



EVANELLA

klobouček pro ženský cyklus



- HLENOVÁ METODA
- MILOVÁNÍ PŘI MENSTRUACI

www.pesarshop.cz

Evarella má **dva způsoby** využití - při menstruaci a mimo ni. Pro každý způsob je doporučena **jiná doba zavedení**.

HLENOVÁ METODA - VYUŽITÍ MIMO MENSTRUACI – 24 HODIN

Co je hlenová metoda?

Z děložního čípku se uvolňuje hlen, jehož kvalita se mění v závislosti na fázi cyklu. Toho můžete využít pro určení plodného a neplodného období.

Jaký může hlen být?

NEPLODNÝ - Dokud je tuhý, netažný a doběla, je neplodný. Když je čípek uzavřený neplodným hlenem, spermie přes něj neprojdou a v pro ně nepříznivém prostředí pochvy do 6 hodin pomřou.

PLODNÝ - Jakmile začne hlen ztrácet výše popsané vlastnosti a začne postupně připomínat vaječný bílek, tělo se chystá na ovulaci a je možné počít. Děložní čípek se otevře a plodný hlen podporuje přežití spermií. Pro početí je tato fáze nezbytná.

Jak to využít pro antikoncepci?

Když nechcete otěhotnět a podle hlenového příznaku vidíte, že přichází plodné období, víte, že si nějakou **antikoncepci musíte zařídit**.

Pokud v žádném případě nechcete otěhotnět, používejte antikoncepci po celý cyklus a v plodném období kombinujte alespoň dvě metody.

Jak to využít pro početí?

Když se objeví plodný hlenový příznak, je možné počít. Milujte se po celé plodné období, třeba každý druhý den. Nezapomeňte před milováním **VYNDAT EVARELLU!**

Pokud se Vám nedaří počít, je vhodné se začít sledovat symptotermální metodou, abyste zjistila, co se ve vašem těle děje.

Jak do hlenové metody zapadá Evanella?

Při použití spermicidu nebo po ejakulaci do pochvy dochází ke zkreslení hlenového příznaku. Když použijete Evanellu, v důlku najdete **nenaražený cervikální hlen**, který snadno vyhodnotíte. Evanellu lze používat se spermicidem.

Jak dlouho můžete nechat Evanellu zavedenou?

Při použití mimo menstruaci ji můžete nechat zavedenou až 48 hodin. Nedoporučujeme vám ale nechávat ji tak dlouho, protože hlenový příznak potřebujete zjišťovat každý den. Rozumné doporučení je tedy **ponechat ji 24 hodin**, přičemž se nemusíte bát, když tento čas o několik hodin překročíte.

24 HODIN
VS
42 MINUT

VYUŽITÍ PŘI MENSTRUACI – MILOVÁNÍ – 42 MINUT

Při menstruaci brání Evanella průniku krve do pochvy. Zaveďte ji těsně před milováním a vyndejte **nejpozději po cca 42 minutách**.

Důlek Evanelly nemá tak velký objem, takže ji nedoporučujeme používat při nejsilnějším krvácení.

Další informace jsou shodné pro oba způsoby použití.

Možné polohy pro zavádění

Na děložní čípek se nejlépe dosáhne **v širokém dřepu**. Doporučujeme vám sundat si kalhotky, abyste mohla dát nohy dostatečně od sebe. Více prostoru v pochvě je ve stoji s jednou nohou zvednutou na stoličku nebo vleže.

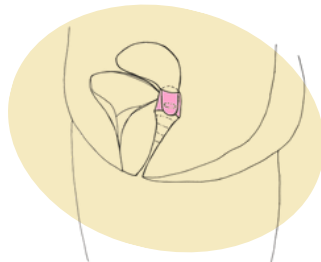
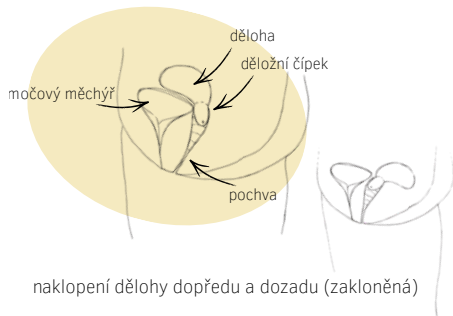
Samovyšetření

Než Evanellu zavedete, udělejte si vždy samovyšetření. Díky tomu zjistíte, kam přesně budete Evanellu zavádět. Také se uvolní poševní vchod a zavádění bude příjemnější. Před samovyšetřením si **umyjte ruce**.

Hluboko v pochvě nahmatáte **děložní čípek**. Málokdy je v přímém pokračování pochvy, protože děloha bývá naklopená. Naklonění čípku nebrání používání Evanelly.

Čípek se v průběhu cyklu mění. Před a po menstruaci je tužší a nahmatáte ho blíže poševnímu vchodu a v plodném období měkne a posouvá se směrem nahoru.

Evanellu lze používat i se zakloněnou dělohou.



Historické kloboučky neměly krempu.

správně zavedená Evanella

Zavádění

Neexistuje jediný správný způsob, jak Evanellu zavést. Důležité je, aby byl zadní okraj důlku přetažený přes čípek, delší krempa vzadu a aby byla naklopená tak, aby při milování nepřekážel přední okraj krempy.

Zavedení do pochvy

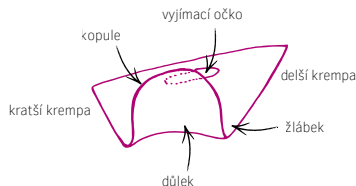
- **První způsob** - Evanellu můžete otočit důlkem dopředu a delší krempou nahoru, zploštit ji a zavést za poševní vchod.
- **Druhý způsob** - položte prostředníček na kopuli špičkou k delší krempě, sousedními prsty zploštíte klobouček a takto ji zaveďte do pochvy, důlek je otočený k čípku.
- **Třetí způsob** - Dejte ukazovák a prostředníček do žlábků a s důlkem směřujícím k čípku ji zaveďte do pochvy.

Překlopení na čípek

Pustte ji a překlote napříč pochvou. Natáhněte klobouček na čípek v přední části za stydkou kostí. Potom přetáhněte zadní okraj důlku za čípek. Můžete si pomoci svaly pánevního dna a zatlačit čípek proti směru zavádění kloboučku, aby se Evanella lépe rozevřela.

Kontrola zavedení

Ujistěte se, že čípek je v důlku a že krempy lnou k poševní stěně. Domáčkňte Evanellu na čípek, jak to půjde.





První způsob

Druhý způsob

Třetí způsob

Když se Evanella nechce rozvinout, vyndejte ji, zkuste to znovu a pusťte ji dřív.

Dva tvary v jedné Evanelle

Evanellu je možné **obrátit naruby**. Pak má hlubší důlek a nižší krempy. Vyzkoušejte, která varianta bude pro vás lepší.



Vyjmutí

Zavedenou Evanellu můžete prstem **pootočit** tak, abyste dobře dosáhla na vyjímací poutko. Pokud je vysoko, **zatlačte svaly pánevního dna**, aby se dostala níž. Evanellu za pomoci poutka před vyndáním **vždy zkruťte, abyste zrušila podtlak**. Tento podtlak běžně není nijak silný a drží klobouček na čípku. Projeví se až při vyndávání a proto je potřeba ho nejprve zrušit.

Údržba

Pro běžnou údržbu stačí Evanellu **umýt mýdlem a teplou vodou**, dobře opláchnout, osušit a uložit do látkového sáčku.

Evanellu je možné sterilizovat, nejpraktičtější je varem po dobu 5 min, lze ale použít i jiné způsoby. Po chemické sterilizaci klobouček vždy dobře opláchněte.

Před prvním použitím doporučujeme Evanellu umýt mýdlem a teplou vodou.

Varianty

Evanella se vyrábí ve dvou variantách – **pevnější** pro začátečníky a **měkčí** pro zkušené uživatelky.

Velikosti

S (22 mm) – pro ženy, které nebyly těhotné

M (26 mm) – pro ženy po porodu císařským řezem nebo potratu

L (30 mm) – pro ženy, které rodily vaginálně

Uvedená doporučení ohledně velikosti jsou orientační.

Proč je třeba používat Evanellu vhodné velikosti?

Nesprávná velikost by nešla nasadit na děložní čípek, nedržela by na něm, protékala by nebo překážela při milování.

Důležitá upozornění

- Udržujte Evanellu v čistotě, před zaváděním a vyndáváním si umyjte ruce.
- Nepoužívejte ji při vaginální infekci. Pokud jste infekci prodělala, klobouček před dalším použitím vysterilizujte.
- Nepoužívejte ji dříve než 10 týdnů po porodu nebo 6 týdnů po potratu.
- Nepoužívejte ji při rakovině děložního čípku a při předrakovinných nálezech dbejte doporučení lékaře.
- Nepoužívejte pokud jste prodělala toxický šok.
- Používejte pouze **lubrikanty na vodní bázi, ne silikonové**.

Proč není Evanella pesar?

Evanellu jsme vyvinuly jako antikoncepční pesar. Vznikla z našich zkušeností úpravou amerického cervikálního kloboučku, který v té době už nebyl chráněný patentem.

Právě v době, kdy jsme Evanellu tvořily, se měnila evropská legislativa a certifikace přestaly být pro malé firmy z finančního hlediska dostupné. Zároveň došlo ke snížení počtu firem, které mají oprávnění tyto certifikace udělovat, což poptávku a cenu dále zvýšilo.

CE certifikace, kterou musí mít každý produkt označený jako antikoncepce, bohužel neplatí po celou dobu, kdy se produkt prodává, ale je nutné ji každé tři roky obnovovat. Asi největším paradoxem je, že tato certifikace neřeší kvalitu výrobku jako takového a týká se zejména distribučních procesů a související administrativy.

Vývoj Evanelly jsme financovaly úvěrem. Dávalo nám to dobrý smysl, protože produkt, který jsme vytvořily, za to stál a dodnes stojí. Nestojíme ale o to podporovat nástroje, které ovládají trh a umožňují uspět pouze velkým firmám. Stejně jako další malé firmy si platbu v ceně cca deset milionů každé tři roky za certifikaci třídy IIb nemůžeme dovolit. Nesouhlasíme s tímto legislativně posváceným omezováním uvádění nových produktů na trh a jsme přesvědčené, že poškozuje právo žen na cenově dostupnou alternativu antikoncepce bez hormonů, jakou antikoncepční kloboučky a diafragmy jsou.

**Výrobce: Pesarshop s.r.o., Kvítkovice 61,
37384 Kvítkovice, CZ**

**Vyrobeno v ČR z lékařského silikonu
nejvyšší kvality.**