



**MED***intim*  
personal healthcare



# Caya<sup>®</sup> *contoured diaphragm*



## Instrukcja użycia

### **Diafragma antykoncepcyjna**

Naturalnie, bezpiecznie, bez hormonów



## Návod k použití

### **Antikoncepční diafragma**

Přirozená, bezpečná, nehormonální



## Návod na použitie

### **Antikoncepční diafragma**

Přirozená, bezpečná, bez hormonů



## Navodilo za uporabo

### **Diafragma za kontracepcijo**

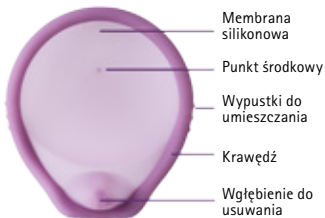
Naravna, varna, brez hormonov

# Caya<sup>®</sup> *contoured diaphragm*

## Instrukcja użycia

Diafragma **Caya<sup>®</sup>** jest bezpiecznym i łatwym do zastosowania środkiem antykoncepcyjnym. Należy ją zawsze stosować razem z żelem antykoncepcyjnym (np. żelem **Caya<sup>®</sup> Gel**). Jej kształt jest odpowiednio dostosowany do kobiecej budowy anatomicznej. Kształt i wielkość zostały opracowane w badaniach naukowych i są one odpowiednie dla większości kobiet.

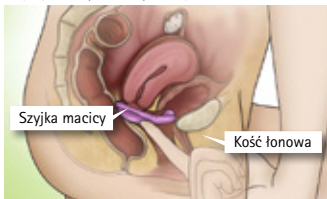
## Diafragma Caya<sup>®</sup> wygląda następująco:



- **Membrana silikonowa:** przykrywa całkowicie szyjkę macicy i zapobiega wnikaniu plemników do macicy.
- **Punkt środkowy:** wyczuwalny punkt środkowy, umożliwiający lepsze umieszczenie diafragmy.
- **Wypustki do umieszczania:** ułatwiają wprowadzenie do pochwy.
- **Krawędź:** elastyczna, zapewnia prawidłową pozycję.
- **Wgłębienie do usuwania:** umożliwia łatwe usunięcie z pochwy.

## Gdzie znajduje się diafragma Caya<sup>®</sup> w pochwie?

Prawidłowo włożona diafragma całkowicie zakrywa szyjkę macicy i znajduje się w górnym sklepieniu pochwy, między niszą przy kości łonowej a tylnym sklepieniem pochwy.



W trakcie i po stosunku płciowym diafragma **Caya**<sup>®</sup> uniemożliwia plemnikom przedostanie się przez szyjkę macicy do macicy. W ten sposób zapobiega niechcianej ciąży.

**WAŻNA INFORMACJA:** Diafragmę należy stosować zawsze razem z żelem antykoncepcyjnym (np. żelem **Caya**<sup>®</sup> Gel).

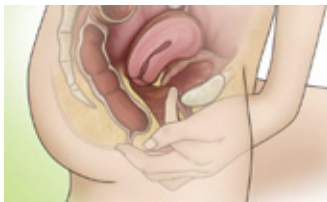
Zanim diafragma **Caya**<sup>®</sup> będzie zastosowana po raz pierwszy podczas stosunku płciowego, należy kilka razy samodzielnie przećwiczyć jej zakładanie.

### Przed pierwszym użyciem należy:

- Nie spieszyć się.
- Dokładnie przeczytać instrukcję użycia.
- Jeśli jest to możliwe, obejrzeć film wideo w Internecie na stronie [www.caya.eu](http://www.caya.eu)



- Wyczuć palcami szyjkę macicy – w dotyku jest podobna do czubka nosa.



- Wyczuć palcami również kość łonową (w pochwie).

### W jaki sposób zakłada się diafragmę **Caya**<sup>®</sup>?

**WAŻNA INFORMACJA:** Diafragmę **Caya**<sup>®</sup> należy zakładać przed stosunkiem płciowym

1. Wyjąć diafragmę **Caya**<sup>®</sup> czystymi rękami z opakowania i umyć przed pierwszym użyciem wodą z mydłem.
2. Przed zastosowaniem diafragmy **Caya**<sup>®</sup> przed stosunkiem płciowym, należy najpierw nałożyć około 4 ml (ok. jednej łyżeczki do herbaty) żelu antykoncepcyjnego (np. żelu **Caya**<sup>®</sup> Gel) na membranę silikonową.



Posmarowanie krawędzi ułatwi wprowadzenie do pochwy.



Przed wprowadzeniem do pochwy należy złożyć diafragmę **Caya**<sup>®</sup>, ujmując ją za wypustki do umieszczania.

**WAŻNA INFORMACJA:** Diafragmy nie należy nigdy zakładać wcześniej, niż dwie godziny przed stosunkiem.

3. Wybrać wygodną dla siebie pozycję – w przysiadzie, na leżąc lub na stojąco z jedną nogą podniesioną do góry.



4. Diafragmę **Caya**<sup>®</sup> trzymać jedną ręką. Położyć przy tym kciuk i palec wskazujący na wypustkach do umieszczania, znajdujących się na krawędzi. Strzałka wskazuje w kierunku ciała.



5. Wolną ręką rozchylić wargi sromowe. Diafragmę wprowadzić wzdłuż tylnej ściany pochwy, jak najgłębiej do wewnątrz (podobnie jak tampon).

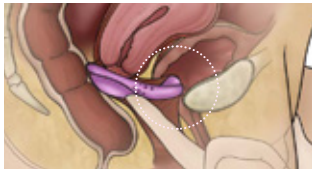


6. Teraz należy skontrolować palcem, czy szyjka macicy jest przykryta membraną diafragmy **Caya**<sup>®</sup>. Szyjka macicy musi być całkowicie przykryta. Poprzez membranę powinno być możliwe jej wycucie. W dotyku jest podobna do czubka nosa.



Jeśli nie jest możliwe wycucie szyjki macicy lub samej diafragmy **Caya**<sup>®</sup>: należy wyjąć ją i ponownie wprowadzić.

**Caya**<sup>®</sup> jest prawidłowo osadzona, gdy szyjka macicy jest całkowicie przykryta membraną, a diafragma znajduje się między tylnym sklepieniem pochwy a niszą przy kości łonowej.

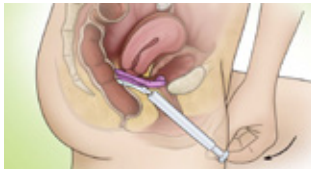


Jeśli sprawdzi się te oba punkty i diafragma **Caya**<sup>®</sup> jest prawidłowo osadzona, zagwarantowana jest ochrona. Teraz można odbyć stosunek płciowy.

7. Po stosunku płciowym diafragma **Caya**<sup>®</sup> musi pozostać w pochwie przez **co najmniej 6 godzin**.

**WAŻNA INFORMACJA:** Diafragma **Caya**<sup>®</sup> nie powinna nigdy pozostawać dłużej niż 24 godziny bez przerwy w pochwie, ponieważ dłuższe nieprzerwane noszenie może sprzyjać rozwojowi bakterii w pochwie. Bakterie takie mogłyby prowadzić do zespołu wstrząsu toksycznego (Toxic Shock Syndrom, TSS).

W przypadku ponownego stosunku płciowego lub gdy umieszczenie diafragmy **Caya**<sup>®</sup> nastąpiło wcześniej niż 2 godziny przed jego odbyciem, należy dodatkowo wprowadzić aplikatorem żel w miejsce przed założoną diafragmą, nie wyjmując jej przedtem.



8. W celu wyjęcia włożyć palec do pochwy i wyciągnąć diafragmę **Caya**® za wgłębienie do usuwania.



9. Czyszczenie i pielęgnacja diafragmy **Caya**®: po wyjęciu umyć wodą z mydłem i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu. Diafragmę **Caya**® przechowywać w dołączonym pojemniku.



Diafragma **Caya**® jest przeznaczona do wielokrotnego użytku. Po pierwszym użyciu można ją stosować przez dwa lata.

10. Przed każdym zastosowaniem należy sprawdzać diafragmę **Caya**® pod kątem występowania ewentualnych ubytków i pęknięć. Należy uważać, aby nie uszkodzić jej paznokciami.



Diafragma **Caya**® w połączeniu z żelą antykoncepcyjnym oferuje pewną ochronę przed niepożądaną ciążą. Jednakże żaden środek antykoncepcyjny nie gwarantuje 100% pewności przed niechcianą ciążą. Diafragma **Caya**® nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, takimi jak np. HIV.

**WAŻNA INFORMACJA:** Diafragmę **Caya**® należy zawsze przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci.

## Podczas stosowania nigdy nie zapominać:

- Nie zakładać nigdy wcześniej niż dwie godziny przed stosunkiem.
- Diafragmę **Caya**® wprowadzać zawsze z żelem antykoncepcyjnym.
- Sprawdzać palcami szyjkę macicy, czy jest przykryta diafragmą **Caya**®.
- Wyjmować najwcześniej sześć godzin po stosunku płciowym.
- Nigdy nie pozostawiać w pochwie na dłużej niż 24 godziny bez przerwy.

## Przeciwwskazania

- Zastosowanie w ciągu pierwszych 6 tygodni po porodzie.
- Jeśli wcześniej stosowano diafragmę w rozmiarze 85 mm i więcej lub 60 mm i mniej.
- W przypadku znacznego obniżenia przepony miednicy/ wypadaniu macicy (prolaps).

## Należy zwrócić się do lekarza/położnej, jeśli:

- występują problemy z prawidłowym umieszczeniem diafragmy **Caya**® (rzadko)
- mają być jednocześnie stosowane leki dopochwowe (rzadko)
- występuje skłonność do częstych zakażeń dróg moczowych (rzadko)
- przeprowadzana była operacja podbrzusza/operacja pochwy (bardzo rzadko)
- w przeszłości występował zespół wstrząsu toksycznego (bardzo rzadko)

W razie jakichkolwiek dalszych pytań medycznych należy zwrócić się do lekarza.

### WAŻNA INFORMACJA:

W przypadku pominięcia zastosowania diafragmy **Caya**®, czyli odbicia stosunku płciowego bez zabezpieczenia, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem, aby omówić antykoncepcję po stosunku („tabletką po stosunku”).

## Informacje

Tel: +48 509 867 321  
[www.caya.eu](http://www.caya.eu)  
[service@medintim.de](mailto:service@medintim.de)

## Dane techniczne

### Materiał:

silikon medyczny, nylon

### Zawartość:

- diafragma **Caya**®
- instrukcja użycia
- pojemnik do przechowywania

Kształt i bezpieczeństwo stosowania diafragmy **Caya**® zostały opracowane w wyniku wieloletniego i intensywnego procesu badawczego w USA i w ramach międzynarodowych, niezależnych badań.

## Często zadawane pytania

### Jak pewna jest diaphragma Caya®?

Żaden środek antykoncepcyjny nie gwarantuje 100% zabezpieczenia przed niechcianą ciążą. Diaphragma Caya® jest tak samo bezpieczna jak klasyczna diaphragma. Im częściej stosowana jest diaphragma Caya®, tym pewniejsze jest obchodzenie się z tym środkiem antykoncepcyjnym i tym większą pewność daje stosowanie tej metody.

### Skąd wiadomo, że diaphragma Caya® jest prawidłowo założona i pasuje?

Najdłuższym palcem (przeważnie jest to palec środkowy) należy wyczuć prawidłowe położenie diaphragmy: sprawdzić, czy membrana przykrywa szyjkę macicy i czy wgłębienie do usuwania znajduje się prawidłowo za kością łonową. Jeśli spełnione są oba te warunki, ochrona jest pewna i bezpieczna.

### Jak długo można stosować diaphragmę Caya®?

Diaphragmy Caya® nie należy stosować dłużej niż 2 lata od pierwszego użycia.

### Dlaczego diaphragma Caya® musi pozostać w pochwie przez 6 godzin po stosunku płciowym?

Plemniki nie są już aktywne po tym czasie. Te 6 godzin zapewnia bezpieczeństwo przed niechcianą ciążą.

### Dlaczego nie należy używać diaphragmy Caya® dłużej niż 24 godziny bez przerwy?

Dłuższe stosowanie diaphragmy Caya® bez przerwy przez czas dłuższy niż 24 godziny może sprzyjać rozwojowi bakterii w pochwie. Bakterie te mogłyby prowadzić do zespołu wstrząsu toksycznego (Toxic Shock Syndrom, TSS).

### Co należy zrobić, jeśli zapomniało się o wyjęciu diaphragmy Caya® przed upływem 24 godzin?

Należy wyjąć diaphragmę Caya® i skontaktować się z lekarzem w celu zbadania.

### Czy możliwy jest wielokrotny stosunek płciowy z założoną diaphragmą Caya®?

Tak, diaphragma Caya® pozostaje na miejscu, ale konieczne jest dodatkowe wprowadzenie żelu antykoncepcyjnego za pomocą aplikatora. Aplikatory do żelu dostępne są w aptece.

### Czy diaphragmę Caya® można stosować również podczas miesiączki?

W zasadzie jest to możliwe.

### Co należy zrobić w przypadku infekcji pochwy?

W przypadku infekcji pochwy (np. grzybicy) należy zwrócić się do lekarza w celu przeprowadzenia leczenia. W czasie leczenia należy stosować prezerwatywy, a NIE diaphragmę. Po zakończeniu leczenia należy dla własnego bezpieczeństwa kupić i zastosować nową diaphragmę Caya®.

### Czy razem z diaphragmą Caya® można stosować lubrykant?

Używanie lubrykantów na bazie wody (np. Sylk) nie ma wpływu na zastosowanie i bezpieczeństwo diaphragmy Caya®.



### Czy partner może wyczuwać diafragmę Caya®?

Jest to bardzo mało prawdopodobne. W rzadkich przypadkach mógłby ewentualnie wyczuć krawędź diafragmy.

### Czy diafragma Caya® ma wpływ na odczucia seksualne?

Nie, diafragma Caya® nie ma wpływu na libido, ponieważ nie zawiera hormonów.

### Co należy zrobić, jeśli diafragma Caya® powoduje ból podczas stosunku płciowego?

Należy najpierw sprawdzić prawidłowość położenia diafragmy Caya® za pomocą palca. Jeśli diafragma Caya® nadal powoduje ból, należy zwrócić się do lekarza.

### Czy stosowanie diafragmy Caya® ma jakieś ograniczenia?

Nie, ewentualnie konieczna jest zmiana przyzwyczajeń w takim stopniu, aby zawsze stosować diafragmę Caya® przed stosunkiem płciowym. Im częściej stosowana jest diafragma Caya®, tym pewniejsze jest obchodzenie się z nią.

### Czy diafragma Caya® może pęknąć lub rozerwać się?

Jest to prawie wykluczone. Jeśli po stosunku płciowym stwierdzi się jednak uszkodzenie diafragmy Caya®, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem, aby omówić ewentualne zastosowanie antykoncepcji po stosunku („tabletką po stosunku”).

### W jaki sposób podczas stosowania diafragmy Caya® można pozytywnie wpłynąć na bezpieczeństwo?

Ważne jest regularne stosowanie diafragmy i używanie żelu antykoncepcyjnego (np. żelu Caya® Gel). Poza tym diafragmę należy zawsze zakładać przed, a nie dopiero w trakcie stosunku płciowego.

### Co należy zrobić, jeśli diafragma Caya® wysunie się jednak podczas stosunku płciowego?

Należy ponownie wprowadzić diafragmę Caya® po ponownym naniesieniu żelu antykoncepcyjnego. Jeśli wysunięcie miało miejsce po wytrysku nasienia partnera lub jeśli istnieje niepewność co do właściwego zabezpieczenia, należy skontaktować się z lekarzem, aby omówić ewentualną antykoncepcję po stosunku.

tować się z lekarzem, aby omówić ewentualną antykoncepcję po stosunku.

### Czy razem z Caya można stosować dodatkowo lubrykant??

Tak, ale tylko lubrykanty rozpuszczalne w wodzie.

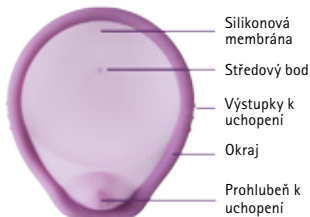
**Ważne:** nie stosować lubrykantów na bazie oleju silikonowego. Nie jesteśmy jednak w stanie wypowiedzieć się na temat zgodności lubrykantów z żelem Caya® Gel lub Contragel® grün, ponieważ nie posiadamy odpowiednich danych na ten temat. Oznacza to, że nie można wykluczyć ewentualnych ograniczeń skuteczności żelu antykoncepcyjnego. Jednak możliwe jest również zastosowanie żelu Caya® Gel jako lubrykantu. Zawiera on kwas mlekowy i celulozę, nie zawiera parabenów i chlorku benzalkonium.

# Caya® *contoured diaphragm*

## Návod k použití

Diafragma **Caya®** je bezpečný prostředek k zabránění početí, který se snadno používá. Vždy se používá v kombinaci s antikoncepčním gelem (např. s gelem **Caya®**). Je tvarově přizpůsobena anatomii ženského těla. Tento tvar a tato velikost byly určeny vědeckým postupem a sedí většině žen.

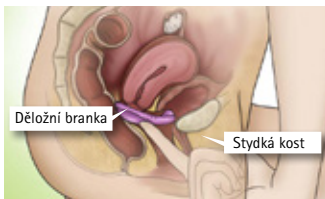
## Takto vypadá diafragma Caya®:



- **Silikonová membrána:** pokrývá zcela děložní branku a brání vniknutí spermií do dělohy
- **Středový bod:** hmatatelný středový bud pro lepší umístění diafragmy.
- **Výstupky k uchopení:** usnadňují zavedení do pochvy
- **Okraj:** flexibilní, zajišťuje správné umístění
- **Prohlubeň k uchopení:** umožňuje snadné odstranění z pochvy

## Kde je umístěna diafragma Caya® v pochvě?

Pokud je diafragma správně zavedena, zcela pokrývá děložní branku a nalézá se v zadní poševní klenbě, mezi výklenkem na stydké kosti a zadní poševní klenbou.



Při pohlavním styku a po pohlavním styku brání diafragma **Caya**<sup>®</sup> spermiím v průniku děložní brankou do dělohy. Díky tomu nemůže dojít k nechtěnému otěhotnění.

**UPOZORNĚNÍ:** Používejte diafragmu vždy v kombinaci s antikoncepčním gelem (např. s gelem **Caya**<sup>®</sup> Gel).

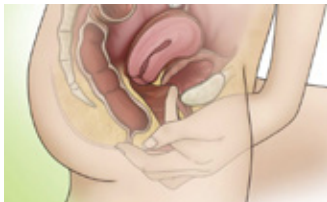
Před prvním použitím při pohlavním styku si zavedení diafragmy **Caya**<sup>®</sup> sama několikrát vyzkoušejte.

## Před prvním použitím:

- Udělejte si čas.
- Pečlivě si přečtěte návod k použití.
- Pokud možno shlédněte DVD nebo animaci na internetu na adrese [www.caya.eu](http://www.caya.eu).



- Nahmátněte děložní branku – na pohmat se podobá špičce nosu.



- Rovněž nahmátněte stydkou kost (v pochvě).

## Jak mám zavést diafragmu **Caya**<sup>®</sup>?

**UPOZORNĚNÍ:** Zavedte diafragmu **Caya**<sup>®</sup> před pohlavním stykem.

1. Vyjměte diafragmu **Caya**<sup>®</sup> čistýma rukama z obalu a před prvním použitím ji umyjte vodou a mýdlem.
2. Než zavedete diafragmu **Caya**<sup>®</sup> před pohlavním stykem do pochvy, naneste nejprve asi 4 ml (cca 1 kávovou lžičku) antikoncepčního gelu (např. gelu **Caya**<sup>®</sup> Gel) na silikonovou membránu.



Aplikace na okraj usnadní zavedení do pochvy.



Před zavedením do pochvy přehněte diafragmu **Caya®** na výstupcích k uchopení.

**UPOZORNĚNÍ:** Zaveďte diafragmu **Caya®** před pohlavním stykem.

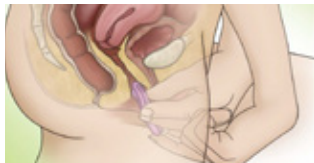
3. Zvolte polohu těla, která je pro Vás pohodlná – v dřepu, vleže nebo ve stoje s jednou nohou nahoře.



4. Držte diafragmu **Caya®** jednou rukou. Položte přítom palec a ukazováček na výstupky k uchopení na okraji. Šípka ukazuje ve směru Vašeho těla.



5. Volnou rukou otevřete stydké pysky. Zaveďte diafragmu podél zadní poševní stěny co nejhlouběji do dělohy (podobně jako tampon).

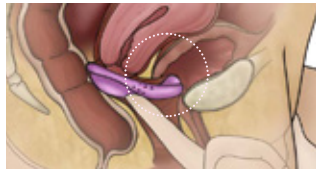


6. Nyní zkontrolujte jedním prstem, zda máte děložní branku zakrytou membránou **Caya®**. Děložní branka musí být zcela zakrytá. Mělo by být možné ji nahmátnout skrz membránu. Je na pohmat podobná jako špička nosu.



Pokud děložní branku nenahmátnete nebo necítíte diafragmu **Caya®**: Vyjměte ji a zaveďte ji znovu.

**Caya®** správně sedí, když je děložní branka diafragmou zcela pokrytá a je umístěna mezi zadní poševní klenbou a výklenkem na stydké kosti.

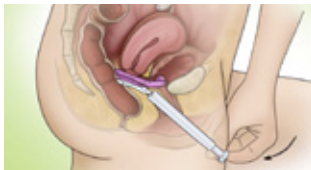


Když obojí zkontrolujete a diafragma **Caya®** správně sedí, jste bezpečně chráněna. Nyní můžete mít pohlavní styk.

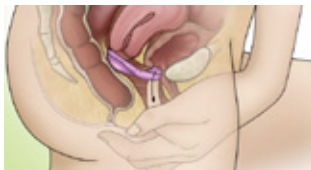
7. Po pohlavním styku musí diafragma **Caya®** zůstat minimálně 6 hodin v pochvě.

**UPOZORNĚNÍ:** Diafragma **Caya®** by nikdy neměla zůstat déle než 24 hodin bez přerušení v pochvě, protože při delším nepřerušném zavedení by byl podporován nárůst bakterií v pochvě. Tyto bakterie by mohly vést ke vzniku syndromu toxického šoku (TSS).

Při opakovaném pohlavním styku, nebo pokud byla diafragma **Caya®** zavedena před více než 2 hodinami, je nutno navíc aplikovat gel aplikátorem před diafragmu, bez předchozího odstranění diafragmy.



8. Při vyjímání sáhněte jedním prstem do pochvy a vytáhněte diafragmu **Caya**<sup>®</sup> za prohlubeň k uchopení.



9. Čištění a péče o diafragmu **Caya**<sup>®</sup>: Po vyjmutí omyjte diafragmu vodou a mýdlem a nechejte ji uschnout na vzduchu. Uchovávejte diafragmu **Caya**<sup>®</sup> v dodané dóze.



Diafragma **Caya**<sup>®</sup> je určena k opakovanému použití. Po prvním použití ji můžete používat dva roky.

10. Před každým použitím zkontrolujte diafragmu **Caya**<sup>®</sup> na přítomnost otvorů a trhlin. Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození diafragmy nehty.



Diafragma **Caya**<sup>®</sup> poskytuje v kombinaci s antikoncepčním gelem bezpečnou ochranu před nechtěným otěhotněním. Žádný antikoncepční prostředek však nemůže zaručit 100% bezpečnost před nechtěným otěhotněním. Diafragma **Caya**<sup>®</sup> nechrání před chorobami přenosnými pohlavním stykem, jako např. AIDS.

**UPOZORNĚNÍ:** Uchovávejte diafragmu **Caya**<sup>®</sup> vždy mimo dosah dětí.

## Při používání mějte vždy na paměti:

- Nezávádějte dříve než dvě hodiny před pohlavním stykem.
- Diafragmu **Caya**® zavádějte vždy s antikoncepčním gelem.
- Nahmátněte děložní branku, zda je pokryta diafragmou **Caya**®.
- Vyměňte nejdříve za šest hodin po pohlavním styku.
- Nikdy nenechávejte déle než 24 hodin v děloze bez přerušení.

## Kontraindikace

- Použití v prvních 6 týdnech po porodu
- Pokud byla doposud používána běžná diafragma o velikosti 85 mm a větší nebo 60 mm a menší
- Při silném poklesu pánevního dna / poklesu dělohy (prolaps)

## Poradte se s lékařem, lékařkou nebo porodní asistentkou, pokud:

- máte problémy dostat diafragmu **Caya**® do správné polohy (vzácné případy)
- současně užíváte poševní léčiva
- máte sklon k častým infekcím močových cest (vzácné případy)
- jste prodělala operaci podbříšku/pochvy (velmi vzácné případy)
- u Vás někdy došlo k syndromu toxického šoku (velmi vzácné případy)

Se všemi dalšími medicínskými otázkami se obračete na lékaře.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud jste si zapomněla zavést diafragmu **Caya**® a měla jste tedy nechráněný pohlavní styk, obraťte se ihned na svoji lékařku/svého lékaře a sjednejte si s ní / m antikoncepci pro případ nouze („tableta po styku“).

**Informace**  
Tel: +49 6105 203720  
**www.caya.eu**  
**service@medintim.de**

## Technické parametry

**Materiál:**  
medicínský silikon, nylon

**Obsah:**  
- jedna diafragma **Caya**®  
- návod k použití  
- dóza k ukládání

Tvar a bezpečnost diafragmy **Caya**® jsou výsledkem dlouholetého intenzivního výzkumného procesu v USA a studii, prováděných po celém světě.

## Časté dotazy

### Jak bezpečná je diafragma Caya®?

Žádný antikoncepční prostředek nemůže zaručit 100% bezpečnost před nechtěným otěhotněním. Diafragma Caya® je stejně bezpečná jako klasická diafragma. Čím častěji diafragmu Caya® používáte, tím jistější si budete v zacházení s tímto antikoncepčním prostředkem a tím větší bezpečnost poskytuje tato metoda.

### Jak zjistím, zda je Caya® správně zavedena a správně sedí?

Nahmátněte nejdelsím prstem (obvykle prostředníčkem) správnou polohu diafragmy: zkontrolujte, zda membrána pokrývá děložní branku a zda je prohlubeň k uchopení ve správné poloze za Vaší stydkou kostí. Pokud je tomu v obou případech tak, jste dobře a bezpečně chráněna.

Jak dlouho mohu používat diafragmu Caya®?  
Diafragma Caya® by se po prvním použití neměla používat déle než 2 roky.

Proč musí diafragma Caya® zůstat v pochvě 6 hodin po pohlavním styku?  
Spermie po této době již nejsou aktivní. Těchto 6 hodin je pro Vaši bezpečnost, abyste nechtěně neotěhotněla.

Proč bych neměla používat diafragmu Caya® déle než 24 hodin bez přerušení?  
Delší nepřerušované používání diafragmy Caya® přesahující 24 hodin může podporovat růst bakterií v pochvě. Tyto bakterie by mohly vést ke vzniku syndromu toxického šoku (TSS).

Co mám dělat, pokud jsem si přesto zapomněla vyjmout diafragmu Caya® před uplynutím 24 hodin?  
Vyjměte si diafragmu Caya®, vyhledejte svého lékaře a nechejte se vyšetřit.

Mohu mít s diafragmou Caya® pohlavní styk vícekrát po sobě?  
Ano, Caya® zůstane ve správné poloze, ale musíte pomoci aplikátoru aplikovat další gel. Aplikátory antikoncepčního gelu jsou k dostání v lékárně.

Mohu používat diafragmu Caya® i při menstruaci?  
V zásadě je to možné.

Jak se musím chovat při poševní infekci?  
Při poševní infekci (např. plísňové) se za účelem léčby obraťte na svého lékaře. Po dobu léčby používejte kondomy a nepoužívejte diafragmu. Po ukončení léčby si v zájmu Vaší bezpečnosti poriďte a používejte novou diafragmu Caya®.

Mohu používat v kombinaci s diafragmou Caya® lubrikanty?  
Používání lubrikantů na bázi vody (např. Syllk) nemá žádný vliv na používání a bezpečnost diafragmy Caya®.



### Může partner diafragmu Caya® cítit?

Je to velmi nepravděpodobné. Ve vzácných případech by možná mohl cítit okraj diafragmy. **Ovlivní diafragma Caya® mé sexuální pocity?**

Ne, diafragma **Caya®** nemá žádný vliv na libido, protože neobsahuje žádné hormony.

### Co mám dělat, když Caya® způsobuje při pohlavním styku bolesti?

ÚbeNejprve zkontrolujte správnou polohu diafragmy **Caya®** prstem. Pokud diafragma **Caya®** i nadále způsobuje bolesti, obraťte se na svého lékaře.

### Existují omezení pro používání diafragmy Caya®?

Ne, je nutno pouze změnit své zvyklosti a použít diafragmu **Caya®** vždy, když je potřeba – při pohlavním styku. Čím častěji se diafragma **Caya®** používá, tím bezpečnější je manipulace s ní.

### Může se Caya® zlomit nebo roztrhnout?

To je téměř vyloučeno. Pokud však po pohlavním styku přesto zjistíte, že je diafragma **Caya®** poškozená, vyhledejte laskavě ihned lékaře a případně se s ním dohodněte na nouzové antikoncepci („tableta po styku“).

### Jak mohu při používání diafragmy Caya® pozitivně ovlivnit bezpečnost?

Důležité je řádné používání diafragmy a používání antikoncepčního gelu (např. gelu **Caya® Gel**). Kromě toho je třeba diafragmu zavést již před pohlavním stykem a ne až v jeho průběhu.

**Co mám dělat, když se diafragma Caya® přesto při pohlavním styku vysmekne?** Diafragmu **Caya®** opět zaveďte po opětovné aplikaci antikoncepčního gelu na diafragmu. Pokud dojde k vysmeknutí po ejakulaci Vašeho partnera nebo pokud ji neucítíte, obraťte se na svého lékaře, pokud potřebujete „tabletu po styku“.

### Mohu v kombinaci s diafragmou Caya použít navíc lubrikant?

Ano, ale pouze lubrikant rozpustný ve vodě. **Důležité upozornění:** nepoužívejte lubrikant na bázi silikonového oleje. Nemůžeme však učinit žádné prohlášení o snášenlivosti lubrikačních gelů s výrobky **Caya®Gel** resp. **Contragel®grün**, protože nemáme k dispozici žádné údaje. To znamená, že případná omezení účinnosti antikoncepčního gelu přitom nelze vyloučit. Můžete však **Caya®Gel** používat také jako lubrikační gel. Obsahuje kyselinu mléčnou a celulózu a neobsahuje parabeny a benzalkonium chlorid.

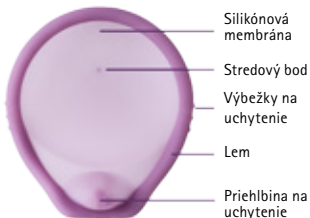


# Caya® *contoured diaphragm*

## Návod na použitie

Váš diaphragma **Caya®** je bezpečnou metódou antikoncepcie ktorej použitie je jednoduché. Používa sa v kombinácii s antikoncepčným gélom (napr. gél **Caya®**). Je formovaný podľa ženskej anatómie. Jeho tvar a veľkosť boli vedecky stanovené a sadne väčšine žien.

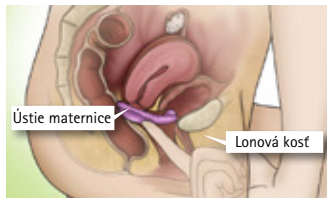
## Takto vyzerá váš diaphragma Caya®:



- **Silikónová membrána:** úplne zakrýva krčok maternice a zabraňuje preniknutiu spermií do maternice
- **Stredový bod:** citelný stredový bod na lepšie umiestnenie diafragmy.
- **Výbežky na uchytenie:** uľahčujú zavedenie do pošvy
- **Lem:** pružný, zaručuje správne umiestnenie
- **Priehlbina na uchytenie:** umožňuje ľahké vyberanie z pošvy

## Kde v pošve leží diaphragma Caya®?

Pri správnom zavedení diaphragma úplne zakrýva krčok maternice a nachádza sa v hornej pošvovej klenbe, medzi priestorom pred lonovou kosťou a zadnou pošvovou klenbou.



Pri a po pohlavnom styku zabraňuje diaphragma **Caya**<sup>®</sup> preniknutiu spermii cez krčok matrice do matrice. Tak nemôže dôjsť k neželanému otehotneniu.

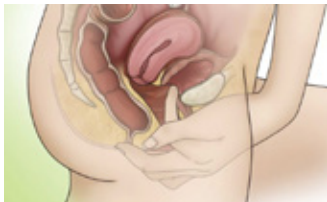
**UPOZORNENIE:** Používajte diaphragma vždy spolu s antikoncepčným gélom (napr. gél **Caya**<sup>®</sup>). Nacvičte si zavedenie diaphragma **Caya**<sup>®</sup> niekoľko krát sami predtým, ako ho použijete prvý krát pri pohlavnom styku.

## Pred prvým použitím:

- doprajte si dostatok času
- prečítajte si pozorne návod na použitie
- ak máte možnosť, pozrite si video na internete na stránke [www.caya.eu](http://www.caya.eu)



- nahmatajte si krčok vašej matrice – na dotyk je ako špička vášho nosa.



- nahmatajte si aj vašu lonovú kosť (zvnútra pošvy).

## Ako zaviesť diaphragma **Caya**<sup>®</sup>?

**UPOZORNENIE:** diaphragma **Caya**<sup>®</sup> zaveďte pred pohlavným stykom.

1. Vyberte pesar **Caya**<sup>®</sup> čistými rukami z obalu a pred prvým použitím ho umyte vodou a mydlom.
2. Predtým, ako si pred pohlavným stykom zavediete diaphragma **Caya**<sup>®</sup>, aplikujte najprv asi 4 ml (približne jedna čajová lyžička) antikoncepčného gélu (napr. gél **Caya**<sup>®</sup>) na silikónovú membránu.



Namazanie okraja uľahčí zavedenie do pošvy.



Pred zavedením do pošvy zložte diaphragma **Caya®** tak, že ho uchytíte na výbežkoch na uchytienie.

**UPOZORNENIE:** Nevkladajte si pesar nikdy viac ako dve hodiny pred pohlavným stykom!

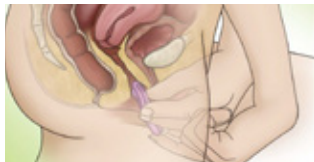
3. Zvoľte si vám príjemnú polohu – počupiačky, v ľahu alebo v stojí s jednou nohou vyloženou.



4. Držte diaphragma **Caya®** v jednej ruke. Pritom položte palec a ukazovák na výbežky na uchytienie na kraji pesaru. Šípka má ukazovať smerom k vášmu telu.



5. S voľnou rukou roztvorte pysky ohanbia. Zaveďte pesar pozdĺž zadnej steny pošvy tak hlboko do pošvy, ako sa dá (podobne ako tampón).

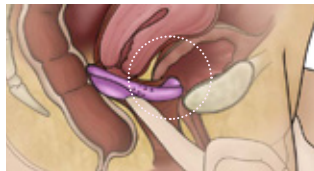


6. Teraz jedným prstom skontrolujte, či je krčok vašej matrice zakrytý diaphragma **Caya**<sup>®</sup>. Krčok matrice musí byť úplne zakrytý. Mali by ste ho cez membránu cítiť dotykom. Na dotyk je ako špička nosa.



Ak krčok matrice necítite dotykom alebo necítite diaphragma **Caya**<sup>®</sup>, vyberte ho a zaveďte ho znova.

**Caya**<sup>®</sup> je v správnej polohe, ak je krčok matrice úplne zakrytý pesarom a ten sa nachádza medzi zadnou pošovou klenbou a priestorom pred lonovou kosťou.

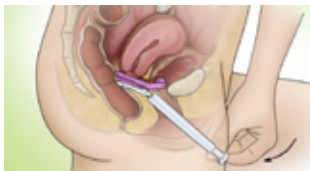


Ak ste oba skontrolovali a diaphragma **Caya**<sup>®</sup> sedí správne, ste bezpečne chránená. Teraz môžete mať pohlavný styk.

7. Po pohlavnom styku musí diaphragma **Caya**<sup>®</sup> zostať v pošve aspoň 6 hodín.

**UPOZORNENIE:** Diaphragma **Caya**<sup>®</sup> nikdy nesmie zostať v pošve nepretržite dlhšie ako 24 hodín, pretože dlhšie, nepretržité nosenie môže prispieť k rastu baktérií v pošve. Tieto baktérie môžu spôsobiť syndróm toxického šoku (TSS).

Pri opakovanom pohlavnom styku alebo ak ste si zaviedli diaphragma **Caya**<sup>®</sup> pred viac ako 2 hodinami, treba dodatočne naniesť gél pred vložený pesar pomocou aplikátora bez toho, aby ste museli pesar vyberať.



8. Pri vyberaní vsuňte jeden prst do pošvy a vytiahnite diaphragma **Caya**<sup>®</sup> za priehlbnu na uchytienie.



9. Čistenie a starostlivosť o diaphragma **Caya**<sup>®</sup>: Po vybratí pesar umyte vodou a mydlom a nechajte ho vyschnúť na vzduchu. Skladujte diaphragma **Caya**<sup>®</sup> v priloženej krabičke.



Diaphragma **Caya**<sup>®</sup> je na viacnásobné použitie. Môžete ho používať dva roky po prvom použití.

10. Pred každým použitím prosím skontrolujte váš diaphragma **Caya**<sup>®</sup>, či v ňom nie sú diery alebo trhliny. Dbajte na to, aby ste ho nepoškodila nechtami.



Diaphragma **Caya**<sup>®</sup> ponúka v kombinácii s antikoncepčným gélom bezpečnú ochranu pred nechceným tehotenstvom. Žiaden antikoncepčný prostriedok však nemôže poskytnúť 100%nú bezpečnosť pred nechceným tehotenstvom. Diaphragma **Caya**<sup>®</sup> nechráni pred pohlavnými chorobami ako napr. HIV.

**UPOZORNENIE:** Skladujte diaphragma **Caya**<sup>®</sup> vždy mimo dosahu detí

## Pri používaní nikdy nezabudnite:

- Nezavádzajte skôr ako dve hodiny pred pohlavným stykom.
- Diaphragma **Caya**<sup>®</sup> zavádzajte vždy s spolu antikoncepčným géloom.
- Dotykom krčku maternice sa presvedčte, či je zakrytý diaphragma **Caya**<sup>®</sup>.
- Vyberte ho najskôr šesť hodín po pohlavnom styku.
- Nikdy ho v pošve nenechávajte nepretržite dlhšie ako 24 hodín.

## Kontraindikácie

- Použitie prvých 6 týždňov po pôrode.
- Ak ste používala klasický pesare o veľkosti 60 mm alebo 85 mm a väčší.
- pri silnom poklese panvového dna/maternice (prolaps).

## Opýtajte sa vašej lekárky/vášho lekára/pôrodnej asistentky ak:

- máte problémy dostať diaphragma **Caya**<sup>®</sup> do správnej polohy (zriedkavo)
- ak chcete zároveň používať iné vaginálne lieky (zriedkavo)
- sa máte sklón k častým infekciám močových ciest (zriedkavo)
- ak ste mali operáciu brucha/pošvy (veľmi zriedkavo)
- ak ste niekedy mali syndróm toxického šoku (TSS) (veľmi zriedkavo)

Pri všetkých ostatných medicínskych otázkach vyhľadajte svoju lekárku/svojho lekára.

**UPOZORNENIE:** Ak ste si raz diaphragma **Caya**<sup>®</sup> zabudli zaviesť, a mali ste nechránený pohlavný styk, okamžite sa obráťte na svoju lekárku/svojho lekára aby ste sa poradili o núdzovej antikoncepcii („tabletká po“).

**Informácie**  
Tel: +49 6105 203720  
**www.caya.eu**  
**service@medintim.de**

## Technické údaje

### Materiál:

medicínsky silikón, nylon

### Obsah:

- jeden diaphragma **Caya**<sup>®</sup>
- návod na použitie
- krabička na uskladnenie

Tvar a bezpečnosť diaphragma **Caya**<sup>®</sup> boli vyvinuté počas dlhoročného a intenzívneho výskumného procesu v USA a v celosvetových nezávislých štúdiách.

## Časté otázky

### Aká je bezpečnosť diaphragma Caya®?

Žiaden antikoncepčný prostriedok však nemôže poskytnúť 100%onú bezpečnosť pred nechceným tehotenstvom. Pesar **Caya®** je bezpečný rovnako ako klasický pesar. Čím častejšie budete pesar **Caya®** používať, tým bude vaše zaobchádzanie s týmto antikoncepčným prostriedkom istejšie a o to viac bezpečnosti vám poskytne táto metóda.

### Ako zistím či je diaphragma Caya® správne zavedený a dobre sedí?

Vaším najdlhším prstom (väčšinou stredný prst) nahmatajte správnu polohu pesaru: skontrolujte či membrána zakrýva krčok maternice a či priehlbina na uchytienie sedí správne za lonovou kosťou. Ak sú oba správne, ste dobre a bezpečne chránená.

### Ako dlho môžem diaphragma Caya® používať?

Diaphragma **Caya®** sa po prvom použití nemá používať dlhšie ako 2 roky.

### Prečo musí diaphragma Caya® zostať v pošve 6 hodín po pohlavnom styku?

Spermie nie sú po tomto čase už veľmi aktívne. Týchto 6 hodín je pre vašu bezpečnosť, aby ste nechtiac neotehotnela.

### Prečo nemám používať diaphragma Caya® dlhšie ako 24 hodín bez prerušenia?

Dlhšie a nepretržité používanie diaphragma **Caya®** viac ako 24 hodín môže prispieť k rastu baktérii v pošve. Tieto baktérie môžu spôsobiť syndróm toxického šoku (TSS).

### Čo mám spraviť, ak som predsa zabudla vybrať diaphragma Caya® po uplynutí 24 hodín?

Výberte diaphragma **Caya®** a vyhľadajte svoju lekárku alebo lekára, aby vás vyšetril(a).

### Môžem mať s diaphragma Caya® pohlavný styk viackrát za sebou?

Áno, váš diaphragma **Caya®** zostane v správnej polohe, musíte však pomocou aplikátora dodatočne použiť antikoncepčný gél. Aplikátory na antikoncepčný gél dostanete v lekární.

### Môže sa diaphragma Caya® použiť aj počas menštruácie? V princípe je to možné.

### Ako sa mám zachovať pri vaginálnej infekcii?

Pri vaginálnej infekcii (napr. pleseň) sa obráťte kvôli liečbe na svoju lekárku/svojho lekára. Počas liečby používajte kondómy a NIE pesar. Po ukončení liečby by ste si mali z dôvodu vlastnej bezpečnosti zadovážiť a použiť nový diaphragma **Caya®**.

### Môžem spolu s diaphragma Caya® používať aj lubrikačný gél?

Používanie lubrikačných prostriedkov na vodnej báze (napr. Sylk) nemá žiaden vplyv na použitie a bezpečnosťdiaphragma **Caya®**.



Môže môj partner cítiť diaphragma **Caya**®?

Je to veľmi nepravdepodobné. V zriedkavých prípadoch by mohol cítiť okraj pesaru.

Má diaphragma **Caya**® vplyv na moje sexuálne cítenie?

Nie, diaphragma **Caya**® nemá žiadny vplyv na libido, pretože neobsahuje žiadne hormóny.

Čo mám spraviť, ak mi diaphragma **Caya**® spôsobuje pri pohlavnom styku bolesť?

Najprv prstom skontrolujte či diaphragma **Caya**® správne sedí. Ak vám diaphragma **Caya**® naďalej spôsobuje bolesť, vyhľadajte svoju lekárku alebo svojho lekára.

Existujú pri používaní diaphragma **Caya**® nejaké obmedzenia?

Nie, prípadne musíte zmeniť svoje zvyky tak, že diaphragma **Caya**® budete používať pri každom pohlavnom styku. Čím častejšie budete diaphragma **Caya**® používať, tým bude vaše zaobchádzanie s ním istejšie.

Môže sa diaphragma **Caya**® zlomiť alebo roztrhnúť?

To je skoro vylúčené. Ak však napriek tomu spozorujete po pohlavnom styku poškodenie na vašom diaphragma **Caya**®, vyhľadajte prosím ihneď svoju lekárku alebo svojho lekára, aby ste sa poradili o núdzovej antikoncepcii („tabletká po“).

Ako môžem pri používaní diaphragma **Caya**® pozitívne ovplyvniť jeho bezpečnosť?

Dôležité je pravidelné používanie pesaru a používanie antikoncepcného gélu (napr. gél **Caya**®). Okrem toho sa má pesar zaviesť stále pred a nie až počas pohlavného styku.

Čo mám spraviť ak diaphragma **Caya**® pri pohlavnom styku vykĺzne?

Znovu zaveďte diaphragma **Caya**® potom ako znovu nanesiete antikoncepcný gél. Ak pesar vykĺzne po partnerovej ejakulácii alebo sa necítite bezpečne, spojte sa so svojou lekárkou alebo lekárom aby ste sa prípadne poradili o núdzovej antikoncepcii.

Môžem spolu s pesarom **Caya** používať aj lubrikačný gél?

Áno, ale výhradne len vodorozpuštné lubrikačné gély. Dôležité: nepoužívať lubrikačné gély zo silikónového oleja. Nemôžeme sa ale vyjadriť ohľadne znášanlivosti lubrikačných gélov s gélom **Caya**® prípadne gélom **Contra-gel**®grün, pretože nemáme k dispozícii žiadne údaje. To znamená, že prípadné obmedzenia účinnosti antikoncepcného gélu pritom nemôžu byť vylúčené. Gél **Caya**® môžete však používať aj ako lubrikačný gél. Pozostáva z kyseliny mliečnej a celulózy, neobsahuje parabény ani benzalkóniumchlorid.

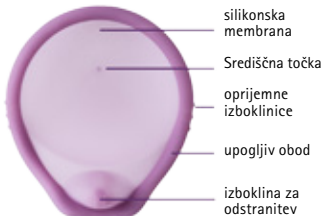


# Caya® *contoured diaphragm*

## Navodilo za uporabo

Diafragma **Caya®** je varna kontracepcijska zaščita, ki je preprosta za uporabo. Vedno jo uporabljajte v kombinaciji s kontracepcijskim gelom (npr. gelom **Caya®**). Oblikovana je tako, da se prilega ženskemu telesu. Oblika in velikost sta bili znanstveno potrjeni in se prilagata večini žensk.

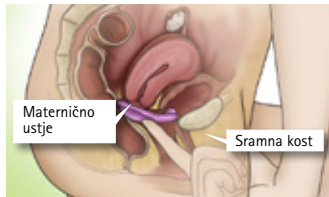
## Videz diafragme Caya®:



- **Silikonska membrana:** povsem prekrije maternično ustje in prepreči spermijem prehod v maternico.
- **Središčna točka:** tipljiva središčna točka za boljšo namestitev diafragme.
- **Oprijemne izboklinice:** olajšajo vstavev v nožnico.
- **Upogljiv obod:** prilagodljiv, zagotavlja pravilno namestitev.
- **Izboklina za odstranitev:** olajša odstranitev iz nožnice.

## Kakšna je lega diafragme Caya v nožnici?

Pravilno vstavljena diafragma povsem prekriva maternično ustje in je nameščena v zgornjem delu



nožnice, med sramno kostjo in zadnjim delom nožnice. Med spolnim odnosom in po njem diafragma **Caya**<sup>®</sup> prepreči prehod spermijev skozi ustje v maternico. To prepreči neželeno zanositev.

**OPOZORILO:** Diafragma vedno uporabljajte skupaj s kontracepcijskim gelom (npr. gelom **Caya**<sup>®</sup>).

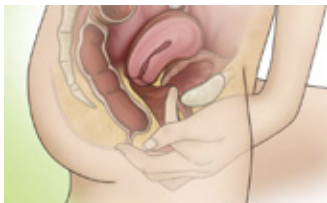
Večkrat vadite vstavljanje diafragme **Caya**<sup>®</sup>, preden jo boste prvič uporabili pri spolnem odnosu.

### Pred prvo uporabo:

- Vzemite si čas.
- Natančno preberite navodila za uporabo.
- Če imate možnost, si oglejte video na spletnem naslovu [www.caya.eu](http://www.caya.eu)



- Otipajte maternično ustje, čutite ga kot konico nosu.



- Otipajte sramno kost (v nožnici).

### Kako se vstavi diafragma **Caya**<sup>®</sup>?

**OPOZORILO:** Diafragma **Caya**<sup>®</sup> vstavite pred spolnim odnosom.

1. Diafragma **Caya**<sup>®</sup> vzemite iz embalaže s čistimi rokami in jo pred prvo uporabo umijte z vodo in milom.
2. Pred vstavitvijo diafragme **Caya**<sup>®</sup> nanesite na silikonsko membrano približno 4 ml (približno eno čajno žličko) kontracepcijskega gela (npr. gela **Caya**<sup>®</sup>).



Razporedite gel po upogljivem obodu, kar vam bo olajšalo vstavljanje v nožnico.



Pred vstavljanjem v nožnico primite oprijemne izboklinice diafragme **Caya**® in jo stisnite.

**OPOZORILO:** Diafragme nikoli ne vstavite več kot 2 uri pred spolnim odnosom!

3. Izberite ugoden položaj – počepnite, ležite ali stojte s privzdignjeno nogo.



4. Diafragmo **Caya**® držite v eni roki. Primite s palcem in kazalcem za oprijemne izboklinice na obodu. Puščica mora kazati v smer proti vašemu telesu.



5. Z drugo roko razprite sramne ustnice. Diafragmo potisnite čim globlje vzdolž spodnje strani nožnične stene (podobno kot tampon).

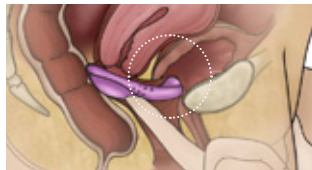


6. S prstom preverite, ali membrana diafragme **Caya**<sup>®</sup> pokriva maternično ustje. Maternično ustje mora biti povsem prekrito. Začutiti ga morate skozi membrano. Podobno je konici nosu.



Če materničnega ustja ne morete otipati ali diafragme **Caya**<sup>®</sup> ne čutite, diafragmo odstranite in jo ponovno vstavite.

Diafragma **Caya**<sup>®</sup> je pravilno nameščena, ko povsem prekriva maternično ustje in leži med spodnjo stranjo nožnice in nad sramno kostjo.

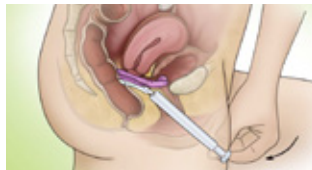


Ko oboje preverite in se prepričate, da je diafragma **Caya**<sup>®</sup> pravilno nameščena, ste varno zaščiteni. Sedaj ste pripravljeni za spolni odnos.

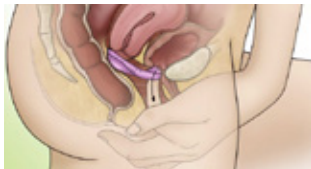
7. Po spolnem odnosu mora diafragma **Caya**<sup>®</sup> ostati v nožnici še vsaj 6 ur.

**OPOZORILO:** Diafragme **Caya**<sup>®</sup> nikoli ne pustite v nožnici neprekinjeno več kot 24 ur. Če bi jo imeli vstavljen več kot 24 ur, bi lahko tvegali razmnožitev bakterij v nožnici. Te bakterije lahko povzročijo sindrom toksičnega šoka (TSS, *Toxic Shock Syndrome*).

Če se spolni odnos ponovi ali če ste diafragmo **Caya**<sup>®</sup> vstavili več kot 2 uri pred spolnim odnosom, z aplikatorjem vnesite dodatno količino gela pred nameščeno diafragmo, zaradi česar je ni treba odstraniti.



8. Za odstranitev vstavite prst v nožnico in ob pomoči vbokline za odstranitev izvlecite diafragmo **Caya**<sup>®</sup>.



9. Čiščenje in nega diafragme **Caya**<sup>®</sup>:  
Po odstranitvi diafragme jo umijte z vodo in milom ter pustite, da se posuši na zraku.  
Diafragmo **Caya**<sup>®</sup> shranjujte v originalni embalaži.



Diafragma **Caya**<sup>®</sup> je namenjena večkratni uporabi. Po prvi uporabi jo lahko uporabljate še 2 leti.

10. Pred vsako uporabo preverite, ali je diafragma **Caya**<sup>®</sup> preluknjana ali raztrgana. Pazite, da je ne poškodujete z nohti.



Diafragma **Caya**<sup>®</sup> v kombinaciji s kontracepcijskim gelom zagotavlja varno zaščito pred neželeno nosečnostjo, pri čemer nobena kontracepcijska metoda ne more zagotoviti stoo odstotne zaščite pred neželeno nosečnostjo. Diafragma **Caya**<sup>®</sup> ne ščiti pred spolno prenosljivimi boleznimi, kot je npr. virus HIV.

**OPOZORILO:** Diafragmo **Caya**<sup>®</sup> shranjujte nedosegljivo otrokom.

## Pri uporabi ne pozabite:

- Diafragme nikoli ne vstavite več kot 2 uri pred spolnim odnosom.
- Diafragmo **Caya**® vedno uporabite skupaj s kontracepcijskim gelom.
- Preverite, ali je maternično ustje prekrito z diafragmo **Caya**®.
- Počakajte z odstranitvijo diafragme **Caya**® vsaj 6 ur po spolnem odnosu.
- Diafragme nikoli ne pustite neprekinjeno v nožnici več kot 24 ur.

## Kontraindikacije:

- uporaba diafragme v prvih šestih tednih po porodu,
- če je bila predhodna diafragma večja od 85 mm ali manjša od 60 mm,
- pri močno znižanem medeničnem dnu / maternice (prolaps).

## Posvetujte se z zdravnikom ali zdravstvenim delavcem, če:

- imate težave pri vstavljanju diafragme **Caya**® (redko),
- želite hkrati uporabljati vaginalna zdravila (redko),
- imate pogoste okužbe sečil (redko),
- ste imeli operacijo trebuha/nožnice (zelo redko),
- ste kadar koli imeli sindrom toksičnega šoka (zelo redko).

### O vseh drugih strokovnih vprašanjih se posvetujte z zdravnikom.

**OPOZORILO:** Če ste pozabili vstaviti diafragmo **Caya**® in ste imeli nezaščiten spolni odnos, se nemudoma posvetujte z zdravnikom o uporabi nujne kontracepcije („jutranje tabletko“).

**Informacije**  
Tel: +386 1 7590 251  
**www.caya.si**  
**service@medintim.de**

## Tehnični podatki

### Material:

medicinski silikon, najlon

### Vsebina:

- ena diafragma **Caya**®
- navodila za uporabo
- vsebnik za shranjevanje

Oblika in varnost diafragme **Caya**® sta bili razviti z večletnimi intenzivnimi raziskavami in študijami, ki so bile izvedene neodvisno od industrije, v ZDA in drugih državah po vsem svetu.

## Pogosta vprašanja

### Kako zanesljiva je diafragma **Caya**®?

Nobena kontracepcijska metoda ne zagotavlja stoodstotne zaščite pred neželeno nosečnostjo. Diafragma **Caya**® je vsaj tako varna kot klasična diafragma. Bolj pogosto ko boste uporabljali diafragma **Caya**®, bolj boste zaupali tej kontracepcijski metodi.

### Kako vem, da je diafragma **Caya**® pravilno vstavljena in da se prilega?

Z najdaljšim prstom (običajno s sredincem) preverite pravilno lego diafragme: pričrčajte se, da membrana prekriva ustje maternice in da je vboklina nad sramno kostjo. Če oboje potrdite, ste varno zaščiteni.

### Kako dolgo lahko uporabljam diafragma **Caya**®?

Po prvi uporabi lahko diafragma **Caya**® uporabljate še največ 2 leti.

### Zakaj mora diafragma **Caya**® ostati v nožnici še 6 ur po spolnem odnosu?

Po tem času spermiji niso več aktivni. Teh 6 ur je namenjenih vaši varnosti pred neželeno zanositvijo.

**Zakaj diafragme **Caya**® ne smem imeti vstavljene neprekinjeno več kot 24 ur?**  
Neprekinjena uporaba diafragme **Caya**®, ki traja več kot 24 ur, lahko povzroči razmnožitev bakterij v nožnici. Te bakterije lahko povzročijo sindrom toksičnega šoka (TSS, *Toxic Shock Syndrom*).

**Kaj moram storiti, če pozabim odstraniti diafragma **Caya**® po 24 urah?**  
Odstranite diafragma **Caya**® in se posvetujte z zdravnikom.

Ali lahko imam večkratne zaporedne spolne odnose, če uporabljam diafragma **Caya**®? Da, diafragma **Caya**® ostane na mestu, vendar morate z aplikatorjem vnesti dodaten kontracepcijski gel. Aplikator za vstavljanje gela je priložen gelu **Caya**®.

**Ali lahko diafragma **Caya**® uporabljam tudi med menstruacijo?**  
Uporaba je možna tudi med menstruacijo.

**Kako naj ravnam pri nožnični okužbi?**  
Za zdravljenje nožnične okužbe (npr. glivične) obiščite svojega zdravnika. Med zdravljenjem pri spolnem odnosu uporabljajte kondome in NE diafragme. Po končanem zdravljenju si zaradi lastne varnosti kupite novo diafragma **Caya**®.

**Ali lahko uporabim lubrikante skupaj z diafragma **Caya**®?**  
Uporaba lubrikanta na vodni osnovi (npr. Sylk) ne vpliva na uporabo in varnost diafragme **Caya**®.



Ali lahko moj partner čuti diafragmo **Caya**®?

To je zelo malo verjetno. V redkih primerih lahko vaš partner čuti obod diafragme.

Ali lahko diafragma **Caya**® vpliva na mojo spolno slo?

Ne, diafragma **Caya**® ne vpliva na spolno slo, ker ne vsebuje hormonov.

Kaj naj naredim, če mi diafragma **Caya**® med spolnim odnosom povzroča bolečine?

Najprej s prsti preverite, ali je diafragma **Caya**® pravilno nameščena. Če diafragma **Caya**® še naprej povzroča bolečine, se posvetujte z zdravnikom.

Ali obstajajo omejitve pri uporabi diafragme **Caya**®?

Ne, paziti morate le na to, da vstavite diafragmo, ko jo potrebujete – pred spolnim odnosom. Večkrat ko boste uporabili diafragmo **Caya**®, boljše jo boste znali vstaviti.

Ali se lahko diafragma **Caya**® zlomi ali raztrga?

To je skoraj nemogoče. Vendar če po spolnem odnosu opazite, da je diafragma **Caya**® poškodovana, se takoj posvetujte z zdravnikom o možnosti uporabe nujne kontracepcije („jutranje tabletko“).

Kako lahko vplivam na varnost uporabe diafragme **Caya**®?

Pomembno je, da diafragmo redno uporabljate v kombinaciji s kontracepcijskim gelom (npr. gelom **Caya**®). Poleg tega si morate diafragmo vedno vstaviti pred spolnim odnosom in ne med njim.

Kaj naj naredim, če se diafragma **Caya**® med spolnim odnosom izloči?

Na diafragmo **Caya**® ponovno nanesite kontracepcijski gel in jo vstavite nazaj. Če se diafragma izloči, potem ko vaš partner ejakulira, ali če se ne počutite varno, se z zdravnikom pogovorite o morebitni nujni kontracepciji.

Lahko z izdelkom **Caya** dodatno uporabljam lubrikant?

Da, a le vodotopni lubrikant.

**Pomembno:** ne uporabljajte lubrikantov iz silikonskega olja. Vendar o združljivosti lubrikantov z gelom **Caya**® ali **Contragel**®grün ne moremo dajati izjav, saj podatkov o tem nimamo. To pomeni, da morebitnih omejitev pri učinkovitosti kontracepcijskih gelov ni mogoče izključiti. Vendar pa lahko gel **Caya**® uporabljate tudi kot lubrikant. Sestavljen je iz mlečne kisline in celuloze in ne vsebuje parabenov in benzalkonijevega klorida.

# Caya<sup>®</sup>

*diaphragm gel*

Do stosowania z diafragmami (antykoncepcja)  
Pro použití s diafragmami (antikoncepce)  
Na použitie s pesarom (antikoncepcia)  
Za uporabo z diafragmami (kontracepcija)

new!

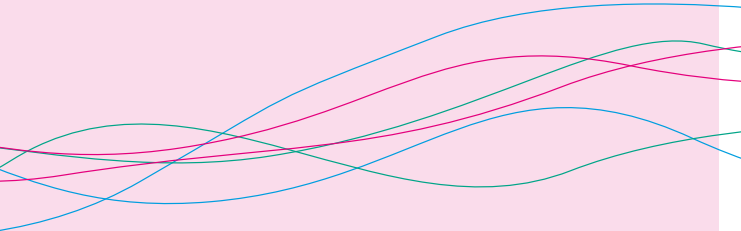


**PL** Do stosowania z diafragmami z naturalnego lateksu kauczukowego lub silikonu. Nadaje się również do stosowania z prezerwatywami z naturalnego lateksu kauczukowego lub poliuretanu. Produkt rozpuszczalny w wodzie, neutralny zapachowo i bezbarwny.

**CS** Pro použití s diafragmami z latexu s přírodního kaučuku nebo silikonu. Rovněž kompatibilní s kondomy z latexu z přírodního kaučuku a polyuretanu. Rozpustný ve vodě, pachově neutrální a bezbarvý.

**SK** Na použitie s pesarom z prírodného kaučukového latexu alebo zo silikónu. Je tiež dobre znášateľný s kondómami z prírodného kaučukového latexu alebo polyuretánu. Vodorozpustný, bez farby a zápachu.

**SL** Za uporabo z diafragmami iz lateksa iz naravnega kavčuka ali silikonu. Združljivo tudi s kondomi iz lateksa iz naravnega kavčuka ali poliuretana. Topno v vodi, brez vonja in barve.



EAN 4013273001250



**MEDintim**  
personal healthcare



[www.caya.eu](http://www.caya.eu)



KESSEL medintim GmbH  
Kelsterbacher Straße 28  
64546 Moerfelden-Walldorf (Frankfurt)  
Germany  
Tel: +49 6105 20 37 20  
[www.medintim.com](http://www.medintim.com)

EAN 40 13273 001243

Patent number  
US patent # 5,771,900



<https://www.facebook.com/cayadiaphragm>

**CE**  
0483

Wyrób medyczny  
Zdravotnický prostředek  
zdravotnická pomůcka  
Medicinski pripomoček

Made in Germany



0°C 40°C

