Algemene informatie
De FemCap is alleen bedoeld voor persoonlijk gebruik.
De FemCap is een goedgekeurd anticonceptiemiddel in Europa. Sinds 2003 is het ook goedgekeurd door de Amerikaanse *Food and Drug Administration*.

FemCap heeft de vorm van een matrozenpetje. Het bestaat uit een ronde top, een omgevouwen rand, een boord en een verwijderingsbandje. De komvormige onderkant van de ronde top bedekt de baarmoederhals. De rand heeft een korte en een lange kant. Wanneer de FemCap correct is aangebracht zit de lange kant aan de achterzijde van de vagina, glijdt hij niet van zijn plaats en dient hij voor de gebruikster niet voelbaar te zijn. De FemCap is in drie maten verkrijgbaar:

- Small (22 mm.), voor vrouwen die nog niet in verwachting zijn geweest;
- Medium (26 mm), voor vrouwen die wel in verwachting zijn geweest, maar geen vaginale bevalling hebben gehad (dus na abortus, miskraam of keizersnede);
- Large (30 mm.), voor vrouwen die via een vaginale bevalling één of meerdere kinderen hebben gekregen.

De positie van de baarmoederhals verandert dagelijks onder andere onder invloed van de menstruele cyclus. Ook verandert deze als u rechtop staat, ligt, gehurkt zit of als uw blaas vol is. Omdat uw baarmoederhals voortdurend verandert, is het essentieel dat u zich bewust bent van de positie en weet hoe uw baarmoederhals aanvoelt.

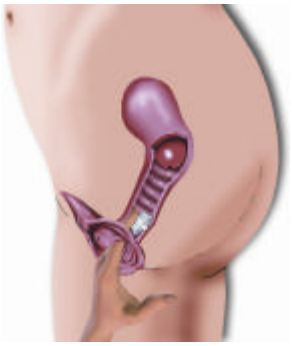
Voorbereiding alvorens u de FemCap inbrengt
Leeg uw blaas voordat u de FemCap inbrengt, was uw anus, uw genitaal gebied en uw handen. Zoek uw baarmoederhals door uw vinger(s) diep in de vagina te steken. Als u de baarmoederhals heeft gevonden, is het verstandig dat u het inbrengen en verwijderen van de FemCap meerdere malen oefent alvorens u deze als anticonceptiemiddel gaat gebruiken.

Het inbrengen en verwijderen van de FemCap is eenvoudig en in korte tijd te leren. De FemCap dient tenminste 15 minuten voorafgaande aan enige seksuele opwinding te worden ingebracht.

Afbeelding 1	Afbeelding 2	Afbeelding 3

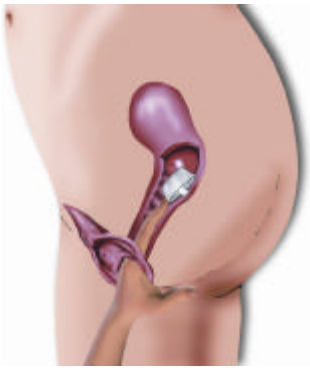
Pak de FemCap vast tussen duim en wijsvinger met het komvormige gedeelte naar boven. Breng ongeveer 1 ml (¼ theelepel) van een zaaddodende gel (bij voorkeur Contragel groen) in het komvormige gedeelte (afb.1). Breng vervolgens een dun laagje gel aan op de rand en de zijkanten met uitzondering van de plaats waar de FemCap wordt vastgehouden om de grip op de FemCap niet te verliezen (afb.2). Draai de FemCap om en breng tenslotte nog ongeveer 2 ml (½theelepel) gel in de groef rondom het handvat (afb.3).
Druk de FemCap plat tussen duim en wijsvinger, nu weer met het komvormige gedeelte aan de voorzijde met de lange rand naar het lichaam toe.

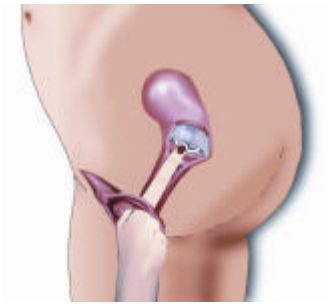
Plaatsen van de FemCap



Er zijn twee posities om de FemCap in te brengen. Staand met één been op een stoel of (bij voorkeur) gehurkt met beide voeten op de vloer.
Plaats met uw vrije hand uw schaamlippen uit elkaar en breng het samengeknepen kapje met de lange rand eerst en het komvormige deel naar boven gekeerd in de vagina aan.

Duw de FemCap dieper in de vagina in de richting van de anus en vervolgens zover mogelijk naar achteren om de lange rand achter de baarmoederhals te plaatsen.
Duw hem omhoog en naar voren, zodat de FemCap ook de voorkant van de baarmoederhals bedekt.





Terwijl u gehurkt zit duwt u de FemCap met één of twee vingers stevig omhoog tegen de baarmoederhals. Oefen op deze manier nog 3 x achtereen stevig druk uit (± 10 seconden) op de FemCap. Op deze manier verspreidt de gel zich evenredig over de baarmoederhals.

Laat de FemCap de door uw arts voorgeschreven tijd op zijn plaats zitten, overschrijdt deze tijd niet.

Breng extra zaaddodende gel in zonder de FemCap te verwijderen bij elke geslachtsgemeenschap binnen 48 uur.

Verwijderen van de FemCap
Wacht minimaal 6 uur na geslachtsgemeenschap alvorens u de FemCap verwijdert!
Verwijder de FemCap na maximaal 48 uur.

Om de FemCap te verwijderen, wast u eerst uw handen.
U gaat gehurkt zitten en oefent vervolgens neerwaartse druk uit. Op deze manier komt het kapje dichter bij uw vinger. Steek één of twee vingers in de vagina. U kunt nu de FemCap in de richting draaien die het meest comfortabel aanvoelt.
Druk met uw vingertop tegen de ronde top van de FemCap om er een deukje in te maken. Op deze manier wordt het vacuüm opgeheven en kunt u uw vinger tussen de ronde top en het verwijderingsbandje plaatsen. Steek uw vingertop door het verwijderingsbandje en trek het kapje langzaam omlaag de vagina uit.

Was het kapje in warm water met een beetje zeep. Dep het droog met een schone doek en bewaar het in het daarvoor bestemde doosje. De FemCap is nu klaar voor hergebruik.

Korte samenvatting
Houd bij elk gebruik rekening met de volgende punten

1. a. Was de FemCap altijd voor het inbrengen en na verwijderen.
   b. Urineer vóórdat u de FemCap inbrengt.
   c. Was zowel voor het inbrengen als na verwijderen uw handen
2. Bepaal wat voor u de beste positie is: staand met één been omhoog, of gehurkt met beide voeten op de grond.
3. Breng de gel aan volgens voorschrift.
4. Plaats de FemCap op de baarmoederhals en druk 3x gedurende 10 seconden op de ronde top van de FemCap om te zorgen dat de gel in voldoende mate op de baarmoederhals wordt aangebracht
5. Laat de FemCap na de geslachtsgemeenschap tenminste nog 6 uur op zijn plaats zitten om de zaaddodende gel te laten inwerken op de zaadcellen.
   Vergeet niet om een deukje in de ronde top van de FemCap te maken om het verwijderen te vergemakkelijken.
6. Als u merkt dat de FemCap niet op de juiste plaats zit, dient u hem te verwijderen en opnieuw in te brengen.
7. Laat de FemCap maximaal 48 uur in positie. Breng bij elke geslachtsgemeenschap binnen deze 48 uur opnieuw de zaaddodende gel aan.

Volg het doseringsschema en alle mondelinge en schriftelijke aanwijzingen van uw arts op.
Als u moeilijkheden ervaart of vragen hebt, dient u onmiddellijk uw arts te raadplegen.

Contra-indicatie
De FemCap mag niet worden gebruikt tijdens een vaginale infectie, of wanneer de vagina of baarmoedermond is gescheurd of ingeknipt. Zodra de wond is hersteld, kunt u de FemCap weer gebruiken.