

How to use and take care of your

English



RxOnly

€0086

Arcing and Omniflex Silicone Vaginal Diaphragm

MXWS+Size Arcing Diaphragm
MXWF+Size Omniflex Diaphragm

CooperSurgical

DEVICE DESCRIPTION

The Wide-Seal Silicone Vaginal Diaphragm is a shallow cup with a flexing rim. When the diaphragm is coated with spermicidal gel and placed over the cervix (the opening of the uterus), it prevents sperm from entering the uterus and provides a reservoir for the spermicidal gel or cream. The diaphragms are available in Arcing or Omniflex styles.

AVAILABLE SIZES

60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm
80 mm, 85 mm, 90 mm and 95 mm.

Read the entire sheet carefully, even if you have used a diaphragm in the past. If you have additional questions, ask your doctor or healthcare specialist.

DIAPHRAGM PLACEMENT

The diagram shows the vaginal walls, the cervix (protruding into the vaginal vault) and the pubic notch. When the diaphragm is properly fitted and inserted, it fits over the cervix and is tucked into the pubic notch and against the rear vaginal wall.

WARNINGS

- Keep your diaphragm and spermicide out of the REACH of CHILDREN.
- If you are using any vaginal medication check the labeling and/or check with your doctor or healthcare specialist to assure there is no interaction with the diaphragm.
- All methods of contraception must be used according to directions; however, no method can guarantee 100% results against pregnancy.

CONTRAINDICATIONS

- An association has been reported between diaphragm use and Toxic Shock Syndrome (TSS), a serious condition which can be fatal.
- Known sensitivities to silicone and/or prior history of Toxic Shock Syndrome.

PRODUKTBESCHREIBUNG

Das Wide-Seal Silicone Vaginal Diaphragm (breitflächig abschließendes Silikon-Scheidendiaphragma) ist eine flache Kappe mit einem breiengesamten Rand. Wenn das mit Spermizidgel behandelte Diaphragma über dem Muttermund liegt, verhindert es das Eindringen von Spermien in die Gebärmutter und bildet einen Sammelbecken für Spermizidgel oder -cremes. Das Diaphragma ist in Kappenform oder in breiengesamter Flachausführung (Omniflex) lieferbar.

EINKERBUNG

60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm
80 mm, 85 mm, 90 mm und 95 mm.

Lesen Sie die ganze Packungsbeläge aufmerksam durch, auch wenn Sie in der Vergangenheit bereits ein Diaphragma verwendeten haben. Sollten Sie weitere Fragen haben, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

EINSETZEN DES DIAPHRAGMAS

Die Abbildung zeigt die Scheidewand, den (leicht in das Scheidegewölbe hineinragenden) Muttermund und darüber das Schambein. Das richtig eingesetzte Diaphragma liegt eingebettet zwischen Schambein und hinterer Scheidewand über dem Muttermund.

WARNHINWEISE

- Ihr Diaphragma und Spermizidgel dürfen nicht in die Hände von Kindern gelangen.
- Falls Sie Scheideverletzungen erleben sollten, sollten Sie sich sofort Pädiatrische oder bei ihrem Arzt darüber informieren, dass Wechselwirkungen mit dem Diaphragma ausgeschlossen sind.
- Alle empfohlenen Methoden müssen vorschriftsmäßig angewandt werden. Dennoch bietet keine Methode 100%-ige Sicherheit vor einer Schwangerschaft.

KONTRAINDIKATIONEN

- Die Verwendung eines Diaphragmas wurde in der Vergangenheit mit der Entstehung eines toxischen Schocksyndroms (TSS) in Verbindung gebracht, einem ernst zu nehmenden Zustand, der tödlich verlaufen kann.
- Bekannte Überempfindlichkeiten gegenüber Silikon und/oder in der Vorgeschichte aufgetretenes toxisches Schocksyndrom.

DESCRIPCIÓN DEL DISPOSITIVO

El diafragma vaginal de silicona de borde ancho es una copa poco profunda con un borde flexible. Cuando el diafragma se cubre con gel o crema espermicina y se coloca sobre el cuello uterino (la apertura del útero), impide que el esperma entre en el útero y actúa como depósito para el gel o la crema espermicina. Los diafragmas están disponibles con arco o de estilo Omniflex.

TAÍMOS DISPONIBLES

60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm,
80 mm, 85 mm, 90 mm y 95 mm.

Lea esta documentación integralmente, aunque ya haya utilizado diafragmas antes. Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico o especialista.

COLOCACIÓN DEL DIAFRAGMA

La ilustración muestra las paredes vaginales, el cuello uterino (que sobresale ligeramente en la cúpula vaginal) y sobre él, la escotadura pública. Cuando el diafragma es del tamaño adecuado y se introduce correctamente, queda ajustado sobre el cuello uterino y encaja en la escotadura pública, contra la pared vaginal posterior.

ADVERTENCIAS

- Mantenga el diafragma y el espermicida FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.
- Si utiliza alguna medicación vaginal, lea el prospecto o consulte con su médico o especialista para asegurarse de que no existe interacción con el diafragma.
- Todos los métodos anticonceptivos se deben utilizar siguiendo las instrucciones. No obstante, ninguno puede garantizar la protección contra el embarazo al 100%.

CONTRAINDICACIONES

- Se ha descrito una asociación entre el uso de diafragmas y el síndrome de choque tóxico (TSS, por sus siglas en inglés), una afección grave que puede resultar fatal.
- Sensibilidad conocida a la silicona o antecedentes de síndrome de choque tóxico (TSS).

INTRODUCCIÓN DEL DIAFRAGMA

El diafragma se puede introducir estando de pie con una pierna apoyada sobre una silla o taburete, tumbada, en cuilladas o sentada en el borde de una silla. Recuerde que la posición del cuello uterino y de la cúpula vaginal cambia en cada posición, por lo que deberá asegurarse siempre de que el cuello uterino quede cubierto.

INSTRUCCIONES DE USO

1. PREPARACIÓN DEL DIAFRAGMA PARA SU INSERCIÓN

Con las manos limpias, coloque el diafragma previamente lavado sobre una superficie plana, con la cúpula hacia abajo. Aplique gel o crema espermicina en la copa del diafragma.

Con el dedo índice, extienda el gel en el interior de la copa, por debajo y por encima del reborde del reborde de silicona. Si aplica una fina capa de gel o crema en el primer reborde del diafragma, le resultará más fácil introducirlo y colocarlo en su sitio. Recuerde que para que el diafragma sea efectivo, debe utilizarse siempre con gel o crema espermicina.

2. INTRODUCCIÓN DEL DIAFRAGMA

El diafragma se puede introducir estando de pie con una pierna apoyada sobre una silla o taburete, tumbada, en cuilladas o sentada en el borde de una silla. Recuerde que la posición del cuello uterino y de la cúpula vaginal cambia en cada posición, por lo que deberá asegurarse siempre de que el cuello uterino quede cubierto.

3. Sujete el diafragma con la cúpula mirando hacia abajo. Para introducirlos, los diafragmas con arco se pueden juntando las muescas del labio interior. Los diafragmas Omniflex se pueden doblar por cualquier punto para introducirlos. A continuación, separe los labios de la vagina con una mano e introduzca cuidadosamente el diafragma en la vagina (con la cúpula hacia abajo) a lo largo de la pared posterior y tan hacia dentro como le sea posible sin sentir molestias. Puede utilizar el dedo índice para empujar cuidadosamente el diafragma hasta que quede en su sitio. No pellizque el diafragma.

4. COLOCACIÓN DEL DIAFRAGMA

Coloque el borde anterior del diafragma en la escotadura pública de modo que quede ajustado contra la pared anterior de la vagina.

5. Como precaución extra, palpe el cuello uterino (su forma es similar a la punta de una nariz redondeada) a través de la capa de silicona para asegurarse de que el diafragma está bien ajustado en su sitio, cubriendo el cuello uterino en su totalidad.

6. No realice ninguna ducha vaginal ni retire el diafragma durante los seis meses horas después del colo. El diafragma se deberá retirar lo antes posible una vez transcurrido este tiempo. Si el diafragma se retira antes de que hayan transcurrido seis horas, podría aumentar el riesgo de embarazo. Si desea repetir el colo, vuelva a aplicar gel o crema.

7. EL DIAFRAGMA NO DEBE LLEVAR PUESTO DE FORMA CONTINUADA DURANTE MÁS DE 24 HORAS.

El diafragma se puede introducir estando de pie con una pierna apoyada sobre una silla o taburete, tumbada, en cuilladas o sentada en el borde de una silla. Recuerde que la posición del cuello uterino y de la cúpula vaginal cambia en cada posición, por lo que deberá asegurarse siempre de que el cuello uterino quede cubierto.

8. REMOJAR Y FROTAR

a. Ponga el dispositivo a remojo en el contenedor con la solución de jabón que ha preparado durante al menos 5 minutos.

b. Tras los 5 minutos de remojo, frote el dispositivo durante al menos 15 segundos con un cepillo de cerdas blandas, como un cepillo de dientes o un cepillo para tubos. Frote el dispositivo dentro del agua para impedir la aerosolización de contaminantes.

c. Después de frotar el dispositivo, compruebe que no queden residuos visibles.

IMPORTANT— Continuous prolonged wearing of the diaphragm may encourage the growth of certain bacteria in the vagina. These bacteria can lead to symptoms of Toxic Shock Syndrome.

SÍNTOMAS DE TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

- Súbito,��燒 (102 °F / 39 °C, o más)
- Náusea, vómitos y dolor abdominal
- Deshidratación
- Rash over much of body (may resemble sunburn)
- Weakness, tenderness and/or aching or pain of muscles and/or joints
- Sore throat, red eyes, and general feeling of weakness

If you have a sudden high fever and one or more of the above symptoms remove the diaphragm and call your doctor or other healthcare professional immediately.

INSTRUCCIONES PARA USO

PREPARANDO EL DIAFRAGMA PARA LA INSERCIÓN

- With clean hands, place the previously washed diaphragm on a flat surface with the dome of the cup down. Add spermicidal gel or cream into the cup of the diaphragm.

With your forefinger, spread the gel around the inside of the cup, under and around the surface of the silicone lip. Applying a thin film of gel or cream will help to hold the diaphragm in place.

Remember, in order to be effective, your diaphragm must always be used with spermicidal gel or cream.

INTRODUCIÓN DEL DIAFRAGMA

2. The diaphragm can be inserted while standing with one leg on a low chair or stool, lying down, squatting, or sitting forward on the edge of a chair. Remember, however, that the position of the cervix and vaginal vault changes with each position that you take, so always be certain that the cervix is covered.

3. Hold the diaphragm with the dome down. Arcing Diaphragms are designed for insertion by pressing two fingers into the dome of the diaphragm together. Omniflex Diaphragms can be folded for insertion at any point. Now spread the lips of the vagina with one hand and gently insert the diaphragm (dome down) into the vagina along the rear wall as far as it will comfortably go. Your index finger can guide the diaphragm as you gently push it into place. Do not pinch the diaphragm.

POSICIÓN DEL DIAFRAGMA

- Tuck the front rim of the diaphragm up into the pubic notch so it is pressed against the front wall of the vagina.

As an added precaution, feel the cervix through the silicone shield (it is shaped like the tip of a dented nose) to make certain that the diaphragm is securely in place and that the entire cervix is covered.

CALIDAD DE LIMPIEZA

6. Do not douche or remove the diaphragm for at least six hours after intercourse. The diaphragm should be removed as soon as this is possible. Removal of the diaphragm before six hours may increase the risk of pregnancy. Additional gel or cream should be applied if you desire to have intercourse again.

The diaphragm should never be left in place continuously, over 24 hours.

REMOVIMIENTO DEL DIAFRAGMA

7. To remove the diaphragm, insert your index finger, behind the front rim to break the suction. With your finger inside the rim pull the diaphragm down and withdraw it, but be careful not to puncture the silicone dome with your fingernail. Do not pinch the diaphragm—simply pull it gently with your finger.

LIMPIEZA

After each use, follow the cleaning instructions provided below for the Arcing and Omniflex Diaphragms.

NOTA:

CooperSurgical has followed a policy of supplying its diaphragms only to Licensed Practitioners.

RECOMENDACIÓN

When you have a routine physical examination, your doctor may find it necessary to refit you. Physiological changes may require a different size Arcing or Omniflex diaphragm than you initially needed.

CONTACTO CON SU MÉDICO O PROFESIONAL DE SALUD

If you have questions or uncertain about the insertion, placement and use of your diaphragm, ask your doctor or healthcare specialist.

INSTRUCCIONES PARA USO

PREPARANDO EL DIAFRAGMA PARA LA INSERCIÓN

- With clean hands, place the previously washed diaphragm on a flat surface with the dome of the cup down. Add spermicidal gel or cream into the cup of the diaphragm.

With your forefinger, spread the gel around the inside of the cup, under and around the surface of the silicone lip. Applying a thin film of gel or cream will help to hold the diaphragm in place.

Remember, in order to be effective, your diaphragm must always be used with spermicidal gel or cream.

INTRODUCIÓN DEL DIAFRAGMA

2. The diaphragm can be inserted while standing with one leg on a low chair or stool, lying down, squatting, or sitting forward on the edge of a chair. Remember, however, that the position of the cervix and vaginal vault changes with each position that you take, so always be certain that the cervix is covered.

CALIDAD DE LIMPIEZA

6. Do not douche or remove the diaphragm for at least six hours after intercourse. The diaphragm should be removed as soon as this is possible. Removal of the diaphragm before six hours may increase the risk of pregnancy. Additional gel or cream should be applied if you desire to have intercourse again.

REMOVIMIENTO DEL DIAFRAGMA

7. To remove the diaphragm, insert your index finger, behind the front rim to break the suction. With your finger inside the rim pull the diaphragm down and withdraw it, but be careful not to puncture the silicone dome with your fingernail. Do not pinch the diaphragm—simply pull it gently with your finger.

LIMPIEZA

After each use, follow the cleaning instructions provided below for the Arcing and Omniflex Diaphragms.

NOTA:

CooperSurgical has followed a policy of supplying its diaphragms only to Licensed Practitioners.

RECOMENDACIÓN

When you have a routine physical examination, your doctor may find it necessary to refit you. Physiological changes may require a different size Arcing or Omniflex diaphragm than you initially needed.

CONTACTO CON SU MÉDICO O PROFESIONAL DE SALUD

If you have questions or uncertain about the insertion, placement and use of your diaphragm, ask your doctor or healthcare specialist.

INSTRUCCIONES PARA USO

PREPARANDO EL DIAFRAGMA PARA LA INSERCIÓN

Comment utiliser et prendre soin de votre



Rx Only

Diaphragme vaginal en silicone Arcing et Omniflex

MXWS + Taille diaphragme Arcing
MXWS + Taille diaphragme Omniflex

CooperSurgical

DESCRIPTION DU DISPOSITIF
Le diaphragme vaginal Wide-Seal est une coupelle peu profonde dotée d'un rebord souple. Lorsque le diaphragme est enduit de gel spermicide et placé sur le col de l'utérus (entrée de l'utérus), il empêche le sperme d'y pénétrer et offre un réservoir pour le gel ou la crème spermicide. Les diaphragmes sont disponibles en version Arcing ou Omniflex.

TAILLES DISPONIBLES
60 mm, 65 mm, 70 mm, 75 mm
80 mm, 85 mm, 90 mm et 95 mm.

Lisez attentivement toute la notice, même si vous avez déjà utilisé un diaphragme. Pour toute question supplémentaire, consultez votre médecin ou professionnel de santé.

MISE EN PLACE DU DIAPHRAGME
Le schéma présente les parois vaginales, le col de l'utérus et le pubien, ainsi que la fossette pubienne. Lorsque le diaphragme est correctement placé et inséré, il s'adapte au col de l'utérus et se répète dans la fossette pubienne et contre la paroi vaginale arrière.

AVERTISSEMENTS

- Tenez votre diaphragme et votre spermicide hors de la PORTÉE DES ENFANTS.
- Si vous utilisez un quelconque traitement vaginal, vérifiez sur l'étiquette et/ou avec votre médecin ou professionnel de santé qu'il n'exerce aucune interaction avec le diaphragme.
- Toutes les méthodes contraceptives doivent être utilisées conformément au mode d'emploi. Toutefois, aucune méthode ne peut garantir à 100 % d'éliminer le risque de grossesse.

CONTRÉ-INDICATIONS :

- Une association a été signalée entre l'utilisation d'un diaphragme et le syndrome du choc toxique (SCT), une atteinte grave qui peut être mortelle.
- Sensibilités connues au silicone et/ou antécédents de syndrome du choc toxique.

ENCOCHE
REBORD ÉLASTIQUE
LEVRE
ENCOCHE
LÈVRE
OS PUBIEN
COL DE L'UTERUS
PAROI VAGINALE

PRÉPARATION DU DIAPHRAGME POUR INSÉRATION

- Avec les mains propres, placez le diaphragme préalablement lavé sur une surface plane, dôme de la coupelle vers le bas. Ajoutez le gel ou la crème spermicide dans la coupelle du diaphragme.
- Étalez le gel avec votre index autour de l'intérieur de la coupelle, sous et autour de la surface de la lèvre en silicone. L'application d'une fine couche de gel ou de crème sur la lèvre du diaphragme qui pénètre en premier facilite l'insertion et contribue à le maintenir bien en place. N'oubliez pas que pour être efficace, votre diaphragme doit toujours être utilisé avec du gel ou de la crème spermicide.

INSERTION DU DIAPHRAGME

- Le diaphragme peut être inséré debout avec un pied sur une chaise ou un tabouret bas, en position allongée ou assise au bord d'une chaise. N'oubliez pas toutefois que la position du col de l'utérus et de la voûte vaginale change avec chaque position que vous adoptez. Par conséquent, assurez-vous que le col de l'utérus est couvert.
- Repliez le rebord avant du diaphragme vers le haut dans la fossette pubienne, afin qu'il appuie contre la paroi avant du vagin.
- Par mesure de précaution supplémentaire, touchez le col de l'utérus à travers la membrane en silicone (il a la forme d'un nez bousillé) pour vous assurer que le diaphragme est bien en place et que le col de l'utérus est complètement couvert.
- Ne faites pas de douche vaginale et ne retirez pas le diaphragme pendant au moins six heures après le rapport sexuel. Après ce délai, le diaphragme doit être retiré aussitôt que possible. Le retrait du diaphragme avant six heures peut augmenter le risque de grossesse. Du gel ou de la crème supplémentaire doit être appliquée(s) si vous souhaitez avoir un autre rapport sexuel.
- Le diaphragme ne doit jamais être laissé en place continuellement, plus de 24 heures.

IMPORTANT – Le port continu du diaphragme pendant une période prolongée peut favoriser le développement de certaines bactéries dans le vagin. Ces bactéries peuvent provoquer des symptômes de syndrome du choc toxique.

SYMPTÔMES DU SYNDROME DE CHOC TOXIQUE (SCT)

- Fortes nausées et vomissements (30 %)
- Malaises, vomissement et/ou diarrhée
- Syncope, sensation de faiblesse ou vertige en se levant
- Eruption cutanée sur la majorité du corps (peut ressembler à un coup de soleil)
- Faiblesse, sensibilité et/ou douleurs musculaires et/ou articulaires
- Gorge irritée, yeux rougis et sensation générale de faiblesse

Si vous avez subitement beaucoup de fièvre et/ou un ou plusieurs des symptômes susmentionnés, retirez le diaphragme et appelez immédiatement votre médecin ou un autre professionnel de santé.

MODE D'EMPLOI

1 PRÉPARATION DU DIAPHRAGME POUR INSÉRATION

- Avec les mains propres, placez le diaphragme préalablement lavé sur une surface plane, dôme de la coupelle vers le bas. Ajoutez le gel ou la crème spermicide dans la coupelle du diaphragme.
- Étalez le gel avec votre index autour de l'intérieur de la coupelle, sous et autour de la surface de la lèvre en silicone. L'application d'une fine couche de gel ou de crème sur la lèvre du diaphragme qui pénètre en premier facilite l'insertion et contribue à le maintenir bien en place. N'oubliez pas que pour être efficace, votre diaphragme doit toujours être utilisé avec du gel ou de la crème spermicide.

2 POSITIONNEMENT DU DIAPHRAGME

- Repliez le rebord avant du diaphragme vers le haut dans la fossette pubienne, afin qu'il appuie contre la paroi avant du vagin.
- Par mesure de précaution supplémentaire, touchez le col de l'utérus à travers la membrane en silicone (il a la forme d'un nez bousillé) pour vous assurer que le diaphragme est bien en place et que le col de l'utérus est complètement couvert.

3 RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

4 RENSEIGNEMENTS

Si le diaphragme n'est plus ajusté et glisse lorsque vous toussez ou marchez.

Si vous avez pris ou perdu plus de 4,5 kg.

Si vous avez eu un enfant, subi un avortement ou une chirurgie du vagin.

Si vous remarquez des signes de détérioration du diaphragme.

Si du sang est présent sur le diaphragme lors du retrait (hors période de règles).

Si vous ou votre partenaire sentez le diaphragme pendant le rapport.

Si vous ne parvenez pas à retirer le diaphragme.

5 INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE

Après chaque utilisation, suivre les instructions de nettoyage indiquées ci-dessous pour les diaphragmes Arcing et Omniflex.

1. NETTOYAGE

Préparez une solution de nettoyage en mélangeant un savon doux (comme Dawn® ou équivalent) à de l'eau du robinet, selon la concentration recommandée par le fabricant. Préparez cette solution dans un récipient suffisamment grand pour immerger complètement le dispositif.

2. FAITES-LE TREMPER ET BROSSEZ-LE

- Faites tremper le dispositif dans le récipient de solution savonneuse préparée pendant au moins 5 minutes.
- Après le trempage de 5 minutes, brossez le dispositif pendant au moins 15 secondes avec une brosse douce, par exemple une brosse à dents et/ou un goupillon. Brossez le dispositif sous l'eau pour éviter la diffusion des contaminants dans l'air.
- Après le brossage, inspectez le dispositif en termes de résidus visibles.

6 RENSEIGNEMENTS

Tenez le diaphragme dôme vers le bas. Les diaphragmes Arcing sont pliés pour l'insertion et peuvent simultanément se fixer sur les deux encoches de la lèvre du diaphragme. Les diaphragmes Omniflex peuvent être pliés pour l'insertion en tous points. Écartez ensuite les lèvres du vagin avec une main et insérez doucement le diaphragme (dôme en bas) dans le vagin, le long du paroi arrière, aussi loin qu'il peut aller sans inconfort. Vous pouvez guider le diaphragme avec l'index en le poussant doucement en place. Ne pincez pas le diaphragme.

7 RINCÉZ

Pour renouveler l'application du gel ou de la crème spermicide, déposez le produit sur un ou deux doigts. Appliquez-le à nouveau comme indiqué à chaque nouveau rapport sexuel. À cette occasion, vérifiez que le diaphragme couvre le col de l'utérus. Cette précaution supplémentaire doit être prise lors de toutes les applications de spermicide.

8 PROBABILITÉ DE GROSSESSE

Méthode de contraception	Probabilité de grossesse à 6 mois	Probabilité de grossesse à 12 mois
Hormones injectables de stérilisation chirurgicale (IUD)	Moins de 1 %	Moins de 1 %
Pilule hormonale, anneau vaginal	1 à 2 %	1 à 2 %
Préservatif masculin	7 %	11 % ¹
Diaphragme contraceptif	8 %	17 %
Cape cervicale	11 %	17 %
Préservatif féminin	13 %	21 % ¹

¹ Ces probabilités sur un an sont projetées car la plupart des études d'obstacles actuelles sont effectuées sur 6 mois.

RECOMMANDATION

Lors d'une auscultation de routine, votre médecin peut déterminer qu'il est nécessaire de vous rééquiper. Les changements physiologiques peuvent nécessiter une taille de diaphragme Wide-Seal différente de celle d'origine.

CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN OU PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Pour toute question ou incertitude concernant l'insertion, le positionnement et l'utilisation de votre diaphragme.

POSITIONNEMENT DU DIAPHRAGME

Pour retrier le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la succion. Votre doigt à l'intérieur du rebord tire le diaphragme vers le bas et refreeze-le, en prenant soin de ne pas percer le dôme en silicone avec l'ongle. Ne pincez pas le diaphragme, tirez-le juste doucement avec le doigt.

RETRAIT DU DIAPHRAGME

Pour retirer le diaphragme, insérez votre index derrière le rebord avant pour interrompre la