

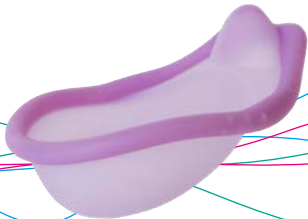
EN FR

THE SMART CONTRACEPTION



MED*intim*

personal healthcare



Caya[®] *contoured diaphragm*



Instruction manual
Contraceptive diaphragm



Mode d'emploi
Diaphragme contraceptif



english

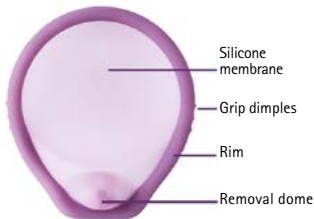
Caya[®] *contoured diaphragm*

Instruction manual

Read the instructions for use before using the Caya[®] diaphragm.

Your Caya[®] diaphragm is a safe and easy-to-use contraceptive method. Always use Caya[®] in combination with a contraceptive gel (e. g. Caya[®] Gel). It is shaped to fit female anatomy. This shape and size were determined scientifically and fit most women.

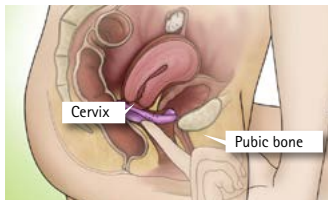
Your Caya[®] diaphragm looks like this:



- **Silicone membrane:** covers the cervix to prevent sperm from reaching the uterus.
- **Grip dimples:** to facilitate vaginal insertion.
- **Flexible rim:** to ensure correct position.
- **Removal dome:** for removal out of the vagina.

What is the position of the Caya[®] diaphragm in the vagina?

It completely covers the cervix in the upper vault of the vagina.



The **Caya**® diaphragm prevents sperm from reaching the uterus both during and after sexual intercourse.

NOTE: Please **always** use the diaphragm together with a contraceptive gel (e. g. **Caya**® Gel).

Before using the diaphragm for the first time, practise inserting it beforehand.

Before using Caya® the first time:

- If possible, watch the animation on the internet at www.caya.eu/en.



- Find the cervix – it feels like the tip of your nose.



- Also find your pubic bone (in the vagina)

How to insert the Caya® diaphragm:

NOTE: insert the **Caya**® diaphragm immediately before sexual intercourse.

1. Remove the **Caya**® diaphragm from the case. Before first use, the **Caya**® diaphragm should be washed with soap and water, rinsed and then dried with a soft clean cloth.
2. Apply the contraceptive gel, e.g. **Caya**® Gel, onto the middle of the membrane (approx. 4 ml).



Also applying some gel around the edges makes the diaphragm easier to insert.



Fold together using the grip dimples.

3. Find a comfortable position: lying down, kneeling down or with one leg elevated.



4. Hold the **Caya**[®] diaphragm with one hand. Place the thumb and index finger on the grip dimples along the rim. The arrow has to point towards your body.



5. Using your free hand, spread the labia. Push **Caya**[®] deeply along the posterior vaginal wall, towards your back, until the cervix rests inside the cup.



6. Use a finger to verify that the cervix is covered by the membrane of the **Caya**® diaphragm. The cervix must be completely covered. You should be able to feel it through the membrane. It feels similar to the tip of your nose.



If you cannot feel the cervix or the **Caya**®: Remove the diaphragm and try inserting it again.

Caya® is correctly positioned when the cervix is completely covered by the diaphragm and is between the posterior vaginal walls and the recess on the pubic bone.



If you have verified both of the above and the diaphragm is in the correct position, safe contraception is ensured. You are now ready for intercourse.

7. After intercourse, the **Caya**® diaphragm must remain in the vagina for at least 6 hours.

NOTE: The **Caya**® diaphragm should never be left in the vagina for longer than 24 hours without interruption, as wearing it for longer and uninterrupted periods of time can promote bacterial growth inside the vagina. These bacteria can then lead to Toxic Shock Syndrome (TSS).

In the event of repeated sexual intercourse, extra gel should be applied in front of the **Caya**® diaphragm without removing it beforehand.



8. To remove the diaphragm, insert one finger into the vagina and pull out the **Caya**® diaphragm using the removal dome.



9. Instructions for cleaning and care

After use, the diaphragm should be carefully washed with soap and water, rinsed and then dried with a soft clean cloth. The diaphragm should not be heated in order to dry it. Synthetic detergents or organic solvents should not be used. Each time the **Caya**® diaphragm is used and washed, it should be examined carefully to ensure that there are no pin-holes or thin spots, the spring is fully enclosed by silicone rubber.



After treatment of a vaginal infection, the **Caya**® diaphragm should be replaced with a new one.

The **Caya**® diaphragm is reusable.

With appropriate care, it is expected the **Caya**® diaphragm should last for a period of two years of average use. If any indication of wear are observed, the diaphragm should be replaced immediately. Therefore, please note the date of first use on the case of the **Caya**® diaphragm. Silicone oil based lubricants have deleterious effect on products made of silicone rubber. Please use the recommended contraceptive gel or, if needed, a water based lubricant. The **Caya**® diaphragm should be stored in its case when not in use.

10. Check your **Caya**® diaphragm before you use it every time to make sure it is still ok.

When used in combination with a contraceptive gel, the **Caya**® diaphragm offers safe protection from unwanted pregnancy. However, no contraceptive method can guarantee 100% safety from unwanted pregnancy. **Caya**® does not offer protection against sexually transmitted infections.

NOTE: Always keep the **Caya**® diaphragm in the original case and out of the reach of children.

When using, never forget:

- Always use together with a contraceptive gel.
- Check position by feeling whether the cervix is covered by the **Caya**® diaphragm.
- After intercourse, leave in the vagina for at least 6 hours.
- Never leave in the vagina for longer than 24 hours without interruption.

Contraindication

- Use within the first 6 weeks after delivery/birth.
- If a conventional diaphragm with a size of 60 mm or 85 mm or larger has been previously used.
- In the event of severe pelvic floor prolapse/uterus prolapse.

Ask your healthcare provider, if:

- you have difficulty getting the **Caya**® diaphragm to fit in your body comfortably (rare).
- you use treatments for vaginal infections (rare)
- you have had lower abdominal/vaginal surgery (very rare).
- you have ever had a Toxic Shock Syndrome (very rare).
- you have any further, personal medical questions.

NOTE: If you have forgotten to use the **Caya**® diaphragm and have had unprotected sexual intercourse, please contact your doctor immediately to discuss emergency contraception.

Information

Tel:

+234 (0) 8129917857
www.dktnigeria.org

Technical data

Material:

Medical silicone, nylon

Contents:

- One **Caya**® diaphragm
- Instruction manual
- Case for storage



NOTE:

Never use the **Caya**® Diaphragm together with lubricant gels containing silicone. Intended for personal use only. Not to share with others.

Due to production factors, there may be slight variations in the colour gradient. This has no effect on the quality and safety of the product.

FAQs

How safe is the Caya® diaphragm?

No contraceptive method can guarantee 100% safety from unwanted pregnancy. The Caya® diaphragm is just as safe as the classic diaphragm. The more often you use the Caya® diaphragm, the more confident you will become in using this contraceptive method.

How do I know that Caya® is inserted correctly and fits?

Use your longest finger (usually the middle finger) to verify the correct position of the diaphragm: check whether the cup covers cervix and the removal dome is located securely behind your pubic bone. If this is the case you are well protected.

For how long can I use the Caya® diaphragm?

After the first use, the Caya® diaphragm should not be used for a period longer than 2 years.

Why does the Caya® diaphragm have to remain in the vagina for 6 hours after intercourse?

Sperm cells are no longer active after this period. These 6 hours are for your own safety and to prevent an unwanted pregnancy.

Why should Caya® not be worn for longer than 24 hours without interruption?

Wearing the Caya® diaphragm for longer than 24 hours without interruption can promote bacterial growth inside the vagina. These bacteria could lead to Toxic Shock Syndrome (TSS).

Can I have repeated consecutive intercourse with the Caya® diaphragm?

Yes, your Caya® remains in position, but you should apply extra contraceptive gel with the aid of an applicator to the area in front of the Caya®.

Can the Caya® diaphragm also be used during menstruation?

The use of the diaphragm is possible.

What do I have to observe in case of a vaginal infection?

Please visit your doctor for treatment in case of a vaginal infection (e.g. fungus). Please use condoms during treatment and NOT a diaphragm. After finishing treatment, you should replace the Caya® diaphragm with a new one.

Can I use lubricants together with the Caya® diaphragm?

Yes, but ONLY water-soluble lubricant gels should, however, be used. Do not use ANY lubricant gels containing silicone together with the Caya® diaphragm!!! There are no studies on the tolerability of contraceptive gels when used together with commercial lubricants. Eventual limitations in terms of the efficacy of contraceptive gels cannot therefore be ruled out. Alternatively, you may use Caya® Gel as a lubricant. It is made up of lactic acid and cellulose, and is paraben-free. The Caya® diaphragm can be used with condoms that are coated with silicone oil.

Could my partner feel the Caya® diaphragm?

This is highly unlikely. However, in rare cases, your partner may feel the rim of the diaphragm.

Does the Caya® diaphragm influence my sexual desire?

Users report an improved libido compared to hormonal contraception.

What should I do if Caya® causes pain during intercourse?

First verify the correct position of Caya® using a finger. If the Caya® diaphragm continues to cause pain, please visit your doctor.

Can Caya® break or tear?

No case is known of a Caya® diaphragm becoming damaged during sexual intercourse.

How can I positively influence safety when using the Caya® diaphragm?

The regular use and the use of a contraceptive gel (e.g. Caya® gel) are important measures for ensuring safety. In addition, the diaphragm should always be inserted before and not during intercourse.

Can the Caya® diaphragm be boiled or disinfected?

After use, the Caya® diaphragm need only be cleaned with soap and water. Disinfectants do not need to be used and are not recommended. The Caya® diaphragm can, in principle, be boiled. After a vaginal infection, the Caya® diaphragm should be replaced with a new one.

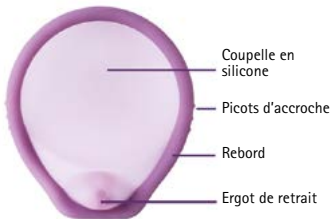
Caya[®] *contoured diaphragm*

Mode d'emploi

Lire la notice avant l'utilisation.

Votre diaphragme **Caya[®]** est un dispositif médical contraceptif fiable et facile à utiliser. Il est toujours utilisé en association avec un gel contraceptif (gel **Caya[®]** par exemple). Sa forme correspond à l'anatomie féminine. Cette forme et cette taille ont été déterminées de manière scientifique et conviennent à la majorité des femmes.

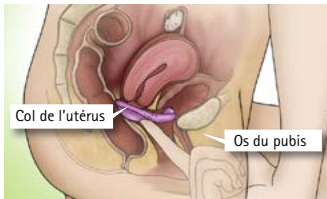
Voici à quoi ressemble le diaphragme Caya[®] :



- **Coupelle en silicone** : recouvre le col de l'utérus afin que les spermatozoïdes ne parviennent pas dans l'utérus.
- **Picots d'accroche** : facilitent l'introduction dans le vagin.
- **Rebord** : souple, il garantit un bon positionnement.
- **Ergot de retrait** : pour un retrait facile du vagin.

Où est situé le diaphragme Caya[®] dans le vagin ?

Il recouvre entièrement le col de l'utérus dans la partie supérieure du cul-de-sac vaginal.



Pendant et après le rapport sexuel, le diaphragme **Caya®** empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus.

REMARQUE : Utilisez toujours le diaphragme avec un gel contraceptif (par exemple le gel **Caya®**).

Avant la première utilisation, exercez-vous à introduire le diaphragme.

Avant la première utilisation :

- Si possible, regardez l'animation correspondante sur Internet à l'adresse www.caya.eu/home-fr-BE.



- Repérez le col de votre utérus ; au toucher, il ressemble à l'extrémité du nez.



- Repérez également l'arrière du pubis (dans le vagin).

Le diaphragme **Caya®** s'introduit comme suit:

REMARQUE : introduisez le diaphragme **Caya®** directement avant le rapport sexuel.

1. Sortez le diaphragme **Caya®** de la boîte. Avant la première utilisation, lavez le diaphragme **Caya®** à l'eau chaude et au savon et séchez soigneusement avec un chiffon doux et propre.

2. Appliquez le gel contraceptif, par exemple **Caya® Gel**, (env. 4 ml) au milieu de la membrane.



Un peu de gel supplémentaire sur le bord facilite l'introduction.



Pliez le diaphragme par les picots d'accroche.

3. Choisissez une position confortable: allongée, accroupie ou debout avec une jambe levée.



4. Tenez le diaphragme **Caya®** dans une main, le pouce et l'index posés sur les picots du rebord. La flèche montre la direction de votre corps.



5. De votre main libre, écartez les lèvres de la vulve. Poussez le diaphragme le long de la paroi vaginale postérieure aussi loin que possible.

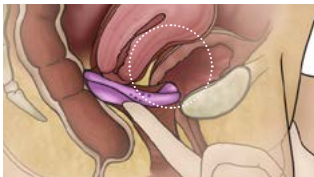


6. Vérifiez à présent avec un doigt que le col de l'utérus est recouvert par la coupelle du diaphragme **Caya**[®]. Le col de l'utérus doit être entièrement recouvert. Vous devriez pouvoir le palper à travers la membrane. Il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.



Si vous n'avez pas réussi à repérer le col ou ne sentez pas le diaphragme **Caya**[®], retirez-le et introduisez-le de nouveau.

Caya[®] est bien positionné lorsque le diaphragme recouvre entièrement le col de l'utérus et se situe entre la voûte vaginale postérieure et la niche du pubis.



Après avoir effectué ces deux vérifications et vous être ainsi assurée que le diaphragme **Caya**[®] est correctement posé, vous êtes désormais protégée. Vous pouvez maintenant avoir un rapport sexuel.

7. Après le rapport sexuel, le diaphragme **Caya**[®] doit rester dans le vagin pendant au moins six heures.

REMARQUE : Le diaphragme **Caya**[®] ne doit jamais rester dans le vagin plus de 24 heures sans interruption, car le port prolongé et interrompu peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries risquent alors d'entraîner un syndrome de choc toxique (SCT).

En cas de rapport sexuel répété, du gel supplémentaire doit être appliqué à l'avant du diaphragme **Caya**[®] déjà en place, sans retirer celui-ci au préalable.



8. Pour sortir le diaphragme **Caya**[®], introduisez un doigt dans le vagin et tirez sur l'encoche de retrait.



9. Nettoyage et consignes d'entretien

Après chaque utilisation, le diaphragme doit être soigneusement lavé à l'eau et au savon, puis séché avec un chiffon doux et sec. Le diaphragme ne doit pas être chauffé pour sécher. Les nettoyants synthétiques ou les solvants organiques ne doivent par ailleurs pas être utilisés. À chaque fois que le diaphragme **Caya**[®] a été utilisé et lavé, l'absence de petits trous ou de zones minces doit y être contrôlée et la rondelle-ressort (bord) doit être entièrement étanchéifiée avec du silicone.



Après le traitement d'une infection vaginale, le diaphragme **Caya**[®] doit être remplacé par un nouveau.

Le diaphragme **Caya**[®] est réutilisable.

Le diaphragme **Caya**[®] peut être réutilisable pendant deux ans dans le cadre d'un entretien conforme et d'une utilisation moyenne.

En cas de signes d'usure, le diaphragme doit immédiatement être remplacé. Veuillez par ailleurs noter le jour de la première utilisation sur la boîte du diaphragme **Caya**[®]. Les lubrifiants à l'huile de silicone détruisent les produits en silicone. Veuillez utiliser le gel contraceptif recommandé ou, si nécessaire, un lubrifiant hydrosoluble. En cas de non-utilisation, conserver le diaphragme **Caya**[®] dans sa boîte.

10. Avant chaque utilisation, vérifiez que le diaphragme **Caya**[®] est encore en bon état.

En association avec un gel contraceptif, le diaphragme **Caya**[®] offre une protection fiable contre les grossesses non désirées. Cependant, aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100% contre la grossesse non désirée. **Caya**[®] ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.

REMARQUE : Conservez toujours le diaphragme **Caya**[®] hors de la portée des enfants.

Avant l'utilisation, ne jamais oublier ce qui suit :

- Toujours utiliser en combinaison avec un gel contraceptif.
- Vérifier au toucher que le col de l'utérus est recouvert par le diaphragme **Caya**[®].
- Laisser dans le vagin au moins 6 heures après le dernier rapport sexuel.
- Ne jamais laisser dans le vagin pendant plus de 24 heures sans interruption.

Contre-indications

- Utilisation dans les six premières semaines après l'accouchement (la naissance).
- Si un diaphragme traditionnel de 60 mm ou de 85 mm et plus a été utilisé.
- En cas de descente importante des organes pelviens/de l'utérus (prolapsus)

Demandez conseil à votre médecin/sage-femme dans les cas suivants :

- Vous n'êtes pas sûre que le diaphragme **Caya**[®] est bien positionné chez vous (rare).
- Vous utilisez des traitements par voie vaginale (rare).
- Vous avez subi une opération de l'abdomen ou du vagin (très rare).
- Vous avez déjà eu un syndrome de choc toxique (très rare).
- Si vous avez d'autres questions d'ordre médical.

REMARQUE : Si vous avez oublié de poser le diaphragme **Caya**[®] et que vous avez donc eu des rapports sexuels non protégés, contactez immédiatement votre médecin pour discuter de la prise d'une contraception d'urgence.

Informations en Nigeria :

Tèl :
+234 (0) 8129917857
www.dktnigeria.org

Spécifications techniques

Matériau :

Silicone à usage médical, nylon

- Un diaphragme **Caya**[®]
- Mode d'emploi
- Boîte de rangement



REMARQUE :

Ne jamais utiliser le diaphragme **Caya**[®] avec des lubrifiants à base de silicone. Exclusivement destiné à un usage personnel. Ne doit pas être remis à des tiers.

Pour des raisons liées à la production, de légères variations de couleurs peuvent apparaître. Celles-ci n'ont aucune conséquence sur la qualité et la sécurité.

Réponses aux questions fréquentes

Quelle est la fiabilité du diaphragme Caya® ?

Aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100 % contre la grossesse non désirée. Le diaphragme Caya® est aussi fiable qu'un diaphragme traditionnel. Plus vous utiliserez le diaphragme Caya®, plus vos gestes seront sûrs lors de sa manipulation.

Comment puis-je savoir que Caya® est posé correctement ?

Avec votre doigt le plus long (en général le majeur), repérez la position du diaphragme : vérifiez que la coupelle recouvre le col de l'utérus et que l'encoche de retrait est bien située derrière le pubis. Si tel est le cas, vous êtes très bien protégée.

Combien de temps puis-je utiliser le diaphragme Caya® ?

Le diaphragme Caya® ne doit pas être utilisé plus de deux ans après la première utilisation.

Pourquoi le diaphragme Caya® doit-il rester dans le vagin pendant six heures après le rapport sexuel ?

Passé ce délai, les spermatozoïdes ne sont plus actifs. Ces six heures visent à garantir que vous ne tomberez pas enceinte.

Pourquoi ne dois-je pas utiliser Caya® pendant plus de 24 heures sans interruption ?

L'utilisation prolongée et ininterrompue du diaphragme Caya® pendant plus de 24 heures peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries peuvent causer le syndrome du choc toxique (SCT).

Puis-je avoir des rapports sexuels successifs avec le diaphragme Caya® ?

Oui, votre diaphragme Caya® reste en position, mais vous devez en plus appliquer, à l'aide d'un applicateur, du gel contraceptif à l'avant du diaphragme Caya® en place.

Le diaphragme Caya® peut-il être utilisé également pendant les règles ?

En principe, cela est possible.

Que dois-je faire en cas d'infection vaginale ?

En cas d'infection vaginale (mycose par exemple), adressez-vous à votre médecin pour vous faire soigner. Pendant la durée du traitement, utilisez des préservatifs et NE METTEZ PAS de diaphragme. A la fin du traitement, vous devez remplacer le diaphragme Caya® par un nouveau.

Puis-je utiliser un lubrifiant avec le diaphragme Caya® ?

Oui, mais SEULS les gels lubrifiants solubles dans l'eau doivent être utilisés. NE PAS utiliser de gels lubrifiants à base de silicone en combinaison avec le diaphragme Caya®!!! Aucune étude n'a été menée sur la compatibilité des gels contraceptifs avec les lubrifiants disponibles dans le commerce. Ainsi, une éventuelle diminution de l'efficacité des gels contraceptifs ne peut pas être exclue. Mais vous pouvez utiliser le gel Caya® comme lubrifiant. Il est composé d'acide lactique et de cellulose et ne contient pas de parabène. Le diaphragme Caya® peut être utilisé avec des préservatifs qui ne sont pas recouverts d'huile de silicone.

Le diaphragme Caya® affectera-t-il la qualité de ma vie intime ?

Les utilisatrices ont signalé une amélioration de la libido en comparaison avec la contraception hormonale.

Que dois-je faire si Caya® entraîne des douleurs lors du rapport sexuel ?

Avec votre doigt, vérifiez tout d'abord le bon positionnement de **Caya®**. Si la douleur persiste lors de l'utilisation du diaphragme **Caya®**, consultez votre médecin.

Caya® peut-il se casser ou se déchirer ?

Aucun cas de détérioration du diaphragme **Caya®** pendant les relations sexuelles n'a été rapporté.

Comment puis-je renforcer la protection offerte par le diaphragme Caya® ?

L'utilisation régulière du diaphragme et l'application systématique de gel contraceptif sont primordiales. En outre, le diaphragme doit toujours être inséré avant et non pendant le rapport sexuel.

Peut-on faire bouillir ou désinfecter le diaphragme Caya® ?

Le nettoyage du diaphragme **Caya®** à l'eau et au savon après l'utilisation est suffisant. L'utilisation d'un désinfectant n'est pas nécessaire et n'est également pas recommandé. Il est en principe possible de faire bouillir le diaphragme. Après le traitement d'une infection vaginale, le diaphragme **Caya®** doit être remplacé par un nouveau.

Caya[®]

diaphragm gel

To be used with diaphragms (contraception)
Pour utilisation avec des diaphragmes (contraception)

EN Gel to be used with silicone rubber diaphragms.
Also compatible with natural latex rubber or polyurethane condoms. Water soluble, limpid.

FR Pour utilisation avec des diaphragmes en silicone. Egalement compatible avec des préservatifs en latex naturel ou polyuréthane. Hydrosoluble, incolore.

 CayaDiaphragmNG

Distributor:



Nigeria:
Deep K. Tyagi Foundation Nigeria
42, Montgomery Road
Yaba, Lagos,
Nigeria

Tel: +234 (0) 8129917857
info@dktnigeria.org

GOT QUESTIONS ?




Call 55059
FOR FREE

EAN 40 13273 002189





 **KESSEL MEDintim GmbH**
Nordendstrasse 82-84
64546 Mörfelden-Walldorf
Germany
Tel: +49 6105 20 37 20
www.medintim.de

 Imported by:
Deep K. Tyagi Foundation Nigeria
42, Montgomery Road
Yaba, Lagos
Nigeria
+234 (0) 8129917857
info@dktnigeria.org

CE 0483

NAFDAC Reg.No.: 03-6559

Medical Device / Dispositif médical
Made in Germany

EAN 40 13273 001786



www.caya.eu



Once opened, can be used for 24 months
Utilisable 24 mois après ouverture



Temperature restriction
Limite de température



Read instructions for use
Consulter la notice



Latex-free
Sans latex



Phthalate-free
Sans phtalates



Do not use if package is damaged
Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé



Protect from moisture / Keep dry (store in a dry place)
A conserver au sec à l'abri de l'humidité



Waste
Elimination



Manufacturing date
Date de fabrication



Batch number
Désignation / Numéro de lot



Expiry date
A utiliser jusqu'au



CayaDiaphragmNG