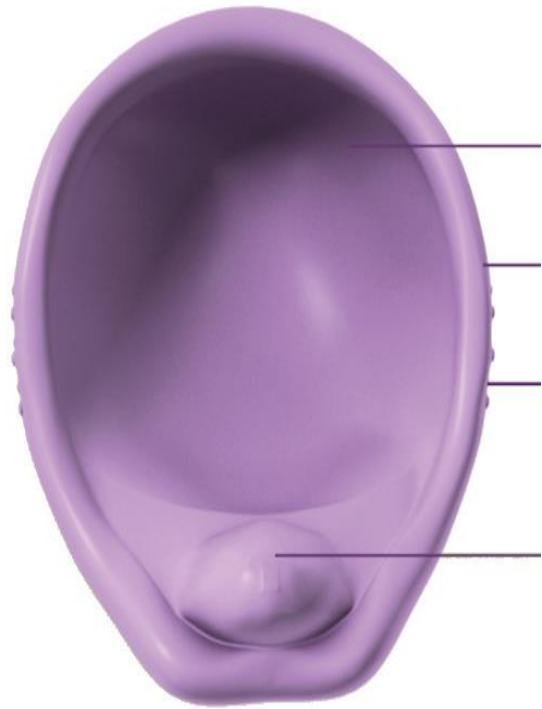


מדריך הוראות

הדיאפרגמה של קאיה היא שיטת מניעת היריון בטוחה וקלה לשימוש. השתמשי תמיד ב- Caya® בשילוב עם ג'ל למניעת היריון (לדוגמא, Caya® Gel). היא בעלת צורה שמתאימה לאנטומיה הנשית. צורה וגודל אלו נקבעו מדעית ומתאימים לרוב הנשים.

דיאפרגמת Caya® Gel שלך נראית כך:



ממברנת סיליקון

קצה

גומות אחיזה

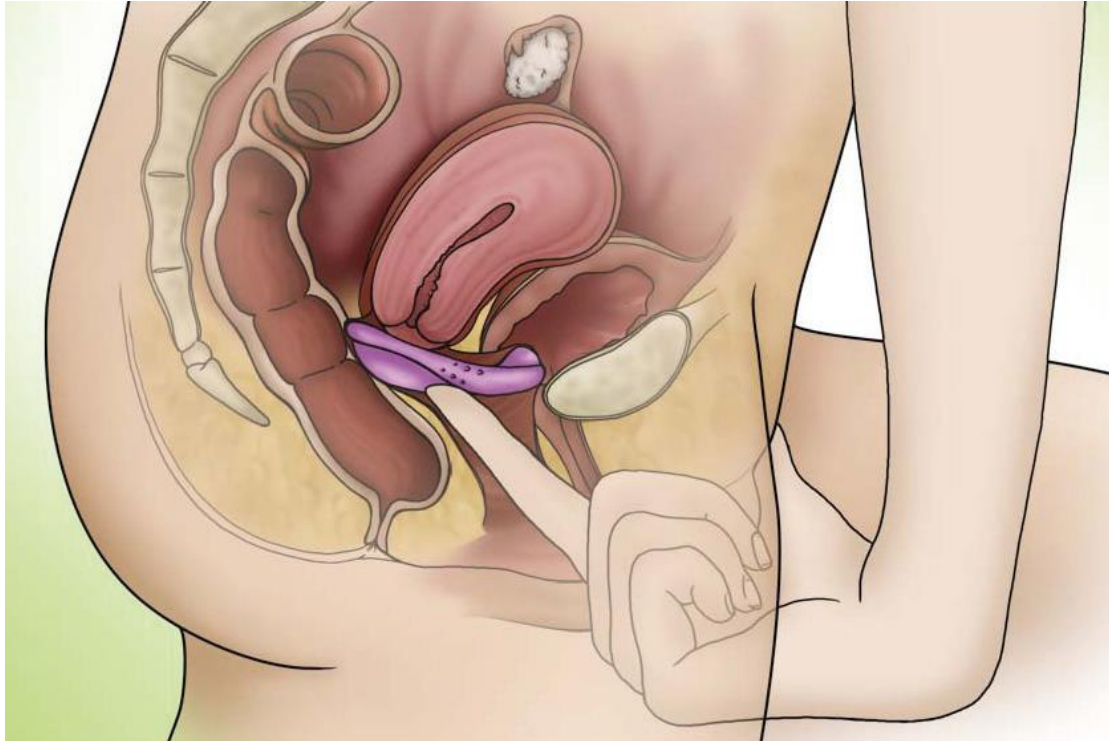
כיפת הסרה

התרגום של המילים בעברית מלמעלה למטה כמו אלו באנגלית

- ממברנת סיליקון – מכסה לגמרי את צוואר הרחם ומונעת כניסת זרע לרחם
- קצה גמיש על מנת להבטיח מיקום נכון
- גומות אחיזה על מנת להקל החדרה לנרתיק
- כפיית הסרה על החלק הקדמי של הדיאפרגמה על מנת להקל הסרה מהנרתיק.

מהו המיקום של דיאפרגמת Caya® בתוך הנרתיק?

כאשר היא מוחדרת נכון, הדיאפרגמה מכסה את צוואר הרחם וממוקמת בין הגומחה של עצם הערווה והדפנות האחוריים של הנרתיק.



Cervix = צוואר הרחם Pubic Bone = עצם הערווה

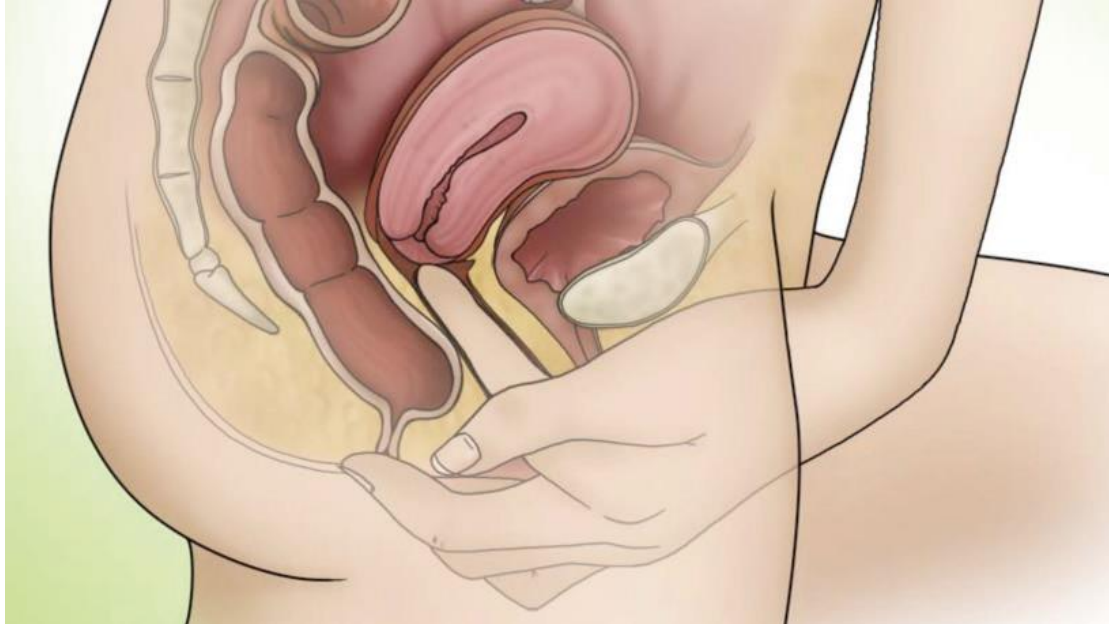
בשעת ואחרי יחסי מין, דיאפרגמת Caya® מוענת כניסת תאי זרע דרך צוואר הרחם לתוך הרחם. ובצורה זאת נמנע היריון בלתי רצוי.

שימי לב: בבקשה להשתמש תמיד בדיאפרגמה יחד עם ג'ל נגד היריון (לדוגמא Caya® Gel).

התאמני בהחדרת דיאפרגמת Caya® בכוחות עצמך במשך מספר פעמים לפני שתשתמשי בה בפעם הראשונה בשעת קיום יחסי מין.

לפני השימוש בפעם הראשונה ב-Caya®

- קחי את הזמן שלך
- קראי בקפדנות את חוברת ההוראות
- אם אפשר, צפי ב-DVD או בסרט ההנפשה באינטרנט ב-www.caya.eu



- מצאי גם את עצם הערווה שלך (בנרתיק)

כיצד אני מחדירה את דיאפרגמת ה-Caya®?

הערה: החדירי את דיאפרגמת ה-Caya® לפני קיום יחסי מין

1. הוציאי את דיאפרגמת ה-Caya® מתוך האריזה עם ידיים נקיות ושטפי אותה עם מים וסבון לפני שאת עושה בה שימוש בפעם הראשונה.
2. לפני החדרת ה-Caya® לפני קיום יחסי מין, מרחי 4 מ"ל (כפית מלאה) של ג'ל למניעת היריון (לדוגמא ג'ל Caya®) לתוך ממברנת הסיליקון.



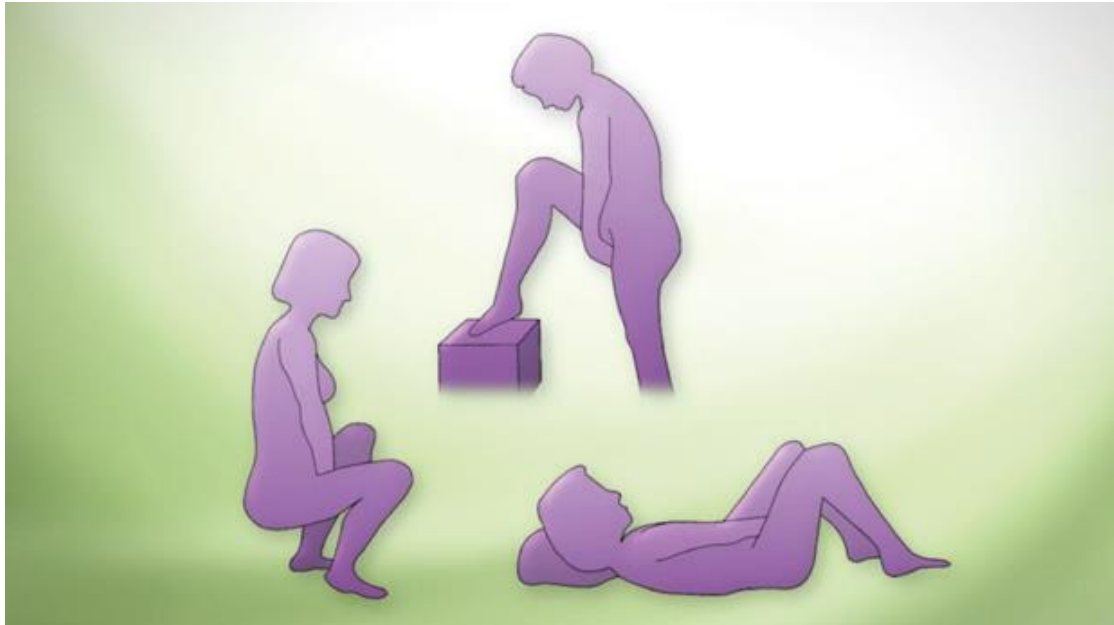
מריחת הג'ל סביב הקצה מקלה החדרה לתוך הנרתיק.



לפני החדרתה לתוך הנרתיק, קפלי את הדיאפרגמה של **Caya®** תוך שימוש בגומות האחיזה.

שימי לב: אם החדרת את הדיאפרגמה יותר משעתיים לפני יחסי המין, עלייך להוסיף עוד ג'ל למניעת היריון.

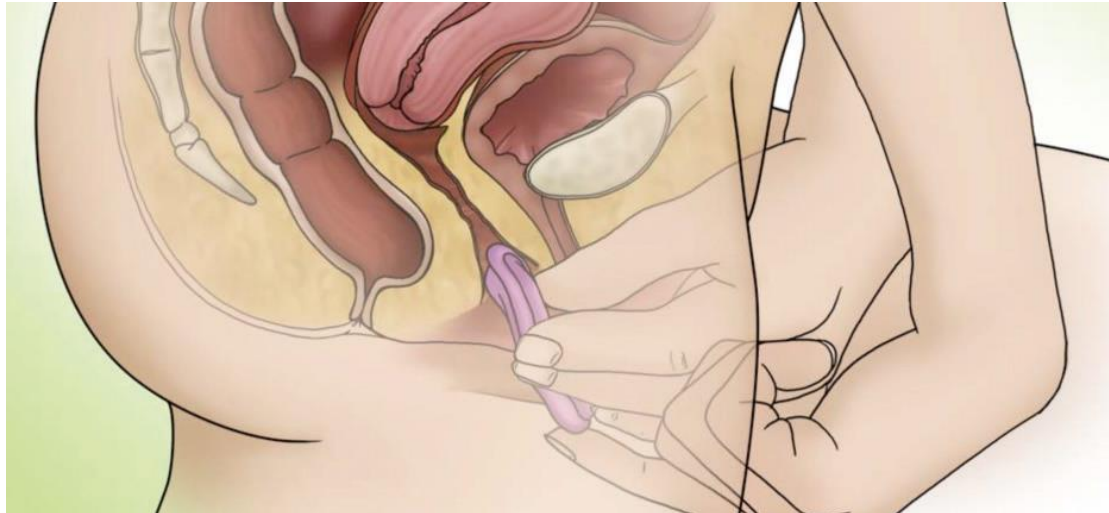
3. בחרי את התנוחה הנוחה עבורך – תנוחת כריעה, שכיבה או עמידה כשאחת הרגליים מורמת



4. אחזי את דיאפרגמת **Caya®** ביד אחת. שימי את האגודל ואת האצבע המורה על גומות האחיזה שלאורך הקצה. החץ חייב להצביע לעבר גופך.



5. השתמשי ביד החופשית שלך, פשקי את השפתיים. דחפי את **Caya®** עמוק לאורך הדופן האחורי של הנרתיק, לעבר גבך, עד שצוואר הרחם מונח בתוך הגביע.



6. השתמשי באצבע כדי לבדוק שצוואר הרחם מכוסה על ידי המברנה של דיאפרגמת ה-Caya®. צוואר הרחם חייב להיות מכוסה לגמרי. עלייך להיות מסוגלת לחוש אותו דרך הקרום. התחושה היא כמו לגעת בקצה אפך.



אם אינך יכולה לחוש את צוואר הרחם או להרגיש את ה-Caya®: הורידי את הדיאפרגמה ונסי להחדיר אותה שנית.

Caya® ממוקמת נכון כאשר צוואר הרחם מכוסה לגמרי על ידי הדיאפרגמה ונמצא בין דפנות הנרתיק האחוריים והגומחה שעל עצם הערווה.

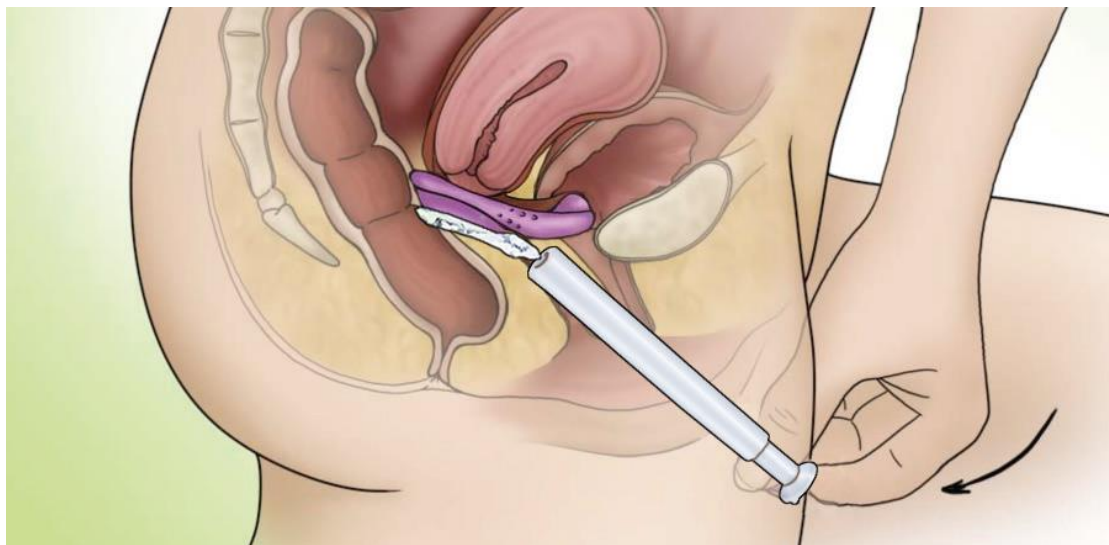


אם וידאת את שני הדברים שלמעלה והדיאפרגמה נמצאת במיקום נכון, מובטחת מניעת היריון בטוחה. כעת את מוכנה לקיים יחסי מין.

7. אחרי קיום יחסי המין, דיאפרגמת **Caya®** חייבת להישאר בנרתיק למשך לפחות 6 שעות. ודאי שאף פעם אינך עושה בה שימוש במשך מעל ל-24 שעות ללא הפסקה.

הערה: אסור להשאיר את דיאפרגמת - **Caya®** בנרתיק במשך זמן ארוך יותר מ-24 שעות ללא הפסקה, כי לבישה שלה במשך תקופות ארוכות יותר ללא הפסקה יכולה לגרום לצמיחת בקטריות בתוך הנרתיק. בקטריות אלו יכולות להוביל לתסמונת הלם רעילה (TSS).

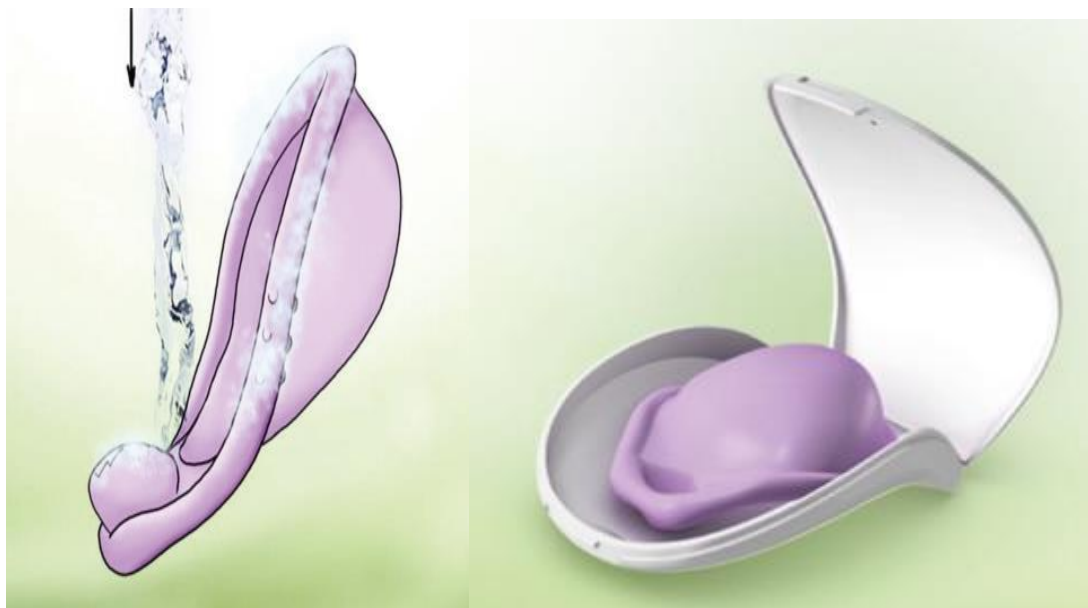
אם יחסי מין מתקיימים פעם נוספת או עם דיאפרגמת **Caya®** הוחדרה למשך מעל שעתיים לפני כן, יש להוסיף ג'ל לדיאפרגמה הנמצאת במקומה תוך שימוש במתקן ההחדרה; אל תסירי מראש את הדיאפרגמה.



8. הוציאי את הדיאפרגמה, החדירי אצבע אחת לתוך הנרתיק ומשכי החוצה את דיאפרגמת **Caya®** תוך שימוש בכיפת ההסרה.



9. ניקוי וטיפול בדיאפרגמת **Caya®**: אחרי הוצאות הדיאפרגמה, נקי אותה עם מים וסבון ואפשרי לה להתייבש בטבעיות באוויר. אחסני את דיאפרגמת **Caya®** באריזה המקורית. הדבר מוודא שלא תהיינה השפעות חיצוניות.



ניתן לעשות שימוש חוזר בדיאפרגמת **Caya®**: אחרי השימוש הראשון את יכולה להשתמש בה במשך שנתיים.

10. בדקי בבקשה לפני כל שימוש שאין בדיאפרגמת **Caya®**: שלך שום חורים וקרעים. ודאי שאת לא גורמת נזק לדיאפרגמה עם הציפורניים שלך.

כאשר עושים בה שימוש עם ג'ל למניעת היריון, דיאפרגמת **Caya®**: מציעה הגנה בטוחה מפני היריון בלתי רצוי. אולם, שום שיטה למניעת היריון אינה מבטיחה 100% בטיחות מפני היריון בלתי רצוי. דיאפרגמת **Caya®**: אינה מגינה עלייך מפני מחלות המועברות באמצעות יחסי מין כמו לדוגמא נגיף האיידס.

הערה: דאגי להחזיק תמיד את דיאפרגמת **Caya®**: בתוך האריזה המקורית ומחוץ להישג ידם של ילדים.

כאשר את משתמשת, אל תשכחי אף פעם

- אל תחדירי אף פעם למשך זמן ארוך יותר משעתיים לפני קיום יחסי מין.
- השתמשי תמיד בדיאפרגמת-Caya®: עם ג'ל למניעת היריון.
- בדקי את המיקום על ידי מישוש כדי לראות האם צוואר הרחם מכוסה על ידי דיאפרגמת Caya®.
- חכי שש שעות לפחות אחרי קיום יחסי המין לפני שאת מוציאה את הדיאפרגמה של Caya®.
- לעולם אל תשאירי את הדיאפרגמה בנרתיק במשך יותר מ-24 שעות רצופות.

התוויות נגדיות

- עשי שימוש תוך ששת השבועות הראשונים אחרי לידה.
- אם השתמשת לפני כן בדיאפרגמה קונבנציונלית בעלת גודל של 85 מ"מ וגדולה יותר או בגודל 60 מ"מ או קטנה יותר.

שאלי את ספק שירותי הבריאות שלך, אם:

- קשה לך לגרום לדיאפרגמה של Caya® להתאים בנוחיות לגופך (נדיר)
- את משתמשת בטיפולים נגד זיהומים וגינליים (נדיר)
- את סובלת לעתים קרובות מדלקות בדרכי השתן (נדיר)
- עברת ניתוח בבטן התחתונה או בנרתיק (מאוד נדיר)
- אי פעם סבלת מתסמונת הלם רעילה (נדיר מאוד)

נא להיוועץ ברופא שלך בנוגע לכל שאלה רפואית אחרת.

הערה: אם שכחת להשתמש בדיאפרגמה של Caya® וקיימת יחסי מין לא מוגנים, צרי בבקשה קשר מיד עם הרופא שלך כדי לדון במניעת היריון בשעת חירום ("הגלולה של הבוקר שאחרי").

מידע

טלפון: +49 6105 20 37 20

www.caya.eu

נתונים טכניים

חומר:

סיליקון רפואי, ניילון

מרכיבים:

- דיאפרגמה אחת של Caya®:
- מדריך לשימוש + DVD
- קופסת אחסון

הצורה והבטיחות של דיאפרגמת Caya®: פותחו בתהליך מחקרי ארוך ואינטנסיבי במשך שנים רבות בארה"ב ובמחקרים עצמאיים מהתעשייה שנערכו ברחבי עולם.

הערה: מסיבות של ייצור, קרום הסיליקון יכול להציג וריאציות קלות בגוון הצבע. לדבר אין שום השפעה על איכות המוצר או על השימוש הבטוח בו.

שאלות נפוצות

מה מידת הבטיחות של דיאפרגמת Caya®?

שום שיטה למניעת הריון אינה יכולה להבטיח 100% בטיחות מפני הריון בלתי רצוי. הדיאפרגמה של Caya®: בטיחותית בדיוק כמו הדיאפרגמה הקלאסית. ככל שאת משתמשת לעתים קרובות יותר בדיאפרגמה של Caya®, כך את תהפכי לבטוחה יותר בשימוש בצורת מניעת הריון זאת וכך שיטה זו תציע לך יותר בטיחות.

כיצד אני יודעת ש-Caya®: הוחדרה נכון ומתאימה?

את משתמשת באצבע הארוכה ביותר שלך (בדרך כלל באמה) אל מנת לוודא את המיקום הנכון של הדיאפרגמה: בדקי האם הגביע מכסה את צוואר הרחם ושכיפת ההסרה ממוקמת באופן בטוח מאחורי עצם הערווה שלך. אם כך המצב הרי שאת מוגנת היטב.

במשך כמה זמן אני יכולה להשתמש בדיאפרגמה של Caya®?

אחרי השימוש הראשון, לא צריך להשתמש בדיאפרגמה של Caya®: במשך תקופה של יותר משנתיים.

מדוע הדיאפרגמה של Caya®: צריכה להישאר בנרתיק במשך 6 שעות אחרי קיום יחסי מין?

תאי זרע כבר אינם פעילים אחרי תקופה זו. 6 שעות אלו הן למען בטיחותך ועל מנת למנוע הריון בלתי רצוי.

מדוע אי אפשר ללכת עם Caya®: במשך יותר מ-24 שעות ללא הפסקה?

הליכה עם דיאפרגמת Caya®: במשך יותר מ-24 שעות ללא הפסקה יכולה לעודד צמיחה של בקטריות בתוך הנרתיק. בקטריות אלו יכולות להוביל לתסמונת הלם רעילה (TSS).

מה עליי לעשות אם אני שוכחת להוציא את Caya®: אחרי שחלפו 24 שעות?

הסירי את Caya®: ובקרי אצל הרופא שלך לצורך בדיקה.

האם אני יכולה לקיים יחסי מין ברציפות חוזרת ונשנית עם דיאפרגמה של Caya®?

כן, דיאפרגמת ה-Caya®: שלך תישאר במקומה, אבל תצטרכי להשתמש בג'ל נוסף למניעת הריון בעזרת מתקן החזרה. מתקני החזרה עבור ג'ל למניעת הריון ניתן לרכוש בבית המרקחת.

האם הדיאפרגמה של Caya®: יכולה גם לשמש בשעת מחזור הווסת?

השימוש בדיאפרגמה אפשרי.

במה אני צריכה להבחין במקרה של זיהום בנרתיק?

בקרי אצל הרופא שלך כדי לקבל טיפול במקרה של זיהום בנרתיק (לדוגמה פטריה). נא השתמש ב-Caya® ולהשתמש בה למען בטיחותך.

האם אני יכולה לעשות שימוש בחומרי סיכה יחד עם הדיאפרגמה של Caya®?

השימוש בחומרי סיכה המבוססים על מים (למשל Sylk) אין לו שום השפעה על השימוש ב-Caya® ועל הבטיחות של שימוש זה.

האם בן הזוג שלי יוכל לחוש את דיאפרגמת Caya®?

מאוד לא סביר שיבחין. אולם, במקרים נדירים, בן הזוג שלך ירגיש אולי את הקצה של הדיאפרגמה.

האם הדיאפרגמה של Caya® משפיעה על החשק המיני שלי?

לא, לדיאפרגמה של Caya® אין השפעה על התאווה המינית שלך כי היא לא מכילה שום הורמונים.

מה עליי לעשות אם Caya® גורמת כאבים בשעת קיום יחסי מין?

תחילה ודאי את המיקום הנכון של ה-Caya® תוך שימוש באצבע. אם דיאפרגמת ה-Caya® ממשיכה לגרום כאב, בקרי בבקשה אצל הרופא שלך.

האם יש הגבלות על השימוש בדיאפרגמה של Caya®?

לא, ההרגל היחיד שיש לשנות הוא שעלייך לעשות תמיד שימוש בדיאפרגמה של Caya® כאשר היא נחוצה – בשעת קיום יחסי מין. ככל שמשתמשים לעתים קרובות יותר ב-Caya®, כך האישה נהיית בטוחה יותר בשימוש בדיאפרגמה.

האם Caya® יכולה לסבול מחורים או קרעים?

אין כמעט סיכוי שהדבר יקרה. אולם, אם את מבחינה שה-Caya® שלך ניזוקה בדרך כלשהי אחרי קיום יחסי מין, נא בקרי מיד אצל הרופא שלך (תוך 5 ימים) על מנת לדון באפשרות של מניעת היריון בזמן חירום ("גלולה של הבוקר שאחרי").

כיצד אני יכולה להשפיע באופן חיובי על הבטיחות כאשר אני משתמשת בדיאפרגמה של Caya®?

השימוש הקבוע והשימוש בג'ל למניעת היריון (לדוגמה ג'ל של Caya®) הינם צעדים חשובים לאבטחת בטיחות. בנוסף, הדיאפרגמה צריכה תמיד להיות מוחזרת לפני ולא במשך יחסי המין.

מה אני צריכה לעשות אם Caya® יוצאת במקרה החוצה בשעת קיום יחסי המין?

החדירי חזרה את ה-Caya® אחרי שימוש בעוד כמות של ג'ל למניעת היריון. אם הדיאפרגמה יוצאת החוצה אחרי שבן הזוג שלך השפיד או אם את לא מרגישה בטוחה, בקרי אצל הרופא שלך ודוני איתו בנוגע לאפשרות שאת יכולה להזדקק ל"גלולה של הבוקר שאחרי".

האם הדיאפרגמה של Caya® יכולה לשמש גם עם חומרי סיכה המבוססים על סיליקון או רק עם

חומרי סיכה המבוססים על מים?

הדיאפרגמה של Caya® מתאימה בדרך כלל לחומרי סיכה המבוססים על סיליקון. אולם אנו לא יכולים להצהיר הצהרות כלשהן בנוגע להתאמה של חומרי הסיכה לג'ל של Caya® או ל-contragel grün מאחר ואין לנו נתונים כלשהם הזמינים בנושא. כלומר, לא ניתן לבטל לגמרי כל מגבלות בנוגע ליעילות של הג'ל למניעת היריון. אולם, את יכולה להשתמש גם בג'ל של Caya® בתור חומר סיכה. הוא עשוי מחומצת חלב ותאית ואינו מכיל פרבנים או בנזלוקוניום כלוריד.