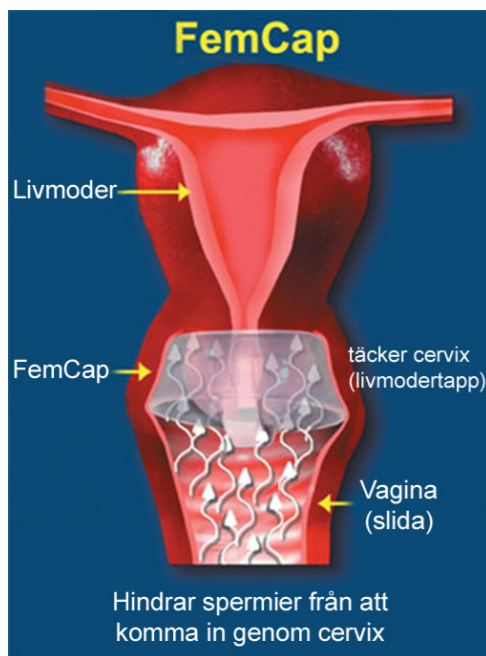




## Information och instruktioner FemCap cervixpessar

### Hormonfritt preventivmedel utan biverkningar

För hälso- och miljömedvetna kvinnor

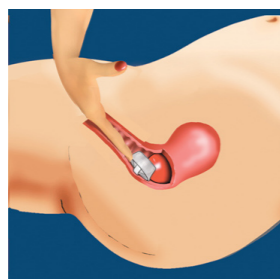


### Fördelar med FemCap

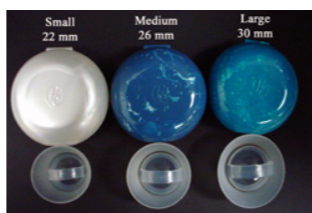
- Inga biverkningar
- Säker preventivmetod
- Lätt att använda och går fort att lära sig
- Naturlig och miljövänlig
- Påverkar inte sexuell lust eller njutning för någon av parterna
- Påverkar inte fertiliteten. Har ingen kvardröjande preventiv effekt
- Kvinnan har full kontroll

### Kliniska anvisningar

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



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



**Liten, 22mm**= Aldrig varit gravid.

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

**Stor, 30mm**= Efter vaginal förlossning.

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

### Vad du bör göra

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

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

1. Du bör vara motiverad att ha FemCap insatt varje gång du har sex. Ett tips är att sätta in FemCap vid tandborstning varannan dag.
2. Du bör noggrant studera instruktionsvideon, innan du använder FemCap. Se till att du är lugn och avslappnad när du följer alla steg för in- och uttagning.
3. Under inlärningsfasen är det säkrast att under några dagar komplettera med annat preventivmedel, d.v.s. du kan avsluta din p-pillerkarta eller använda kondom medan du lär dig hantera FemCap.
4. FemCap måste sättas in före sexuell upphetsning så du slipper avbrott och störande moment.
5. Lägg en klick pessargel i vecket på FemCap samt skålen och kontrollera att det sitter rätt före varje samlag.
6. FemCap måste sitta på plats minst sex timmar efter senaste samlaget.
7. Om du inte använt FemCap, eller om det använts inkorrekt under samlaget, bör du så fort som möjligt använda akut p-piller eller kopparspiral.

### Beskrivning

FemCap är ett nytt kvinnligt preventivmedel enligt barriärmetoden, godkänt sedan 1999. Det är tillverkat av silikon som är ett hållbart material och lätt att rengöra.

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

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

FemCap är designad att anpassa sig efter slidans anatomi för att försäkra ett jämt tryck mot slidväggarna för maximal

passform och bekvämlighet. Designen följer livmodertappens form och är mjuk och smidig utan skarpa kanter.

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

På kupolen sitter ett handtag som hjälper dig att enkelt ta ut FemCap. Ytersidorna utgör en försegling mot slidväggen och fungerar som en trätt som leder sädesvätskan in i vecket med pessargelen som immobiliserar spermerna.



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

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

### Indikationer för användning

FemCap är ett lämpligt preventivmedel för kvinnor som önskar en barriärmetod för att förhindra graviditet.

### Kontraindikationer (skäl till att inte använda) FemCap

- Onormal vagina/livmodertapp
- Allergi mot silikon eller pessargel
- Om man haft Toxic Shock Syndrome (TSS)
- Om havandeskap medför risk för hälsa eller liv
- Oförmåga att sätta in/ta ut FemCap
- Under menstruation
- Mindre än 10 veckor efter förlossning eller 6 veckor efter abort för att livmodertappen skall hinna återta normal storlek
- Pågående cervikal eller vaginal infektion
- Livmoderhalscancer
- Oförmåga att förstå användningsinstruktionerna

## Instruktioner för användning

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

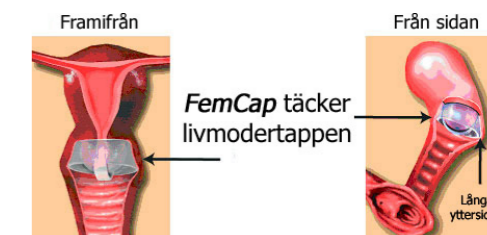
Du kan sätta in FemCap från 15 minuter till 42 timmar före sexuell upphetsning. Gärna vid tandborstning

### 1. Före insättning av FemCap

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

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

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



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

### 2. Insättning av FemCap

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

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

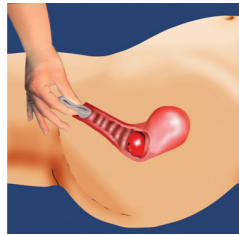
Tryck ihop FemCap mellan tummen och pekfingret, fortfarande med den långa ytersidan vänd mot dig, så att det plattas till.



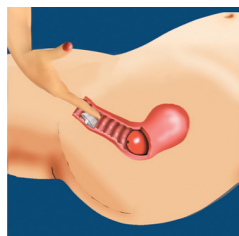
Inta en av följande positioner:  
Stående med ett ben på en stol eller  
toalettsitsen, sitt på huk eller ligg på  
rygg med uppdragna knän.



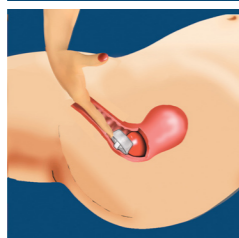
Sära på blygdläpparna och för in det  
hoptryckta **FemCap** med skålen uppåt  
och den långa yttersidan först.  
(Har du bakåtlutad livmoder, för in  
korta sidan först)



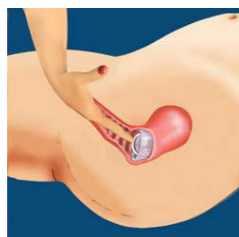
Tryck **FemCap** NEDÅT mot ändtarmen,



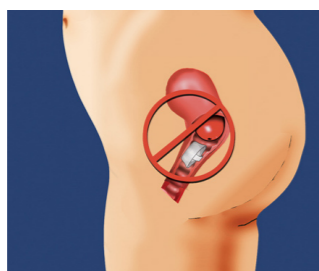
och sedan NEDÅT BAKÅT så långt du  
kan.



Tippa det sedan över livmodertappen  
så att denna täcks helt.



När väl **FemCap** är på plats kan du ha  
samlag hur ofta du vill under 42 timmar. Du bör dock kon-  
trollera att det sitter rätt, genom att före varje nytt samlag  
tillföra lite pessargel med fingret, utan att ta ut **FemCap**.



Det är viktigt att inte **FemCap**  
hamnar halvvägs in i slidan, mel-  
lan slidöppningen och livmoder-  
tappen.

Se till att **FemCap** sitter korrekt,  
hela vägen in, och täcker livmod-  
ertappen.

### 3. Hur man kontrollerar läget på FemCap.

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

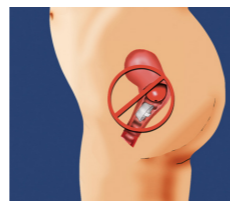
Det enklaste är att du sitter på huk och  
för in ett finger...



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



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



### 4. Ta ut FemCap

OBS: Vänta åtminstone 6 timmar efter senaste samlaget in-  
nan du tar ut **FemCap**. Om du tar ut det tidigare kan risken  
för graviditet öka.

OBS! Var försiktig så du inte ska-  
dar slidväggarna med nageln när  
du tar ut **FemCap**.



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

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



Tryck fingertoppen mot kupolen så  
att den buktar inåt vilket gör att suget  
släpper. Det gör att det blir plats för  
fingret mellan kupol och handtag.  
Kroka fingret runt handtaget.



Dra slutligen försiktigt och mjukt ut  
**FemCap** ur slidan.

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



### 5. Skötsel av FemCap

Tvätta **FemCap** med varmt vatten och tvål. Skölj av det och  
torka med en mjuk, ren handduk. Använd inte syntetiska  
rengöringsmedel, organiska lösningsmedel eller vassa  
föremål för att rengöra **FemCap**! Koka  
inte, då tappar det formen.



Förvara **FemCap** i förvaringsdosan, när  
den inte används.

Byt ut **FemCap** vartannat år, eller tidig-  
are om du ser hål, repor, sprickor, eller

andra tecken på skador, eller om du t.ex efter en förlossning  
behöver en annan storlek.

Har gärna två exemplar om du bor på flera ställen.

### Hur FemCap levereras

Diameterstorleken på **FemCap** anges på förpackningen.  
**FemCap** levereras i storlekarna 22, 26 samt 30 mm, mots-  
varande överkantens inre diameter. **FemCap** levereras också  
med ett identifieringskort med storlek och tillverkningsnum-  
mer. Detta kort bör förvaras säkert för att möjliggöra identi-  
fiering.

### Varningar och försiktighetsåtgärder

En förutsättning för att **FemCap** ska fungera som preven-  
tivmetod är korrekt användning vid varje samlag.

Om **FemCap** inte använts korrekt bör du kontakta din  
läkare, barnmorska, ungdomsmottagning eller apotek  
omedelbart. Där kan du få information om akuta preven-  
tiv åtgärder (t.ex. akut p-piller eller kopparspiral). Både  
insättande och uttagning av **FemCap** ska ske fullständigt  
smärtfritt. Kontakta läkare eller barnmorska om du känner  
smärta eller obehag.

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

Även om **FemCap** aldrig visats sig orsaka Toxic Shock Syn-  
drome, TSS, bör du undvika att använda det under menstru-  
ation och aldrig längre än 48 timmar, för att undvika denna

minimala risk. Symptom på TSS: plötslig hög feber, kräknin-  
gar, diarre, yrsel, muskelsmärta, eller solbränneliknande utslag.  
Om du får något av dessa symptom ska du omedelbart ta ut  
**FemCap** och kontakta läkare.

### Möjliga problem

Kontakta läkare eller barnmorska om något av följande  
uppträder:

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

### Rutinmässig uppföljning

Efter förlossning, missfall eller abort kan storleken på **Fem-  
Cap** behöva omprövas.

### Möjliga oönskade effekter

Som med alla former av preventivmedel kan oönskad  
graviditet uppstå. Fråga läkare eller barnmorska.  
Kliniska undersökningar, med amerikanska kvinnor, visade  
att graviditetsrisk med **FemCap** (för förstagsångs-användare

och med andra generationens **FemCap**), varierade från 7,6  
till 14,5 graviditeter per 100 kvinnor under ett år. (Pearl index).

**FemCap** är användarberoende och en ökad säkerhet kan  
uppnås:

- Om **FemCap** används korrekt vid VARJE samlag.
- Om pessargel används vid varje nytt samlag.
- Vid ökad erfarenhet.
- Vid användandet av akut preventivmedel som backup i  
nödfall. (Ha gärna en förpackning hemma).

Risken för urinvägsinfektion vid användandet av **FemCap**  
har vid kliniska försök visat sig vara väsentligt lägre än för  
vaginalt pessar. Symptom på urinvägsinfektion kan vara  
täta trängningar och sveda vid urinering, blod i urinen och  
smärta i nedre delen av magen. Risken ökar om man använ-  
der spermiedödande kräm, Nonoxynol-9. Vi rekommenderar  
pessargel.

### Kontakt

För mer information och kontakt i Sverige:  
besök [www.femcap.se](http://www.femcap.se) eller skriv till [info@femcap.se](mailto:info@femcap.se)  
alternativt kontakta din läkare eller barnmorska.

**Svensk distributör:** FemCap Scandinavia,  
Lustigknoppsvägen 6 B, 791 37 Falun

Leverantör: FemCap Inc. 14058 Mira Montana Dr. Del Mar, CA 92014 USA,  
[www.femcap.com](http://www.femcap.com) | MADE IN USA  
Patentskydd: **FemCap** skyddas av ett antal amerikanska och  
internationella patent, med ytterligare vilande patent.