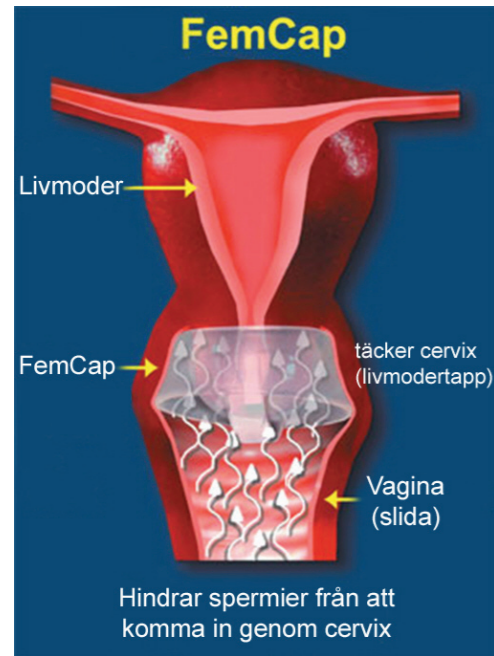


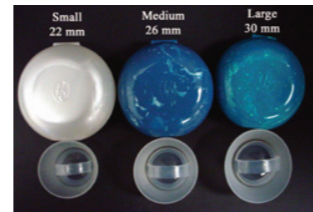


## Information och instruktioner FemCap cervix pessar

Hormonfritt preventivmedel  
utan biverkningar  
För hälso- och miljömedvetna kvinnor



B) Välj storlek på **FemCap** utifrån din obstretiska 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 DVDn 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, precis som att borsta tänderna.

1. Du bör vara motiverad att sätta in **FemCap** varje gång innan du har sex. (Största andelen misslyckanden under de kliniska försöken av den första generationens **FemCap** inträffade bland kvinnor som

- inte var motiverade att sätta in **FemCap** före sexuellt umgänge.)
2. Du bör noggrant studera instruktions-DVDn, 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.
  5. Lägg en klick pessargel i vecket på **FemCap** 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. 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 yttersida 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**. Yttersidorna 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 vanligt vaginalt pessar enligt FDA-regler, (motsvarande Läke-medelsverket i Sverige). I dessa kliniska försök föredrog 75% av kvinnorna FemCap framför vanligt vaginalt pessar.**

### 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 korrekt INNAN du blir sexuellt upphetsad för att säkra korrekt insättning och undvika avbrott som förstör spontaniteten.

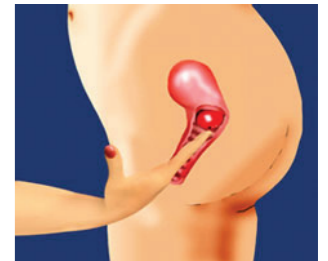
Du kan sätta in **FemCap** från 15 minuter till 42 timmar före sexuell upphetsning.

### 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.

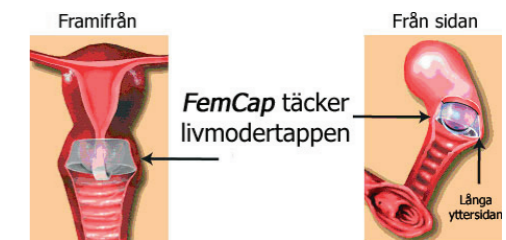
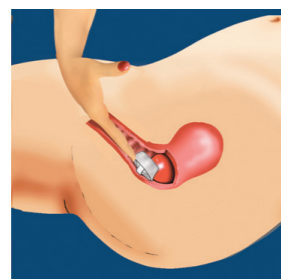


## Fördelar med FemCap

- 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.



Framifrån samt från sidan: **FemCap** täcker livmodertappen

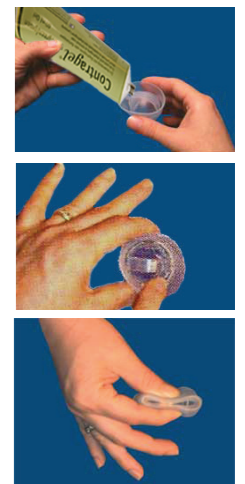
OBS: Undvik slidsköljning när **FemCap** är på plats. Duscha eller tvätta dig som vanligt.

### 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 yttersidan vänd mot dig. 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 yttersidan vänd mot dig, så att det plattas till.



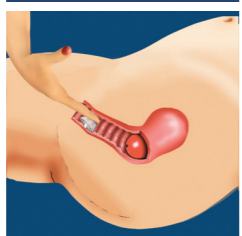
Inta en av följande positioner: Stående med ett ben på en stol eller toaletsitsen, sitt på huk eller ligg på rygg med uppdragna knän.



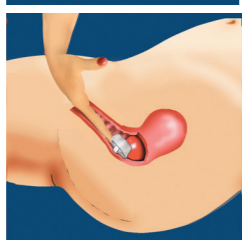
Sära på blygdläpparna och för in det hoptryckta **FemCap** med skålen uppåt och den långa yttersidan först.



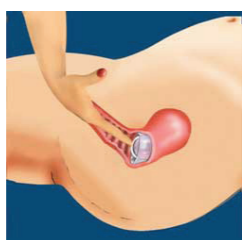
Tryck **FemCap** NEDÅT mot ändtarmen,



och sedan NEDÅT BAKÅT så långt du kan.



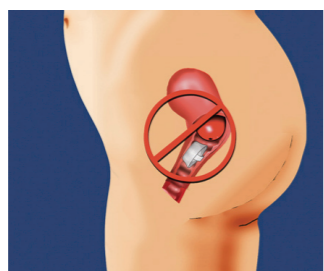
Tippa det sedan över livmodertappen så att denna täcks helt.



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

Det är viktigt att inte **FemCap** hamnar halvvägs in i slidan, mellan slidöppningen och livmodertappen.

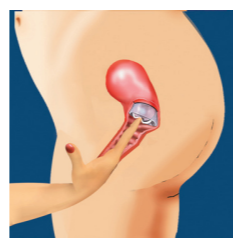
Se till att **FemCap** sitter korrekt, hela vägen in, och täcker livmodertappen.



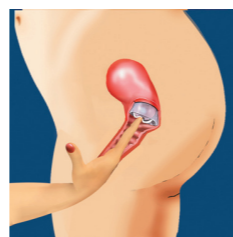
### 3. Hur man kontrollerar läget på FemCap.

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.

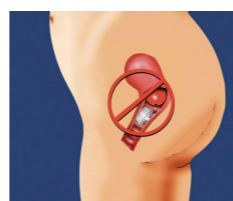
Det enklaste är att du sitter på huk och för in ett finger...



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



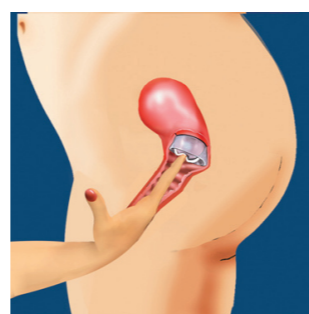
Om **FemCap** inte täcker tappen helt så puttar du den på plats, eller tar ut det och börjar om.



### 4. Ta ut FemCap

OBS! Vänta åtminstone 6 timmar efter senaste samlaget innan du tar ut **FemCap**. Om du tar ut det tidigare kan risken för graviditet öka.

OBS! Var försiktig så du inte skadar 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.



### 5. Skötsel av FemCap

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

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

Byt ut **FemCap** vartannat år, eller tidigare 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, motsvarande överkantens inre diameter. **FemCap** levereras också med ett identifieringskort med storlek och tillverkningsnummer. Detta kort bör förvaras säkert för att möjliggöra identifiering.

### Varningar och försiktighetsåtgärder

En förutsättning för att **FemCap** ska fungera som preventivmetod 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 preventiv 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 Syndrome, TSS, bör du aldrig använda det under menstruation och aldrig längre än 48 timmar, för att undvika denna

minimala risk. Symptom på TSS: plötslig hög feber, kräkningar, 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 uppstår:

- 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 **FemCap** 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.

### 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.