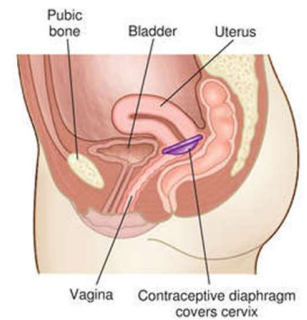


Proper Use and Care for Contraceptive Diaphragm

Please read these instructions carefully before use

Cervical Cup - covers the cervix and prevents sperm from entering the uterine area
Center Point - can be felt, is used for optimal placement of the diaphragm
Flexible Rim - to ensure optimal placement
Grip Dimples - used for easy insertion
Removal Dome - used for easy extraction



Where is the Diaphragm located in the Vagina?

The diaphragm covers the opening of the cervix, which is located at the top of the vagina.

Before using the diaphragm for the first time:

1. Try to feel your own cervix - should feel like the edge of a nose.
2. Try to feel your pubis (pubic bone) from inside the vagina.

How to use and insert the diaphragm:

The diaphragm must be used with spermicide. Please practice insertion before using it for the first time.

1. Take the diaphragm out of the box. Wash well with soap and water before using it for the first time.
2. Place spermicide inside the cervical cup (about 4mL). Use a small amount on the edge to make insertion easier.
3. Fold the diaphragm by squeezing the grip dimples on either side.
4. Choose a comfortable position, lying down, squatting, or one leg raised.
5. Hold the diaphragm in one hand with the thumb and pointer finger on either side.
6. Spread your vaginal lips with your free hand. Insert the diaphragm and push it along the posterior wall of the vagina, as deep as possible (similar to inserting a tampon).
7. Use one finger to check that the diaphragm is covering the cervix, the cervix should be covered, and you should be able to feel it under the cervical cup.
8. If you were unable to feel the cervix or the diaphragm, remove the diaphragm and try to insert it again.
9. When the diaphragm is correctly position, the cervix is covered well, and the diaphragm rests between the posterior tip of the vagina and the pubic bone.
10. If you felt that the diaphragm is properly position, then you are ready for protected intercourse.
11. After intercourse, the diaphragm should not be removed for at least 6 hours.
Please note that leaving the diaphragm in the vagina for more than 24 hours can cause infection and, in some cases, Toxic Shock Syndrome.
12. If you wish to continue with intercourse immediately, insert more spermicide into the vagina without removing the diaphragm.
13. To remove the diaphragm, insert your finger and pull the diaphragm out using the removal dome.
14. After removing the diaphragm, wash well with soap and water and allow to air dry. Store in the container.
15. In case of vaginal infection, after the completion of treatment, use a new diaphragm. In all other cases, the diaphragm may be used for two years following the first use.
16. Before use, check to make sure the diaphragm is in proper condition.

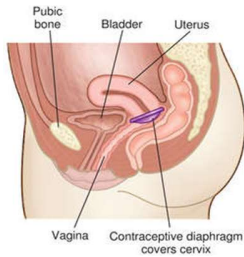
A diaphragm, when used properly with spermicide is an effective form of contraceptive. However, no contraceptive is 100% effective. Diaphragms do not prevent against sexually transmitted diseases.

Keep out of reach of children



הוראות שימוש בדיאפרגמה

יש לקרוא היטב את ההוראות לפני שימוש



כיפת הסיליקון - מכסה את צוואר הרחם ומונעת חדירה של נוזל הזרע לחלל הרחם נקודת האמצע - ניתנת למישוש, ונועדה לסייע במיקום מיטבי של הדיאפרגמה המסגרת - הגמישה נועדה להבטיח מיקום נכון של הדיאפרגמה בליטת הסימון - נועדו להקל על החדרת הדיאפרגמה לנרתיק השקע להסרה - נועד להקל על הוצאת הדיאפרגמה מהנרתיק

היכן ממוקמת הדיאפרגמה בנרתיק?

הדיאפרגמה מכסה כליל את פתח צוואר הרחם, הנמצא בכיפת הנרתיק.

לפני השימוש הראשון בדיאפרגמה:

1. נסי למשש את צוואר הרחם - התחושה דומה לזו של מגע בקצה האף.
2. נסי גם לאתר את עצם החיק/פוביס (מצוץ הנרתיק).

כיצד להחדיר ולמקם את הדיאפרגמה:

- יש להשתמש בדיאפרגמה תמיד בשילוב עם קוטל זרע. יש להתאמן בהחדרת הדיאפרגמה לפני השימוש הראשון בה.
1. הוציאי את הדיאפרגמה מהקופסה. לפני השימוש הראשון, יש לרחוץ את הדיאפרגמה במים וסבון ולשטוף היטב.
2. מרחי קוטל זרע באמצע כיפת הדיאפרגמה (כ-4 מ"ל), מריחה כמות קטנה על שולי הדיאפרגמה מקלה על החדרתה.
3. קפלי את הדיאפרגמה ע"י לחיצה על נקודת הסימון משני צדדיה.
4. בחרי בתנוחה נוחה, שכיבה, ישיבה בכריעה, או תוך הרמת אחת הרגליים.
5. החזיק בדיאפרגמה ביד אחת כשהאגודל והאצבע המורה מחזיקות בצדיה בנוקדת הסימון.
6. פסקי את שפתי הפות באמצעות אצבעות היד הפנויה. החדירי את הדיאפרגמה ודחפי אותה לאורכה כלפי הדופן האחורית של הנרתיק, עמוק ככל המיתן (בדומה להחדרת טמפון).
7. ודאי באמצעות אצבע אחת שכיפת הדיאפרגמה מכסה את צוואר הרחם. צוואר הרחם חייב להיות מכוסה כליל וניתן לתחושה דרך כיפת הדיאפרגמה.
8. אם לא הצלחת לחוש בצוואר הרחם או בדיאפרגמה, הוציאי את הדיאפרגמה ונסי להחדירה פעם נוספת.
9. כאשר הדיאפרגמה ממוקמת היטב, צוואר הרחם מכוסה כליל על ידה, והיא מונחת בין הכיפה האחורית של הנרתיק לבין הגומחה מעל עצם החיק.
10. אם חשת בעת הבדיקה בצוואר הרחם ובדיאפרגמה, המותקנת היטב במקומה הנכון, ההגנה מובטחת ואת מוכנה לקיום יחסי מין.
11. לאחר המשגל יש להאשיר את הדיאפרגמה בנרתיק למשך 6 שעות לפחות.
12. השארת הדיאפרגמה מעל 24 שעות עלולה לגרום לצמיחת חיידקים ואף תסמונת הים הרעל.
13. אם ברצונך להמשיך ולקיים שוב יחסי מין מיד, עליך להוסיף עוד קוטל זרע לעומק הנרתיק, מבלי שתוציאי את הדיאפרגמה ממקומה בנרתיק.
14. כדי להוציא את הדיאפרגמה, הכנסי אצבע לנרתיק ומשכי אל מחוץ לנרתיק בעזרת שקע ההסרה.
15. לאחר שהוצאת, יש לרחוץ אותה במים וסבון ולהניח להתייבש באוויר. יש לשמור בקופסה המיועדת לכך.
16. במקרה של זיהום נרתיק, לאחר השלמת טיפול, יש להחליף בדיאפרגמה חדשה. בכל מקרה אחר הדיאפרגמה נועדה לשימוש חוזר במשך שנתיים מאז השימוש הראשון.
17. לפני כל שימוש בדיאפרגמה יש לבדוק ולוודא שהיא במצב תקין.

השימוש המשולב הדיאפרגמה ובקוטל זרע מקנה הגנה יעילה בפני הריון בלתי רצוי. למרות זאת, יש לזכור שאף אמצעי מניעה אינו בטוח לחלוטין. הדיאפרגמה אינה מגנה מפני מחלות מין. שמרי את הדיאפרגמה מחוץ להישג ידם של ילדים.