



# FERTI·LILY

A LITTLE HELP MAKING  
A LITTLE MIRACLE

- A. DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP
- B. GEBRUIKSAANWIJZING FERTI·LILY CONCEPTIECUP
- C. VERWIJDEREN VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP
- D. REINIGEN VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP
- E. VERVANGEN VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP
- F. VOORZORGSMATREGELEN EN BIJWERKINGEN
- G. CONTACTGEGEVENEN EN KLANTENSERVICE

## A. DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP

Je bent op een punt waar wij ook ooit waren. Wij vonden het op zijn zachtst gezegd een lastige tijd. Daarom hebben wij deze cup gemaakt. De FERTI·LILY Conceptcup helpt om de zaadcellen van je partner op de plek te krijgen waar ze het beste hun werk kunnen doen: direct naar de opening van je baarmoeder (de baarmoederhals of cervix). De cup beschert het sperma van de omgeving van de vagina, waardoor meer zaadcellen door de baarmoederhalsslijm kunnen zwemmen en zo de kans toeneemt dat een zaadcel jouw eicel bereikt.

De FERTI·LILY Conceptcup maakt dat onhandige moment waarbij je op je rug blijft liggen nadat je gevaccineerd hebt met je partner overbodig. De zachte, flexibele siliconencup kan gemakkelijk met je vingers worden geplaatst en met hetzelfde gemak gedragen en verwijderd worden. Zo kun je gewoon opstaan, plassen (kan blaastontsteking voorkomen) en zelfs douchen; maar je kan natuurlijk ook gewoon blijven liggen en nog even knuffelen. Houd de cup 20 tot 60 minuten. Niet alleen het mannelijke orgasme is belangrijk, onderzoek wijst uit dat het vrouwelijke orgasme van je partner, de cup inbrengen en samen of alleen zorgen voor jouw orgasme.

Wij hebben er onze missie van gemaakt om jullie kans op het krijgen van een kindje te vergroten zonder daarbij de intimiteit en romantiek in de weg te staan, zodat vrijen niet alleen functioneert is maar ook een moment om met elkaar te verbinden.

De FERTI·LILY Conceptcup is een getest en goedgekeurd medisch hulpmiddel dat door vruchtbaarheidsdeskundigen is ontwikkeld.

## BIJKOMENDE VOORDELEN VAN HET GEBRUIK VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP:

- Sperma dat wordt beschermd met de FERTI·LILY Conceptcup staat minder lang bloot aan de omgeving van de vagina. De pH-waarde van de vagina is schadelijk voor sperma.
- De FERTI·LILY Conceptcup zorgt ervoor dat er meer zaadcellen direct naar de baarmoedermond worden gebracht en gehouden, waardoor individuele zaadcellen langer de tijd hebben om het beschermende vruchtbare slijmvlies van de baarmoederhals in te zwemmen.
- Blijf na het vrijen lekker lang liggen of doe wat jij graag wilt. De cup doet ondertussen waar het voor gemaakt is. Je kunt bewegen hoe je wilt, dus geen benen meer in de lucht.

## WIST JE DAT?

- De lage pH-waarde van de vagina doodt zaadcellen. Hoe minder tijd het sperma in de vagina doorbrengt, hoe beter de zaadcellen kunnen overleven.
- Tot wel 35% van het sperma na het vrijen kan verloren gaan, doordat het de vagina uitloopt.
- Stress is een belangrijke factor in het proces van het maken van een baby. Hoe minder stress, hoe groter de kans op een zwangerschap zeggen wetenschappers. Probeer dus te ontspannen, niet te veel te piekeren en gewoon plezier te hebben met elkaar.
- Door na het vrijen te plasen neemt de kans op blaasinfecties (urineweginfecties) af.



# FERTI·LILY

A LITTLE HELP MAKING  
A LITTLE MIRACLE

- A. FERTI·LILY CONCEPTION CUP
- B. HOW TO USE THE FERTI·LILY CUP
- C. HOW TO REMOVE THE FERTI·LILY CUP
- D. HOW TO CLEAN THE FERTI·LILY CUP
- E. HOW OFTEN YOU NEED TO REPLACE THE FERTI·LILY CUP
- F. PRECAUTIONARY WARNINGS
- G. CONTACT AND CUSTOMER CARE

The FERTI·LILY Cup acts as a protective cradle for sperm, encouraging more sperm to swim through the cervical mucus and thereby increasing the chances of one of the sperm cells reaching your egg. FERTI·LILY gives a little help, making your little miracle.

## A. FERTI·LILY CONCEPTION CUP

The FERTI·LILY Conception Cup is a tested and approved medical device developed by fertility specialists who want couples to fulfil their dream of starting a family. The FERTI·LILY Cup will not interfere with romance or spontaneity because it's designed for comfortable use after sex. At FERTI·LILY, our mission is to help you increase the odds of conceiving, without getting in the way of the intimacy.

The cup is designed to bring as much of his sperm as possible right to the cervix, the opening of your uterus. Using the FERTI·LILY Cup helps increase the number of sperm delivered to the protective environment of your cervical mucus, which acts as a reservoir for extended sperm survival.

The FERTI·LILY Cup is easily placed in the vagina after intercourse, using your fingers. It's made of soft, flexible silicone and is proven to be comfortable to insert, wear and remove.

## BENEFITS OF USING THE FERTI·LILY CONCEPTION CUP:

- The FERTI·LILY Cup brings more sperm cells directly to the cervix.
- Sperm safeguarded within the FERTI·LILY Cup has more time to swim into the cervix.
- The FERTI·LILY Cup can remain in place for up to 1 hour, increasing the amount of time individual sperm cells have to swim into the fertile cervical mucus.
- You can go to the toilet, shower, or go about your business after inserting the FERTI·LILY Cup without having to worry about losing any of his sperm.
- Cuddle afterwards for as long as you like. There's no need to keep your legs in the air if you're using the FERTI·LILY Cup.

## DID YOU KNOW?

- Normally up to 35% of the sperm can flow out of the vagina after sex.
- The less time the sperm spends in the vagina, the better the chance of its survival.
- Research suggests that the female orgasm can increase your chances of conceiving. If you haven't already had an orgasm, try to have one after inserting the cup. Orgasms can help you conceive. If you've already had an orgasm, don't let the presence of the cup stop you from having another one. Vaginal penetration is not ideal once the cup is in, but you can still have fun in other ways.
- Stress reduces your chances of conceiving. Relax, don't worry and try to have some fun.
- Urinating after sex helps to reduce the chances of bladder infections (UTI).
- You can tell by the colour and consistency of your cervical mucus when you are most fertile.
- For more tips and tricks visit [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com).

- Je vaginale afscheiding kan jouw vruchtbare dagen aangeven. Vaak is het zo dat als het doorzichtig is, je dan vruchtbaarder bent dan als het wat melkig wit is.
- Kijk voor meer tips en trucs op [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com).

## B. GEBRUIKSAANWIJZING FERTI·LILY CONCEPTIECUP



### Belangrijke informatie over productveiligheid.

Gebruik de FERTI·LILY Conceptcup niet voordat je deze gebruiksaanwijzing hebt gelezen en begrepen.



**Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed.** Deze gebruiksaanwijzing is bedoeld ter informatie en mag niet worden beschouwd als een medisch advies. Het is tevens geen vervanging van een consult bij een arts. Als je zorgen maakt over je gezondheid of als je medische klachten hebt, raadpleeg dan eerst een arts voor je de cup gebruikt.

### VOOR GEBRUIK



Kijk voor een **handige video** over het gebruik van de FERTI·LILY Conceptcup op [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com)



**Kook de FERTI·LILY Conceptcup eerst 5 minuten uit in een open pan met kokend water.** Droog de FERTI·LILY Conceptcup en bewaar deze in het meegeleverde katoenen zakje.



**Houd een generale repetitie, of meerdere.** Oefen met het inbrengen en verwijderen van de cup voordat je gaat vrijen (gebruik hierbij glijmiddel). Zo kun je wennen en leren aanvoelen wat werkt voor jou. Wij weten dat iedere vrouw anders is. Vind een manier die jij prettig vindt, wij zouden het gebruik van glijmiddel aanraden. Pas op met lange nagels bij het inbrengen en verwijderen.



Zorg dat je een **ovulatietest of ovulatiehulpmiddel** hebt om de meest vruchtbare dagen vast te stellen.

### GEBRUIK VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP

#### Step 1

Was de FERTI·LILY Conceptcup voor het inbrengen 15 à 20 seconden met warm water. Denk eraan om de FERTI·LILY Cup in de buurt te leggen, zodat je de cup na het vrijen binnen handbereik hebt.

#### Step 2

Ga lekker vrijen met je partner (A). Pak de cup nadat je partner in jou is klaergekomen. Probeer daarbij niet te zitten en sta niet op, zo voorkom je dat sperma uit de vagina loopt. Draai de cup binnensteboven tot deze eruitziet als een paraplu (pictogram B). Houd de FERTI·LILY Conceptcup zo vast dat de steel richting jouw voeten wijst en houd een vinger binnen de parapluvorm (pictogram C).



#### Step 3

Blijf op je rug liggen en trek een been op. Duw de cup voorzichtig je vagina in (pictogram D). Op deze manier wordt het zaad richting de baarmoedermond geduwd. Als je moeite hebt bij het inbrengen van de cup, vouw de cup samen om het inbrengen makkelijker te maken. Als de cup in het bovenste gedeelte van je vagina is gekomen houd je de cup tegen met je vinger en trek je met de andere hand Zachtes aan de steel om de cup weer in zijn oorspronkelijke vorm te klappen (pictogram E). Als je niet helemaal zeker weet of de cup zijn oorspronkelijke of de parapluvorm heeft, hoeft je je absoluut geen zorgen te maken. Het sperma zit nu immers bovenin en de cup voorkomt dat het terugstromt. Laat de cup voor nu gewoon op zijn plaats zitten. Al doende leert men, dus de volgende keer zal het waarschijnlijk al een stuk soepeler gaan.

### B. HOW TO USE THE FERTI·LILY CUP



### Important product safety information

Do not use the FERTI·LILY Cup before you read and understand these instructions.



**Keep these for future reference.** This User Guide is for informative purposes only and should not be considered medical advice, nor does it substitute for a consultation with your doctor. If you have any medical concerns or conditions, please consult your doctor prior to using the Cup.



For a **handy video** on how to use the FERTI·LILY Cup have a look at [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com).



**Before using it for the first time, boil the FERTI·LILY Cup in an open pot of boiling water for 5-10 minutes.** Dry the FERTI·LILY Cup and store it in the cotton pouch provided.



**For first-time users,** it is recommended that the FERTI·LILY Cup is inserted, positioned, and removed a number of times before intercourse until you're familiar with its insertion and removal. The first few times may be a bit tricky, but practising will help make it easier to use after intercourse. Using a lubricant may increase the comfort of use during practice. Use caution when inserting and removing the FERTI·LILY Cup if you have long fingernails.



Use the FERTI·LILY Cup during the ovulatory phase of your menstrual cycle. Using **ovulation predictors** may help you to determine the days of your monthly cycle with the highest fertility.

#### Step 1

Prior to insertion, thoroughly wash the FERTI·LILY Cup for 15–20 seconds with warm water. Remember to keep the FERTI·LILY Cup close to the bed, so you do not have to get up after intercourse.

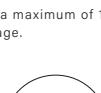
#### Step 2

Have intercourse (Pictogram A). After your partner has ejaculated inside you, get the cup without sitting or standing up, to avoid semen flowing back out of your vagina. Turn the cup inside-out to look like an umbrella (Pictogram B). Hold the FERTI·LILY Cup with the stem pointing towards your feet and one finger inside the umbrella shape.



#### Step 3

Gently push the cup up inside your vagina (Pictogram D). This will push the semen towards the cervix. Once you reach the top of your vaginal canal, gently pull on the cord to pop the FERTI·LILY Cup back into its original shape while holding the cup in place with the inserted finger (Pictogram E). How can you tell if you've done it right? You can actually feel the indentations when the cup is in its correct shape, and you can barely feel them when it's in the umbrella shape. (Try this a few times when holding the cup in your hands prior to use, if you like.) If you really can't tell if the cup is in its original shape or its umbrella shape, don't worry too much. You've got the sperm up there and the cup will prevent it from flowing back. Just leave the cup in place for now. Practice makes perfect, so next time it should go smoothly. The FERTI·LILY Cup can be worn for 20 minutes up to a maximum of 1 hour (Pictogram F). See removal instructions on the next page.



De FERTI·LILY Conceptcup kan tussen de 20 minuten tot maximaal 1 uur achter elkaar worden gedragen (pictogram F). Zie hieronder de instructies voor het verwijderen.



### C. VERWIJDEREN VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP

Was je handen met water en zeep. Zorg dat je ergens comfortabel staat of ga op het toilet zitten en pers voorzichtig een aantal keer net zoals bij een stoelgang. Aangezien de vagina maar 8 à 10 cm lang is, is de steel meestal nog buiten de vagina en goed bereikbaar. Anders kun je gemakkelijk met je wijsvinger het steltje van de FERTI·LILY Conceptcup in de vagina vinden en vastpakken. Trek langzaam en horizontaal aan de steel totdat je de FERTI·LILY cup bij de opening van je vagina voelt. Wees hierbij voorzichtig en trek de cup beetje bij beetje uit je vagina (pictogram G). Gebruik niet te veel kracht. Te hard aan de steel trekken kan irritatie en ongemakkelijk aanvoelen en de steel kan onder te veel spanning knappen. Gebruik niet te veel kracht bij het verwijderen van de FERTI·LILY cup. Als je te veel weerstand of een vacuüm ervaart, kan het helpen om een vinger te brengen en over de rand van de cup te plaatsen voordat je de cup voorzichtig verwijderd. Ontspannen en in een squat-houding staan helpt om de cup dichter bij de opening van je vagina te brengen.



**Opmerking:** Het is niet nodig om de FERTI·LILY Conceptcup te verwijderen als je moet plassen of stoelgang krijgt. Dit kan terwijl de cup nog in de vagina zit.

### D. REINIGEN VAN DE FERTI·LILY CONCEPTIECUP

Reinig de FERTI·LILY Conceptcup voor en na gebruik met warm water. Kook de cup aan het einde van je vruchtbare periode uit in een open pan met ruim water gedurende 5-10 minuten. Blijf altijd in de buurt terwijl het water kookt. Als je cup aanbrandt doordat de pan is drooggekookt, is de cup waarschijnlijk kapot en moet je deze vervangen. Bewaar de cup in het meegeleverde zakje van katoen, **niet** in een plastic zak of luchtdichte houder. Het is belangrijk dat de cup kan blijven ademen. De cup kan na verloop van tijd door natuurlijke oorzaken iets verkleuren.

De kleine gaatsjes onder de rand zijn bedoeld om te voorkomen dat er een vacuüm ontstaat bij het verwijderen van de cup en moeten dan ook altijd vrij worden gehouden. Rek ieder dag onder warm stromend water iets op om mogelijk aanwezig vuil te verwijderen.

Als je de FERTI·LILY Conceptcup niet direct na het verwijderen kunt wassen (bijvoorbeeld als je gebruik maakt van een openbaar toilet), was je handen dan goed voor je het toilethoekje binnengaat. Schud de inhoud van de cup in het toilet en gebruik een tissue om de cup schoon te maken. Maak, zodra het je schikt, de cup vervolgens schoon zoals hierboven beschreven staat. Was de cup altijd met schoon drinkwater als je op reis bent.

### D



# FERTI·LILY

A LITTLE HELP MAKING  
A LITTLE MIRACLE

- A. FERTI·LILY KINDERWUNSCH
- B. WIE WIRD FERTI·LILY VERWENDET
- C. WIE WIRD FERTI·LILY ENTFERNT
- D. REINIGUNGSTIPPS

- E. WIE OFT KANN FERTI·LILY VERWENDET WERDEN
  - F. WARSHINWEISE
  - G. KONTAKT
- Vielen Dank, dass Sie sich für FERTI-LILY entschieden haben. FERTI-LILY ist eine schützende Hülle für Spermien mit dessen Hilfe mehr Spermien den Muttermund erreichen. Damit erhöht FERTI-LILY die Chancen, dass Spermien bis zur Eizelle durchdringen.

## A. FERTI·LILY KINDERWUNSCH

FERTI-LILY ist ein geprüftes und zugelassenes Medizinprodukt, entwickelt von wissenschaftlichen Experten im Bereich Empfängnisforschung. Wir möchten Ihren Traum vom Nachwuchs unterstützen und Ihnen eine einfache und effektive Hilfe bieten. FERTI-LILY fördert die Intimität und stört nicht den romantischen und spontanen Teil der Sexualität, da FERTI-LILY für die komfortable Anwendung nach dem Sex entwickelt wurde.

Das Design von FERTI-LILY ist so konzipiert, dass möglichst viele Spermien zielgerichtet bis zum Muttermund befördert werden. FERTI-LILY erhöht die Menge der abgegebenen Spermien, die in die schützende Hülle für Spermien gelangen. Diese dient als Reservoir für ein längeres Überleben der Spermien.

FERTI-LILY kann ganz leicht und bequem nach dem Sex mit den Fingern in die Vagina eingelegt werden. Durch das weiche, flexible Silikon ist FERTI-LILY besonders angenehm und komfortabel beim Einführen, Tragen und Entnehmen.

## IHRE VORTEILE DURCH DIE NUTZUNG VON FERTI·LILY:

- FERTI-LILY bringt mehr Spermien direkt zum Gebärmutterhals.
- Das im FERTI-LILY Cup gesicherte Sperma ist in der Vagina einer kürzeren Kontaktzeit ausgesetzt, die typischerweise einen für Spermien eher schädlichen pH-Wert aufweist.
- FERTI-LILY kann bis zu einer Stunde getragen werden und erhöht somit die Zeit und auch die Chance für die Spermien zum fruchtbaren Zervixschleim zu gelangen.
- Mit eingesetztem FERTI-LILY können Sie ganz normal urinieren, duschen oder verschiedenen Tätigkeiten nachgehen, ohne sich sorgen zu müssen, Spermien zu verlieren.
- Kuscheln Sie nach dem Einsetzen von FERTI-LILY einfach solange Sie wollen. Es gibt keinen Grund die Beine in die Luft zu halten oder andere abenteuerliche Methoden zu praktizieren.

## SCHON GEWUSST ?

- Üblicherweise fließen bis zu 35 % des Spermias nach dem Sex aus der Vagina wieder heraus.
- Der niedrige pH-Wert der Vagina tötet die Spermien relativ schnell ab. Je schneller die Spermien also in den spermienfreundlichen Bereich des Muttermundes gelangen, desto besser.
- Stress reduziert die Empfängniswahrscheinlichkeit. Somit ist Entspannung und Spaß förderlich und wichtig.
- Mehr Tipps/Tricks finden Sie unter: [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com).
- Das Wasserlassen nach dem Sex verringert das Risiko von Blasenentzündungen.



# FERTI·LILY

UN PETIT COUP DE POUCE  
POUR UN PETIT MIRACLE

- A. COUPE DE CONCEPTION FERTI·LILY
- B. COMMENT UTILISER LA COUPE FERTI·LILY?
- C. COMMENT ENLEVER LA COUPE FERTI·LILY?
- D. COMMENT NETTOYER LA COUPE FERTI·LILY?
- E. COMBINE DE TEMPS GARDER LA COUPE FERTI·LILY?
- F. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
- G. CONTACT

## A. COUPE DE CONCEPTION FERTI·LILY

La Coupe FERTI-LILY agit comme un berceau protecteur pour les spermatozoïdes, leur permettant de nager dans le mucus cervical de manière abondante et augmentant ainsi les chances qu'un des spermatozoïdes atteigne l'ovule. FERTI-LILY, un petit coup de pouce pour un petit miracle.

La coupe de conception FERTI-LILY est un dispositif médical testé, approuvé et développé par des spécialistes de la fertilité qui souhaitent aider les couples à réaliser leur rêve de fonder une famille. La coupe FERTI-LILY n'intervient en aucun cas avec la romance ou la spontanéité parce qu'elle est conçue pour être utilisée après les rapports sexuels. Chez FERTI-LILY, notre mission est de vous aider à augmenter vos chances de concevoir un enfant en respectant votre intimité.

La Coupe est conçue pour maintenir le plus de spermatozoïdes possible au niveau du col de l'utérus. L'utilisation de la Coupe FERTI-LILY augmente le nombre de spermatozoïdes présents dans la glaire cervicale, milieu protecteur des spermatozoïdes servant de réservoir au sperme.

La Coupe FERTI-LILY s'insère facilement dans le vagin après le rapport sexuel à l'aide des doigts. La coupe est fabriquée avec un silicone souple, ce qui la rend facile à insérer, à porter et à enlever.

## LES AVANTAGES DE LA COUPE FERTI·LILY:

- La Coupe FERTI-LILY permet le maintien des spermatozoïdes au niveau du col de l'utérus.
- La Coupe FERTI-LILY protège les spermatozoïdes du pH acide du vagin, nocif aux spermatozoïdes.
- La Coupe FERTI-LILY peut rester en place 1 heure, ce qui augmente le temps dont disposent les spermatozoïdes pour nager dans la glaire cervicale.
- Vous pouvez uriner, prendre une douche, dormir ou vaquer à vos occupations sans craindre de fuites.
- Vous pouvez avoir des relations intimes avec votre partenaire aussi longtemps que vous le voulez, plus besoin de surélever vos jambes si vous utilisez la coupe FERTI-LILY.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- En général, jusqu'à 35% des spermatozoïdes peuvent sortir du vagin après les rapports sexuels.
- Le pH acide du vagin tue les spermatozoïdes. Diminuer le temps de contact entre les spermatozoïdes et le vagin augmente la survie des spermatozoïdes.
- Les recherches suggèrent que l'orgasme féminin aide à concevoir un enfant. Si vous n'en avez pas encore eu, essayez d'en avoir un après avoir inséré la Coupe. Les orgasmes peuvent vous aider à concevoir. Si vous avez déjà eu un orgasme, ne laissez pas la présence de la coupe vous empêcher d'en avoir un autre. La pénétration vaginale n'est pas idéale une fois la coupe en place, mais vous pouvez toujours vous amuser d'une autre façon.
- Le stress réduit vos chances de concevoir. Détendez-vous et essayez de vous amuser.

## B. WIE WIRD FERTI·LILY VERWENDET



### Wichtige Sicherheitsinformationen

Bevor Sie FERTI-LILY das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die Anwendungsbeschreibung.



Diese **Gebrauchsinfo**rmati dient der Anwenderinformation und ist keine medizinische Beratung oder ein Ersatz für einen Arztbesuch. Wenn Sie Beschwerden oder gesundheitliche Einschränkungen haben, beraten Sie sich vor der Anwendung von FERTI-LILY mit Ihrem Arzt.



Ein **Video** zur Handhabung von FERTI-LILY finden Sie unter [www.FertiLily.de](http://www.FertiLily.de)



Vor der ersten Anwendung nehmen Sie FERTI-LILY aus der dosierhaften Schutzhülle heraus und **kochen es in einem Topf ohne Deckel 5 bis 10 Minuten in kochendem Wasser aus**. Im Anschluss trocknen lassen. Lassen Sie den Topf dabei nicht unbeaufsichtigt. FERTI-LILY kann Schaden nehmen, wenn der Topf leerkocht und muss dann ersetzt werden. Trocknen Sie den FERTI-LILY Cup ab und bewahren Sie ihn in dem mitgelieferten Bio-Baumwollbeutel auf.



Wir empfehlen Ihnen, das Einführen, Positionieren und Entnehmen einige Male vor der **ersten tatsächlichen Anwendung zu üben**, um ein Gefühl für die routinierte Handhabung zu bekommen. Achten Sie bei langen Fingernägeln bitte auf ein entsprechend vorsichtiges Einführen und Entnehmen. Die ersten Male mögen etwas knifflig sein, aber das Üben erleichtert die Anwendung nach dem Geschlechtsverkehr. Die Verwendung eines Gleitgels kann den Bedienkomfort während des Übens erhöhen.



Benutzen Sie FERTI-LILY während der Ovulationsphase Ihres Menstruationszyklus. Mithilfe von **Ovulationstests** können Sie möglicherweise die Tage mit der höchsten Fruchtbarkeit Ihres monatlichen Zyklus bestimmen.



#### Schritt 1

Bevor Sie FERTI-LILY benutzen, waschen Sie es bitte 15 bis 20 Sekunden unter warmem Wasser. Bewahren Sie FERTI-LILY dann in Ihrer Nähe auf, sodass Sie nach dem Sex nicht erst aufstehen müssen, sondern FERTI-LILY gleich anwenden können.



#### Schritt 2

Haben Sie Sex (Abb. A). Nachdem Ihr Partner in Ihnen ejakuliert hat, nehmen Sie FERTI-LILY ohne sich aufzusetzen oder aufzustehen, damit möglichst keine Samenflüssigkeit aus Ihrer Vagina herausläuft. Stülpen Sie den Cup vom FERTI-LILY um, wie einen Regenschirm (Abb. B) und halten FERTI-LILY gemäß Abb. C.



Abb. A

Abb. B

Abb. C



#### Schritt 3

Führen Sie FERTI-LILY sanft in Ihre Vagina ein (Abb. D). Wenn Sie Probleme beim Einsetzen haben, können Sie FERTI-LILY auch zusammenklappen und somit leichter einführen und platzieren. Dadurch wird die Samenflüssigkeit in Richtung Muttermund geschoben. Sobald Sie das Ende des Vaginalkalkans erreicht haben, ziehen Sie Ihre Finger heraus und ziehen einmal vorsichtig am Entnahmestiel, um den gestülpneten Cup von FERTI-LILY in die Ursprungsposition zurückzubringen (Abb. E).



FERTI-LILY kann zwischen 20 bis maximal 60 Minuten getragen werden (Abb. F). Entnahmeanleitung siehe unten.



Abb. D

Abb. E

Abb. F

## C. WIE WIRD FERTI·LILY ENTFERNT

Waschen Sie zunächst Ihre Hände gründlich mit Seife. Da die Vagina nur etwa 8 bis 10 cm lang ist, können Sie Ihren Zeigefinger nutzen, um den Entnahmestiel zu erreichen, falls dieser nicht bereits am Eingang der Vagina zu fassen ist. Ziehen Sie nun sanft am Entnahmestiel, bis Sie den Anfang des Schirms von FERTI-LILY an der Vaginalöffnung spüren (Abb. G). Bitte gehen Sie behutsam vor, zu starkes Ziehen am Entnahmestiel kann zu Reizungen und Beschwerden führen und der Stiel könnte abbrechen. Ziehen Sie den Cup nach und nach heraus, anstatt mit Gewalt an der Kugel des Entnahmesti zu ziehen (Abb. G). Greifen und drücken Sie den Schirm nun an den beiden Einkerbungen und holen FERTI-LILY vollständig heraus und waschen es gründlich (Abb. H). Bewahren Sie FERTI-LILY bis zum nächsten Gebrauch trocken und sicher auf.



Abb. G

Abb. H

**Erinnerung:** Es ist nicht erforderlich, FERTI-LILY vor dem Wasserlassen oder Stuhlgang zu entfernen.

## D. REINIGUNGSTIPPS

Reinigen Sie FERTI-LILY mit warmem Wasser. Verwenden Sie bitte niemals Essig, Teebaumöl, parfümierte Seife, Pfefferminzseife, ölbasierte Seifen, alkoholische Reinigungsmittel, antibakterielle Seifen, Handdesinfektionsmittel, Feuchttücher, Geschirrspülmittel, Wasserstoffperoxid-Lösungen, Bleichmittel oder andere aggressive Chemikalien, da diese das Silikon angreifen und Reizungen auslösen können.

FERTI-LILY kann sich über die Zeit leicht farblich verändern bzw. trüben. Dies hat keinerlei Einfluss auf die Funktionalität. Bei Bedarf können Sie FERTI-LILY gelegentlich für 5 bis 10 Minuten in einem offenen Topf mit ausreichend Wasser auskochen. Lassen Sie den Topf mit kochendem Wasser dabei bitte nicht unbeaufsichtigt. FERTI-LILY kann Schaden nehmen, wenn der Topf leerkocht und muss dann ersetzt werden.

Die kleinen Löcher unterhalb des Schirms dienen dazu, dass kein Vakuum bei der Entnahme entsteht und müssen deshalb stets sauber und offen gehalten werden. Öffnen Sie jedes der Löcher durch sanftes Dehnen und spülen diese unter warmem, laufendem Wasser frei, um Rückstände zu lösen und zu beseitigen. Bewahren Sie FERTI-LILY dann unbedingt in einer luftdurchlässigen Verpackung auf (Baumwollverpackung anbei). Bitte nicht in einem geschlossenen Plastikbeutel oder Schraubglas aufbewahren.

Sollten Sie keine Möglichkeit haben FERTI-LILY gleich nach der Entnahme zu waschen, benutzen Sie zunächst ein trockenes, sauberes Tuch um FERTI-LILY abzuputzen und führen die beschriebene Reinigungsprozedur baldmöglichst durch. Auf Reisen verwenden Sie zur Reinigung bitte stets reines Trinkwasser (z.B. aus der Flasche).

**Stets trocken, außerhalb von Sonnenlicht und der Reichweite von Kindern aufbewahren.** Zwischen den Anwendungen bei Raumtemperatur aufbewahren.

La Coupe FERTI-LILY peut être portée entre 20 minutes et 1 heure (Pictogramme F). Voir les instructions de retrait ci-dessous.



Pictogramme D

Pictogramme E

Pictogramme F

## C. COMMENT ENLEVER LA COUPE FERTI·LILY?

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Installez-vous confortablement, debout ou assise sur la cuvette des toilettes, poussez comme pour aller à la selle et retirez la coupe à l'aide de la tige. Comme le vagin ne mesure qu'environ 8 à 10 cm de long, vous pouvez insérer votre index lentement jusqu'à ce que vous atteigniez la tige si elle n'est pas déjà accessible (Pictogramme G). Tirez doucement et lentement la tige horizontalement jusqu'à ce que vous puissiez sentir la base de la Coupe FERTI-LILY au niveau de l'ouverture de votre vagin (Tirer brutalement sur la tige peut causer un certain inconfort et une irritation dans le col de l'utérus). Si toutefois, vous sentez que la coupe reste bloquée dans le col de l'utérus ou si un «effet ventouse» se fait ressentir, décollez les bords du col de l'utérus à l'aide de vos doigts pour faire entrer de l'air et supprimer cet «effet ventouse». Une fois retirée, il suffit de vider le contenu dans les toilettes. Lavez soigneusement la Coupe FERTI-LILY et rangez-la comme indiqué (pictogramme H).



Pictogramme G

Pictogramme H

**Rappel:** Il n'est pas nécessaire d'enlever la Coupe pour aller uriner ou aller à la selle.

## D. COMMENT NETTOYER LA COUPE FERTI·LILY?

Nettoyez la Coupe FERTI-LILY à l'eau tiède. Ne pas utiliser de vinaigre, d'huile d'arbre à thé, de savon parfumé, de savon à base d'huile, d'alcool à friction, de savon antibactérien, de désinfectant pour les mains, de lingettes humides, de savon à vaisselle, de peroxyde d'hydrogène, de javel ou de produits chimiques forts, car ils pourraient endommager le silicone et causer une irritation.

La coupe FERTI-LILY peut se décolorer naturellement avec le temps. Cela n'affecte en aucun cas sa fonctionnalité. Au besoin, elle peut être plongée dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes dans une casserole ouverte remplie d'eau. Ne laissez pas la casserole bouillante sans surveillance. Si vous brûlez accidentellement votre Coupe parce qu'elle a bouilli à sec, elle doit être remplacée.

Les petits trous situés sous le rebord ont pour but d'éviter un appel d'air lors du retrait de la coupe et doivent être maintenus propres et dégagés. Étirez doucement chaque trou sous l'eau chaude pour enlever les résidus. À la fin de votre période fertile, il est recommandé de laver puis de faire bouillir la Coupe FERTI-LILY comme indiqué ci-dessus et de sécher complètement la Coupe FERTI-LILY