føle cervix eller

kjenner Singa® pessaret (ubehagelig trykk), ta det ut og sett det inn igjen på nytt.

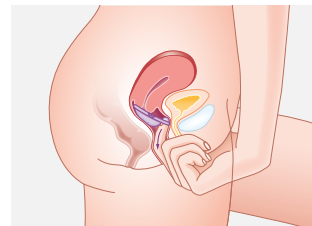
Singa® pessaret er riktig plassert når cervix er fullstendig dekket av pessaret og er mellom bakveggen av vagina og nisjen i skambenet.

Når du har sjekket disse to tingene og Singa® pessaret er riktig på plass, er du pålitelig beskyttet mot uønsket graviditet. Du er nå klar til samleie.

7. Singa® pessaret må forbli i vagina i minst 6 timer etter siste seksuelle samleie.

**MERK:** Singa® pessaret skal aldri bli værende i vagina i mer enn 24 timer om gangen, da dette kan fremme bakterievekst i vagina. Disse bakteriene kan føre til toksisk sjokksyndrom (TSS) (svært sjelden).

8. For å fjerne Singa® pessaret hekter du en finger over kanten av pessaret og trekker det nedover og ut av vagina.



## Anvisninger for rengjøring og pleie

9. Etter hver bruk skal Singa® pessaret vaskes forsiktig med såpe og vann, skylles og deretter tørkes med en myk, ren klut.

Når du har rengjort det, kontroller Singa® pessaret for hull, revner og slitte steder.

Oppbevar alltid Singa® pessaret i det medfølgende etuiet.

Pessaret er kun til personlig bruk og skal ikke deles med noen andre.

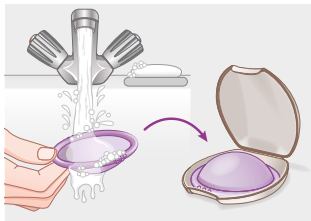
Med riktig pleie er Singa® pessaret **gjenbrukbart** i to år.

Pessaret må skiftes ut med en gang hvis det viser tegn på noen form for skade (f. eks. revner, hull).

**MERK:** Bruk av dette pessaret kan øke risikoen for urinveisinfeksjoner eller urinveislager. Ikke noe prevensjonsmiddel kan garantere 100 % beskyttelse mot uønsket graviditet.

Singa® pessar tilbyr ikke beskyttelse mot seksuelt overførbare sykdommer.

Oppbevar alltid Singa® pessaret utilgjengelig for barn.



**MERK:** Bruk aldri Singa® pessaret sammen med noen glidemidler som inneholder silikon. Glidemidler som er laget av silikonolje kan ødelegge pessarer som er laget i silikongummi. For ytterligere glidemiddel, bruk anbefalt pessar gel eller et vannbasert glidemiddel.

## Ved bruk av passaret må du aldri glemme følgende:

- bruk det alltid sammen med en pessar gel (f. eks. Caya® Gel eller Contragel®)
- føl cervix for å sjekke om den er fullstendig dekket av Singa® pessaret
- la det forbli i vagina i minst 6 timer etter siste seksuelle samleie
- la det aldri sitte på plass i vagina i mer enn 24 timer om gangen

## Kontraindikasjon:

- bruk i løpet av de første 6 ukene etter fødsel
- alvorlig bekkenbunnsvakett/uterin prolaps
- prolaps av livmor og/eller blære
- akutte eller hyppige urinveisinfeksjoner

- akutte infeksjoner i genitalorganer og/eller mindre bekken
- hvis du noen gang har hatt toksisk sjokksyndrom (TSS, svært sjelden)

## Spør legen din, jordmoren eller familieplanleggingsklinikken om råd hvis:

- du har vanskeligheter med å sette inn Singa® pessaret riktig.
- du har inntrykk av at pessaret ikke lenger er i riktig posisjon eller beveger seg når du hoster eller går.
- du bruker vaginalprodukter (stikkpiller eller salver) samtidig (sjelden).
- du har hatt kirurgi i nedre mageregion / vaginal kirurgi.
- hvis du har ytterligere, personlige medisinske spørsmål.

## Anbefaling:

- Vaginal infeksjon: Mens du blir behandlet for vaginal infeksjon, skal du bruke kondomer som prevensjonsmiddel i stedet for pessar.
- Etter en vellykket behandling av en vaginal infeksjon, skal Singa® pessaret skiftes ut med et nytt.

## Material:

Silikon (LSR),  
Polyamid 66 (PA66)

## Innhold:

- ett Singa® pessar
- instruksjonshåndbok
- oppbevaringsboks

## Vanlige spørsmål

### Hvor sikkert er Singa® pessaret?

Ingen prevensjonsmetode kan garantere 100 % sikkerhet mot uønsket graviditet. Singa® pessaret er like sikkert som et klassisk pessar. Jo oftere du bruker Singa® pessaret desto mer trygg vil du kjenne deg på å bruke dette prevensjonsmiddelet.

### Hvordan vet jeg om Singa® er satt riktig inn og passer?

Bruk den lengste fingeren din (vanligvis langfingeren) til å kontrollere riktig plassering på pessaret: Kontroller om membranen dekker cervix fullstendig. Hvis dette er tilfelle, er du pålitelig beskyttet.

### Hvor lenge kan jeg bruke Singa® pessaret?

Etter første gangs bruk kan Singa® pessaret brukes i opptil 2 år.

### Hvorfor må Singa® pessaret være i vagina i 6 timer etter samleie?

Sperm er ikke lenger aktiv etter denne perioden. Disse 6 timene er for din egen sikkerhet og for å forhindre en uønsket graviditet.

### Hvorfor skal Singa® ikke brukes i mer enn 24 timer om gangen?

Bruk av Singa® pessaret i mer enn 24 timer om gangen, da dette kan fremme bakterievekst i vagina.

### Kan jeg ha gjentatt samleie med Singa® pessaret?

Ja, Singa® vil forbli på plass, men du kan tilsette ekstra pessargel foran det innsatte Singa® med hjelp av en applikator.

### Kan Singa® pessaret også brukes under menstruasjonen?

I prinsippet er dette mulig.

### Hva må jeg gjøre i tilfelle en vaginal infeksjon?

Hvis du har en vaginal infeksjon (f. eks. soppinfeksjon), be legen din om behandling. Under behandling skal du bruke kondomer og IKKE pessar. Når behandlingen er ferdig, skal du skifte ut Singa® pessaret med et nytt.

### Kan jeg bruke glidemidler sammen med Singa® pessaret?

Ja, men bruk KUN vannbaserte glidegeler. IKKE bruk glide- midler som inneholder silikon sammen med Singa® pessaret! Det finnes ingen studier om toleransen overfor pessargeler hvis de brukes sammen med kommersielle glidemidler. Eventuelle begrensninger når det gjelder effektiviteten til pessargeler kan derfor ikke utelukkes. Singa® pessaret kan brukes sammen med kondomer, da de er belagt kun med små mengder silikonolje.

### Kan min partner føle Singa® pessaret?

Dette er svært usannsynlig. I visse sjeldne tilfeller kan det hende at din partner føler kanten på pessaret.

### Påvirker Singa® pessaret min seksuelle lyst?

I studier etter markedsføring rapporterer brukere gjentatt en økt libido i sammenligning med bruk av hormonelle prevensjonsmidler.

### Hva skal jeg gjøre hvis Singa® forårsaker smerter i løpet av samleiet?

Kontroller først at Singa® pessaret er i riktig posisjon ved bruk av en finger. Hvis Singa® pessaret fortsetter å forårsake smerte, må du oppsøke lege.

### Kan Singa® brette eller revne?

Det finnes ingen kjent sak der et Singa® pessar har blitt ødelagt i løpet av seksuelt samleie.

### Hvordan kan jeg på positiv måte påvirke påliteligheten til Singa® pessaret under bruk?

Det er viktig å bruke pessaret konsistent, samt en pessargel (f. eks. Caya® Gel). I tillegg skal pessaret alltid settes inn før og ikke i løpet av samleiet.

### Kan Singa® pessaret kokes eller desinfiseres?

Etter bruk kan Singa® pessaret kun vaskes med såpe og vann. Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjonsmidler, og de anbefales ikke.

Hvis du ønsker det, kan du skylle av det med kokende vann. Etter en vaginal infeksjon, skal Singa® pessaret skiftes ut med et nytt.

### Kan Singa® pessaret fortsette å brukes etter fødsel?

Ikke tidligere enn 6 uker etter fødsel, skal du oppsøke legen eller familieplanleggingsklinikken for å kontrollere om den fortsatt passer riktig. Spør om du trenger en annen størrelse eller om du kan fortsette å bruke Singa® pessaret som du har brukt.

### Hva skal jeg gjøre om jeg har vanskeligheter med å fjerne Singa® pessaret?

I sjeldne tilfeller kan det hende at negativt trykk gjør Singa® pessaret svært tett. Prøv å innta en annen posisjon når du fjerner det (f. eks. sett deg på huk), bøy deg ned og hekk en finger over kanten på pessaret. Hvis du fortsatt ikke kan fjerne pessaret, spør legen din.

## Bruksanvisning

### Pessar avsett som preventivmedel

#### Läs bruksanvisningen före användningen.

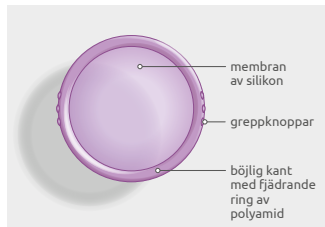
Singa®-pessaret finns i storlekar med 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm och 90 mm i diameter.

Du ska prova ut rätt storlek på pessaret hos gynekolog eller barnmorska innan du börjar använda det. Singa®-pessaret är ett lättanvänt och säkert preventivmedel.

**INFORMATION:** Singa®-pessaret ska alltid användas tillsammans med en pessargel (t. ex. Caya® Gel eller Contragel®).

Singa®-pessaret i kombination med en pessargel (t. ex. Caya® Gel, Contragel® grön) erbjuder ett säkert skydd mot oönskad graviditet.

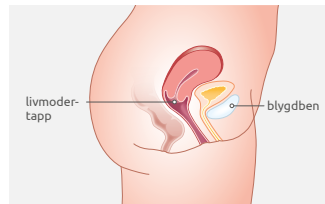
### Så här ser ett Singa®-pessar ut:



- **Membran av silikon:** täcker livmodertappen så att spermier förhindras från att nå livmodern.
- **Greppknoppar:** för säkert grepp, och underlätta vikning och införing.
- **Kant:** böjlig, för korrekt placering.

### Var i slidan ligger Singa®-pessaret?

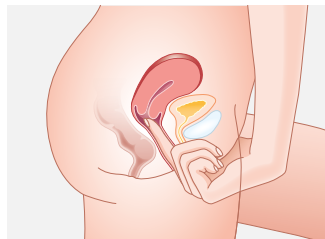
I bakre slidvalvet och täcker livmodertappen fullständigt.



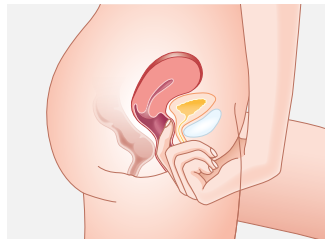
Singa®-pessaret förhindrar att spermier når livmodern under och efter samlag.

### Före första användningen:

- Tvätta Singa®-pessaret med ljummet vatten och tvål före första användningen och torka det med en mjuk och ren duk.
- Notera datumet för den första användningen på baksidan av burken med Singa®-pessaret.
- Öva att sätta in pessaret före den första användningen.



- Känn dig fram till din livmodertapp – **Tips:** den känns ungefär som nästippen.



- Känn dig fram till blygdbenet i slidan.

## Så sätter du in Singa®-pessaret:

**OBS:** Sätt alltid in Singa®-pessaret före samlaget.

1. Ta ut Singa®-pessaret ur burken.

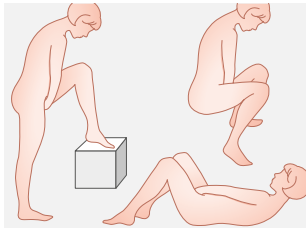
**OBS:** Kontrollera före varje användning att Singa®-pessaret är helt och inte har några skador.

2. Lägg i pessargelen, t. ex. Caya® Gel, i membranets skålformade del (ta ca 4 ml, ungefär en tesked). Smörj även lite gel på den främre kanten av pessaret för att underlätta införandet.

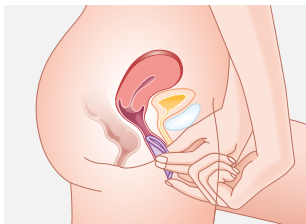
Håll pessaret i greppknopparna och vik ihop det.



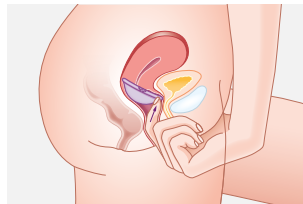
3. Välj en bekväm ställning för att föra in pessaret: liggande på rygg, på huk eller på ett ben med det andra upplyft.



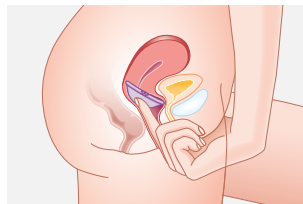
4. Håll Singa®-pessaret med en hand. Särå på blygdläpparna med den fria handen. För in pessaret längs den bakre slidväggen så djupt in i slidan som möjligt. Ungefär som en tampong.



5. Tryck nu upp den främre kanten på pessaret med ett finger för att säkra det i fördjupningen vid blygdbenet.



6. Kontrollera nu med ett finger att livmodertappen täcks av Singa®-pessarets membran.



Livmodertappen måste vara fullständigt täckt. Du ska kunna känna livmodertappen genom membranet.

**Tips:** Den känns ungefär som nästippen.

Om du inte kan känna livmodertappen, eller om du känner av Singa®-pessaret (en obehaglig tryckkänsla), tar du ut pessaret igen och för in det på nytt.

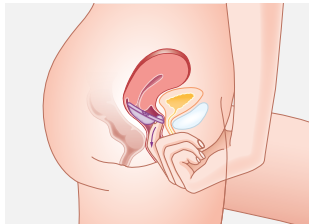
Singa®-pessaret sitter korrekt när livmodertappen är helt täckt av pessarets membran och pessaret ligger mellan bakre slidvalvet och fördjupningen vid blygdbenet.

Om du har kontrollerat båda delarna och Singa®-pessaret sitter korrekt har du ett pålitligt skydd mot oönskad graviditet. Därefter kan samlag påbörjas.

7. Efter samlaget måste Singa®-pessaret sitta kvar i slidan i minst 6 timmar.

**OBS:** Singa®-pessaret får däremot inte sitta kvar i slidan längre än 24 timmar i sträck. Om det används längre kan det bidra till bakterietillväxt i slidan. Sådana bakterier kan då leda till sjukdomen TSS (toxiskt chocksyndrom) (i sällsynta fall).

8. För att ta ut Singa®-pessaret för du in ett finger över kanten på pessaret och drar ut det ur slidan.



### Rengöring och skötsel

9. Efter varje användning måste du tvätta Singa®-pessaret noga med tvål och vatten och därefter torka det med en mjuk och ren duk. Kontrollera Singa®-pessaret efter rengöringen så att det inte har hål, sprickor eller tunna ställen.

Förvara alltid Singa®-pessaret i den medföljande burken.

Pessaret är enbart avsett för personlig användning och får inte användas av någon annan person.

Vid korrekt skötsel kan Singa®-pessaret **återanvändas** under två år.

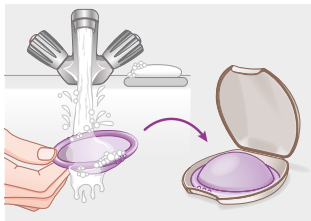
Vid tecken på slitage (t. ex. revor, hål) måste pessaret genast bytas ut.

**OBS:** Användning av det här pessaret kan öka risken något för urinvägsinfektioner eller urinvägsbesvär.

Inget preventivmedel ger 100-procentigt skydd mot oönskad graviditet.

Singa®-pessaret skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar.

Förvara alltid Singa®-pessaret utom räckhåll för barn.



**OBS:** Använd aldrig Singa®-pessaret tillsammans med glidmedel som innehåller silikonolja. Pessar av silikon förstörs av glidmedel som innehåller silikonolja. Använd istället den rekommenderade pessargelen eller ett vattenlösligt glidmedel.

### Glöm aldrig detta när du använder pessaret:

- använd det alltid tillsammans med en pessargel (t.ex. Caya® Gel eller Contragel®)
- känn efter på livmodertappen att den är helt täckt av Singa®-pessaret
- låt pessaret sitta kvar i slidan minst 6 timmar efter samlaget
- låt aldrig pessaret sitta kvar i slidan mer än 24 timmar i sträck

### Kontraindikation:

- Pessaret får inte användas under de första 6 veckorna efter förlossning eller abort
- vid uttalat svag bäckenbotten/livmodersänkning
- vid prolaps (framfall) av livmodern och/eller urinblåsan
- vid akuta eller upprepade urinvägsinfektioner

- vid akut infektion av genitalorganen och/eller lilla bäckenet
- om du någon gång haft TSS (mycket sällsynt)

### Kontakta gynekolog eller barnmorskemottagning om:

- du har problem att placera Singa®-pessaret rätt
- du har en känsla av att pessaret inte längre sitter som det ska eller rör sig när du hostar eller går
- du samtidigt använder vaginala läkemedel (t. ex. tabletter eller krämer) (sällsynt)
- du har genomgått en operation i underlivet/slidan
- du har andra personliga medicinska frågor

### Rekommendation:

- Vid vaginal infektion: Använd kondom istället för pessaret som preventivmetod under behandlingen av den vaginala infektionen.
- När behandlingen av den vaginala infektionen är avslutad ska Singa®-pessaret bytas ut mot ett nytt.

### Material:

Silikon (LSR),  
Polyamid 66 (PA66)

### Innehåll:

- ett Singa®-pessar
- bruksanvisning
- förvaringsburk

## Vanliga frågor

### Hur säkert är Singa®-pessaret?

Inget preventivmedel ger 100-procentigt skydd mot oönskad graviditet. Singa®-pessaret är lika säkert som andra traditionella pessar. Ju oftare du använder Singa®-pessaret desto mer vana får du på att använda den här preventivmetoden.

### Hur vet jag att jag har satt in Singa®-pessaret korrekt och att det passar?

Känn efter med ditt längsta finger (oftast långfingret) om pessaret är i rätt läge: Kontrollera om membranet täcker livmodertappen helt. Om det gör det, är du skyddad.

### Hur länge kan jag använda Singa®-pessaret?

Efter den första användningen kan Singa®-pessaret användas i upp till 2 år.

### Varför måste Singa®-pessaret vara kvar i slidan under 6 timmar efter samlaget?

Efter den tiden är spermier inte längre aktiva. De här 6 timmarna är avsatta för din säkerhet, för att du inte ska bli oönskat gravid.

### Varför ska jag inte ha kvar Singa®-pessaret längre än 24 timmar i sträck?

Om Singa®-pessaret får ligga kvar i slidan mer än 24 timmar kan det bidra till bakterietillväxt i slidan.

### Kan jag ha samlag flera gånger efter varandra när jag använder Singa®-pessaret?

Ja, Singa®-pessaret ligger kvar i sitt läge men du kan tillföra mer pessargel framför Singa®-pessaret med hjälp av en applikator.

### Kan jag använda Singa®-pessaret även när jag har mens?

I princip är detta möjligt.

### Hur ska jag göra om jag har en vaginal infektion?

Vid en vaginal infektion (t. ex. svampinfektion) ska du kontakta gynekolog eller barnmorskemottagning. Under den tid du behandlas ska du INTE använda pessaret som preventivmedel. Använd kondom istället. När behandlingen är avslutad ska du byta ut Singa®-pessaret mot ett nytt.

### Kan jag använda glidmedel tillsammans med Singa®-pessaret?

Ja, men ENBART vattenlösliga glidmedel. Använd INGA glidmedel som innehåller silikonolja tillsammans med Singa®-pessaret! Det finns inga undersökningar om hur pessargelen reagerar med vanliga glidmedel. Det kan därför inte uteslutas att glidmedel påverkar effekten av pessargelen. Singa®-pessaret kan användas i kombination med kondom, då kondomer endast är belagda med lite silikonolja.

### Kan min partner känna Singa®-pessaret?

Sannolikheten för det är låg. I sällsynta fall kan han möjligen känna kanten på pessaret.

### Har Singa®-pessaret någon inverkan på min sexuella lust?

Kvinnor som använder pessaret anger ofta i användningsstudier att de har en förbättrad libido jämfört med vid hormonella preventivmetoder.

### Vad ska jag göra om Singa®-pessaret gör ont under samlaget?

Kontrollera först med ett finger om Singa®-pessaret sitter rätt. Om Singa®-pessaret fortsätter göra ont ska du kontakta gynekolog eller barnmorskemottagning.

### Kan Singa®-pessaret brytas eller rivas sönder?

Det finns inga rapporterade fall där Singa®-pessaret gått sönder under sex.

### Hur kan jag positivt påverka säkerheten på Singa®-pessaret under användningen?

Viktigt är en konsekvent användning av Singa®-pessaret och en pessargel (t. ex. Caya® Gel). Dessutom ska pessaret alltid föras in före och inte under samlaget.

### Kan jag koka eller desinficera Singa®-pessaret?

Det räcker att rengöra Singa®-pessaret med tvål och vatten efter användningen. Användning av desinfektionsmedel varken behövs eller kan rekommenderas.

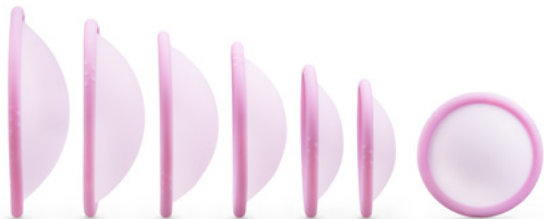
Om du vill kan du hålla kokande vatten över pessaret. Efter en eventuell vaginal infektion ska Singa®-pessaret bytas ut mot ett nytt.

### Kan jag fortsätta använda Singa®-pessaret efter att jag fött barn?

Tidigast 6 veckor efter förlossningen ska du låta gynekologen eller barnmorskan kontrollera om pessaret fortfarande passar. Ta reda på om du kan fortsätta använda det Singa®-pessaret du använt hittills eller om du behöver en annan storlek.

### Vad ska jag göra om jag har svårt att ta ut Singa®-pessaret?

I sällsynta fall kan Singa®-pessaret sitta väldigt hårt beroende på undertryck. Försök med ett annat kroppsläge (t. ex. att sitta på huk), samtidigt pressa och föra in fingret över kanten på pessaret. Om du trots det inte får ut pessaret ska du kontakta gynekolog eller barnmorskemottagning.



| 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 |



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 / Kan anvendes i 24 måneder efter åbning af æsken / Pakkauksen avaamisen jälkeen käyttöäika 24 kuukautta / Når det er åpnet, kan det brukes i 24 måneder / Kan användas 24 månader från öppnandet



Temperaturbegrenzung / Temperature restriction / Limite de température / Limiti di temperatura / Temperatuurlimiet / Temperaturbegrænsning / Lämpötilarajat / Temperaturbegrensning / Temperaturgränser



Gebrauchsanweisung beachten / Read instructions for use / Consulter la notice / Consultare le istruzioni per l'uso / Gebruiksaanwijzing raadplegen / Brugsanvisningen skal overholdes / Lue käyttöohjeet / Les bruksanvisningen før bruk / Läs bruksanvisningen



Latexfrei / Latex-free / Sans latex / Senza lattice / Latexvrij / Latexfri / Ei sisällä lateksia / Lateksfri



Phtalatfrei / Phthalate-free / Sans phtalates / Senza ftalati / Ftalatenvrij / Phtalat-fri / Ei sisällä ftalaatteja / Ftalatfri



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 / Må ikke anvendes, hvis emballagen er beskadiget / Ei saa käyttää, jos pakkaus on vaurioitunut / Må ikke brukes hvis pakningen er skadet / Får inte användas om förpackningen är skadad



Vor Nässe schützen / Protect from moisture / A conserver au sec à l'abri de l'humidité / Proteggere dall'umidità / Beschermen tegen vocht / Skal beskyttes mod fugt / Suojattava kosteudelta / Beskyttes mot fuktighet / Skyddas mot fukt



Abfall / Waste / Elimination / Rifiuti / Afval / Affald / Jäte / Avfall



Herstellungsdatum / Manufacturing date / Date de fabrication / Data di fabbricazione / Productiedatum / Fremstillingsdato / Valmistuspäivä / Produksjonsdato / Tillverkningsdatum



Chargenbezeichnung / Batch number / Désignation de lot / Codice di lotto / Partijaanduiding / Partibetegnelse / Eränumero / Partinummer / Batchnummer



Verwendbar bis / Expiry date / A utiliser jusqu'au / Utilizzare entro / Te gebruiken tot / Anvendes inden / Käytettävä ennen / Utløpsdato / Sist förbrukningsdag



Medizinprodukt / Medical device / Dispositif médical / Prodotto medicale / Medisch hulpmiddel / Medicinsk udstyr / Lääkinnällinen laite / Medisinsk utstyr / Medicinteknisk produkt

# Medintim



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

Tel.: +49 6105 20 37 20  
[service@medintim.de](mailto:service@medintim.de)  
[www.medintim.de](http://www.medintim.de)

Made in Germany

## **Distributor Australia:**

Medical Industries Australia Hold Co Pty Ltd  
2 Imperata Close  
NSW 2178 Kemps Creek  
Australia

Tel +61294906200  
e-mail: [sales@medind.com.au](mailto:sales@medind.com.au)

