

# Singa<sup>®</sup>

Diaphragm



- 1 **DE** Gebrauchsanweisung
- 9 **EN** Instruction manual
- 17 **FR** Mode d'emploi
- 25 **IT** Istruzioni per l'uso
- 33 **NL** Gebruiksaanwijzing
- 41 **DA** Brugsanvisning
- 49 **FI** Käyttöopas
- 57 **NO** Bruksanvisning
- 65 **SV** Bruksanvisning

Medintim

## Mode d'emploi

### Diaphragme contraceptif

#### Lire la notice avant l'utilisation.

Le diaphragme Singa® est disponible en différentes tailles, avec 60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm, 80 mm, 85 mm et 90 mm de diamètre.

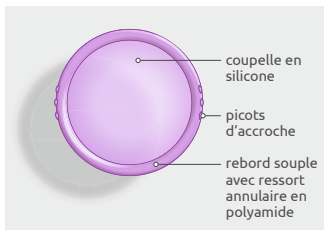
Avant la première utilisation, veuillez déterminer la taille qui vous convient avec votre médecin ou le centre de planning familial.

Votre diaphragme Singa® est un dispositif médical contraceptif fiable et facile à utiliser.

**REMARQUE :** Le diaphragme Singa® doit toujours être utilisé en association à un gel contraceptif (p. ex. gel Caya® ou Contragel®).

Lorsqu'associé à un gel contraceptif (p. ex. gel Caya® ou Contragel® vert), le diaphragme Singa® offre une protection fiable contre une grossesse non désirée.

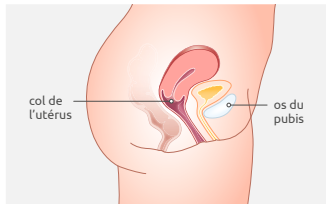
## Voici à quoi ressemble le diaphragme Singa® :



- **Coupelle en silicone :** recouvre le col de l'utérus afin que les spermatozoïdes ne parviennent pas dans l'utérus. Il porte également la taille de votre diaphragme.
- **Picots d'accroche :** pour le maintien sûr, le pliage et une introduction plus facile.
- **Rebord :** souple, il garantit un bon positionnement.

## Où est situé le diaphragme Singa® dans le vagin ?

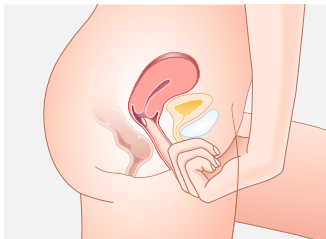
Il recouvre entièrement le col de l'utérus dans la partie supérieure du cul-de-sac vaginal.



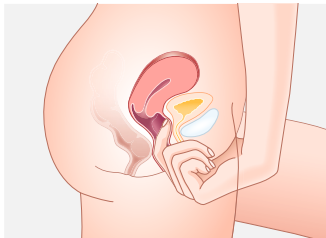
Le diaphragme Singa® empêche les spermatozoïdes de parvenir dans l'utérus pendant et après l'acte sexuel.

### Avant la première utilisation :

- Nettoyez le diaphragme Singa® à l'eau chaude et au savon et séchez-le avec un chiffon doux et propre.
- Notez le jour de première utilisation sur la face arrière de la boîte du diaphragme Singa®.
- Avant la première utilisation, exercez-vous à introduire le diaphragme.



- Palpez votre col de l'utérus – **Conseil** : Il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.



- Palpez dans le vagin pour localiser votre os du pubis.

## Le diaphragme Singa® s'introduit comme suit :

**REMARQUE :** Introduisez toujours le diaphragme Singa® avant les rapports sexuels.

1. Sortez le diaphragme Singa® de la boîte.

**REMARQUE :** Avant chaque utilisation, veuillez contrôler votre diaphragme Singa® sur un dommage éventuel.

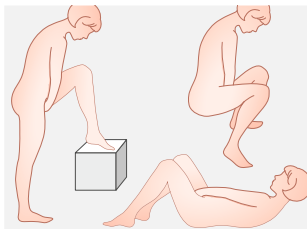
2. Appliquez le gel contraceptif, p. ex. le gel Caya®, dans le creux de la membrane (ca. 4 ml, une cuillère à café environ).

Vous pouvez également appliquer un peu de gel sur le rebord antérieur pour faciliter l'introduction.

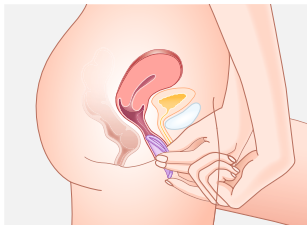
Maintenez le diaphragme au niveau des picots d'accroche et pliez-le.



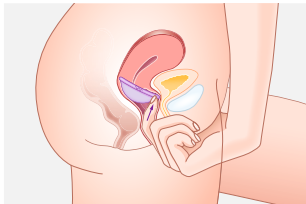
3. Choisissez une position confortable : allongée, accroupie ou debout avec une jambe levée.



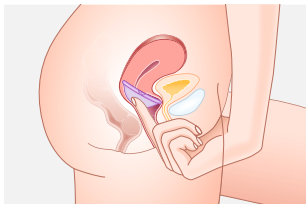
4. Tenez le diaphragme Singa® dans une main. De votre main libre, écartez les lèvres de la vulve. Introduisez profondément le diaphragme le long de la paroi arrière du vagin comme pour un tampon.



5. À l'aide de votre doigt, relevez maintenant le rebord antérieur du diaphragme pour l'assurer dans la niche derrière le pubis.



6. Vérifiez à présent avec un doigt que le col de l'utérus est recouvert par la coupelle du diaphragme Singa®.



Le col de l'utérus doit être entièrement recouvert.

Vous devriez pouvoir le palper à travers la membrane.

**Conseil :** Il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.

Si vous ne parvenez pas à palper le col de l'utérus ou à sentir le diaphragme Singa® (sensation de pression désagréable), retirez-le et introduisez-le de nouveau.

Singa® 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.

Si vous avez tout contrôlé et que le diaphragme Singa® est bien positionné, vous êtes fidèlement protégée contre une grossesse non désirée.

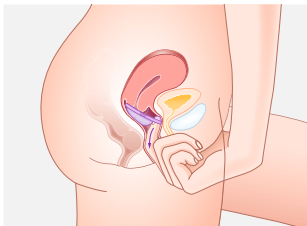
Vous pouvez maintenant avoir un rapport sexuel.

7. Le diaphragme Singa® doit rester au moins 6 heures dans le vagin après le dernier rapport sexuel.

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

En cas de rapports sexuels répétés, il faut également introduire un gel contraceptif dans le vagin à l'aide d'un applicateur, devant le diaphragme Singa® et sans le retirer.

8. Pour le retrait, attraper d'un doigt le rebord du diaphragme Singa® et retirer le diaphragme du vagin en le tirant vers le bas.



### Nettoyage et consignes d'entretien

9. Après chaque utilisation, le diaphragme doit être soigneusement lavé à l'eau et au savon, puis séché avec un chiffon doux et sec.

Après le nettoyage, contrôlez votre diaphragme Singa® sur des trous, des déchirures et des endroits minces.

Conservez toujours le diaphragme Singa® dans sa boîte.

Le diaphragme est uniquement destiné à une utilisation personnelle et ne doit pas être transmis à une autre personne.

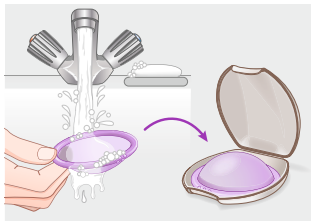
Lorsqu'il est bien entretenu, le diaphragme Singa® est **réutilisable** pendant deux ans.

Le diaphragme doit immédiatement être remplacé s'il présente des signes d'usure (p. ex. déchirures, trous).

**REMARQUE :** L'utilisation de ce diaphragme pourrait légèrement augmenter le risque d'infection ou de troubles des voies urinaires. Aucun produit contraceptif ne peut garantir une protection à 100 % contre une grossesse non désirée.

Le diaphragme Singa® ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.

Conservez toujours diaphragme Singa® hors de la portée des enfants.



**REMARQUE :** N'utilisez jamais de lubrifiants à base de silicone avec le diaphragme Singa®. Les lubrifiants à base de silicone détruisent les diaphragmes en silicone. Pour une lubrification supplémentaire, veuillez utiliser le gel contraceptif recommandé ou un lubrifiant soluble dans l'eau.

## À ne jamais oublier lors de l'utilisation :

- toujours utiliser en association à un gel contraceptif (p. ex. gel Caya® ou Contragel®)
- palper le col de l'utérus afin de vérifier si celui-ci est entièrement recouvert par le diaphragme Singa®
- après le dernier rapport sexuel, laisser le diaphragme au moins 6 heures dans le vagin
- ne jamais le laisser dans le vagin plus de 24 heures sans interruption

## Contre-indications :

- utilisation dans les six premières semaines après l'accouchement (la naissance).
- en cas de forte faiblesse du plancher pelvien/descente de l'utérus
- en cas de prolapsus (descente) de l'utérus et/ou de la vessie
- en cas d'infections urinaires aiguës ou fréquentes

- en cas d'infections aiguës des organes génitaux et/ou du petit bassin
- si vous avez déjà eu un syndrome du choc toxique (très rare)

## Adressez-vous à votre médecin, votre sage-femme ou au centre de planning familial si :

- vous avez des problèmes pour introduire correctement le diaphragme Singa®.
- vous avez l'impression que le diaphragme ne tient plus correctement en place ou qu'il bouge lorsque vous toussiez ou marchez.
- vous utilisez en même temps des médicaments par voie vaginale (suppositoires ou pommades) (rare).
- vous avez subi une opération de l'abdomen ou du vagin.
- si vous avez d'autres questions d'ordre médical.

## Recommandation :

- En cas d'infection vaginale : pendant le traitement d'une infection vaginale, vous devriez plutôt utiliser des préservatifs masculins que le diaphragme pour la contraception.
- Veuillez remplacer le diaphragme Singa® par un nouveau diaphragme après un traitement réussi d'une infection vaginale.

## Matériau :

Silicone (LSR),  
Polyamide 66 (PA66)

## Contenu :

- un diaphragme Singa®
- mode d'emploi
- boîte de rangement

## Réponses aux questions fréquentes

### Quelle est la fiabilité du diaphragme Singa® ?

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

### Comment puis-je savoir que Singa® 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 complètement. Si tel est bien le cas, vous êtes protégée de manière fiable.

### Combien de temps puis-je utiliser le diaphragme Singa® ?

Le diaphragme Singa® peut être utilisé pendant 2 ans après sa première utilisation.

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

Les spermatozoïdes ne sont plus actifs après cette période. Ces six heures visent à garantir que vous ne tomberez pas enceinte.

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

L'utilisation prolongée et ininterrompue du diaphragme Singa® pendant plus de 24 heures peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin.

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

Oui, votre Singa® reste en position, mais vous devez appliquer du gel contraceptif supplémentaire devant le diaphragme en position à l'aide d'un applicateur.

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

Le diaphragme Singa® peut être utilisé pour la contra-

ception pendant les règles. Le diaphragme ne doit jamais rester dans le vagin plus de 24 heures sans interruption. Ne pas utiliser le diaphragme comme coupe menstruelle.

### 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 Singa® par un nouveau.

### Puis-je utiliser un lubrifiant avec le diaphragme Singa® ?

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 Singa® ! 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. Le diaphragme Singa® peut être utilisé en même temps qu'un préservatif masculin, car ils ne sont que légèrement revêtus d'huile de silicone.

### **Est-ce que mon partenaire peut sentir le diaphragme Singa®?**

C'est plutôt improbable. Dans de rares cas, il pourrait peut-être sentir le rebord du diaphragme.

### **Le diaphragme Singa® affectera-t-il la qualité de ma vie intime ?**

Dans les rapports d'expérience pratique, les utilisatrices rapportent régulièrement une amélioration de la libido par rapport à la contraception hormonale.

### **Que dois-je faire si Singa® entraîne des douleurs lors du rapport sexuel ?**

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

### **Singa® peut-il se casser ou se déchirer ?**

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

### **Comment puis-je renforcer la protection offerte par le diaphragme Singa® ?**

Il est important d'utiliser systématiquement le diaphragme et un gel contraceptif (p. ex. gel Caya®). En outre, le diaphragme doit toujours être inséré avant et non pendant le rapport sexuel.

### **Peut-on faire bouillir ou désinfecter le diaphragme Singa® ?**

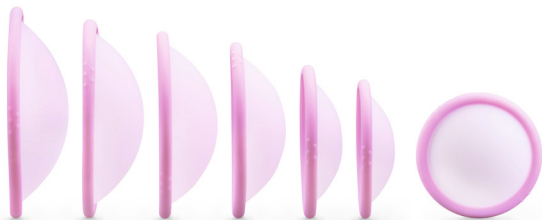
Le nettoyage du diaphragme Singa® à l'eau et au savon après l'utilisation est suffisant. L'utilisation d'un désinfectant n'est pas nécessaire et n'est également pas recommandée. Si vous le désirez, vous pouvez le rincer à l'eau bouillante. Après le traitement d'une infection vaginale, le diaphragme Singa® doit être remplacé par un nouveau.

### **Est-ce que le diaphragme Singa® peut être de nouveau utilisé après une naissance ?**

Vous devez faire vérifier son positionnement au plus tôt 6 semaines après l'accouchement par votre médecin ou dans votre centre de planning familial. Faites clarifier si vous avez besoin d'une autre taille ou si vous pouvez continuer à utiliser votre diaphragme Singa®.

### **Que faire si j'ai des problèmes pour retirer le diaphragme Singa® ?**

Dans de rares cas, le diaphragme Singa® peut être solidement ajusté à cause d'une pression négative. Essayez de prendre une autre position pour le retrait (p. ex. accroupie), pressez et attrapez le rebord du diaphragme du doigt. Adressez-vous à votre médecin si vous ne parvenez toujours pas à le retirer.



REF	Singa®	EAN	PZN
Singa® 60 W	Singa® Diaphragm 60 mm	4013273002004	15657964
Singa® 65 W	Singa® Diaphragm 65 mm	4013273002011	15657970
Singa® 70 W	Singa® Diaphragm 70 mm	4013273002028	15657987
Singa® 75 W	Singa® Diaphragm 75 mm	4013273002035	15657993
Singa® 80 W	Singa® Diaphragm 80 mm	4013273002042	15658001
Singa® 85 W	Singa® Diaphragm 85 mm	4013273002059	15658018
Singa® 90 W	Singa® Diaphragm 90 mm	4013273002066	15658024



Nach Anbruch 24 Monate verwendbar / Once opened, can be used for 24 months / Utilisable 24 mois après ouverture / Utilizzare entro 24 mesi dopo l'apertura / Na openen 24 maanden te gebruiken / Kan anvendes i 24 måneder efter åbning af æsken / Pakkauksen avaamisen jälkeen käyttöaika 24 kuukautta / Når det er åpnet, kan det brukes i 24 måneder / Kan användas 24 månader från öppnandet



Temperaturbegrenzung / Temperature restriction / Limite de température / Limiti di temperatura / Temperaturlimit / Temperaturbegrænsning / Lämpötilarajat / Temperaturbegrensning / Temperaturgränser



Gebrauchsanweisung beachten / Read instructions for use / Consulter la notice / Consultare le istruzioni per l'uso / Gebruiksaanwijzing raadplegen / Brugsanvisningen skal overholdes / Lue käyttöohjeet / Les bruksanvisningen før bruk / Läs bruksanvisningen



Latexfrei / Latex-free / Sans latex / Senza lattice / Latexvrij / Latexfri / Ei sisällä lateksia / Lateksfri



Phthalatfrei / Phthalate-free / Sans phthalates / Senza ftalati / Ftalatenvrij / Phtalat-fri / Ei sisällä ftalaatteja / Ftalatfri



Nicht gebrauchen, wenn Verpackung beschädigt / Do not use if package is damaged / Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé / Non utilizzare se la confezione è danneggiata / Niet gebruiken bij beschadigde verpakking / Må ikke anvendes, hvis emballagen er beskadiget / Ei saa käyttää, jos pakkaus on vaurioitunut / Må ikke brukes hvis pakningen er skadet / Får inte användas om förpackningen är skadad



Vor Nässe schützen / Protect from moisture / A conserver au sec à l'abri de l'humidité / Proteggere dall'umidità / Beschermen tegen vocht / Skal beskyttes mod fugt / Suojattava kosteudelta / Beskyttes mot fuktighet / Skyddas mot fukt



Abfall / Waste / Elimination / Rifiuti / Afval / Affald / Jäte / Avfall /



Herstellungsdatum / Manufacturing date / Date de fabrication / Data di fabbricazione / Productiedatum / Fremstillingsdato / Valmistuspäivä / Produksjonsdato / Tillverkningsdatum



Chargenbezeichnung / Batch number / Désignation de lot / Codice di lotto / Partijaanduiding / Partibetegnelse / Eränumero / Partinummer / Batchnummer



Verwendbar bis / Expiry date / A utiliser jusqu'au / Utilizzare entro / Te gebruiken tot / Anvendes inden / Käyttävä ennen / Utløpsdato / Sist förbrukningsdag



Medizinprodukt / Medical device / Dispositif médical / Prodotto medicale / Medisch hulpmiddel / Medicinsk udstyr / Lääkinnällinen laite / Medisinsk utstyr / Medicinteknisk produkt

# Medintim



KESSEL medintim GmbH  
Kelsterbacher Str. 28  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Germany

Tel.: +49 6105 20 37 20  
service@medintim.de  
[www.medintim.de](http://www.medintim.de)

Made in Germany

**Distributor Australia:**  
Medical Industries Australia Hold Co Pty Ltd  
2 Imperata Close  
NSW 2178 Kemps Creek  
Australia

Tel +61294906200  
e-mail: [sales@medind.com.au](mailto:sales@medind.com.au)

CE 0483