



# 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. COMBIEN DE TEMPS GARDER LA COUPE FERTI·LILY
- F. PRECAUTIONS 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 et souhaitant aider les couples à réaliser leur rêve de fonder une famille. La Coupe FERTI·LILY n'interfère 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 tout 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 60% des spermatozoïdes peuvent sortir du vagin après les rapports sexuels.
- Le pH acide du vagin tue les spermatozoïdes. Diminuer le temps de contact entre le spermatozoïde et le vagin augmente la survie des spermatozoïdes.
- Les recherches suggèrent que l'orgasme féminin aide à la conception. 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.
- Uriner après le rapport sexuel réduit le risque d'infection urinaire
- La couleur de la glaire cervicale donne une indication sur votre fertilité.
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com)

## B. COMMENT UTILISER LA COUPE FERTI·LILY



### Consignes de sécurité relatives au produit

Ne pas utiliser la Coupe FERTI·LILY avant d'avoir lu et compris les instructions.



**A conserver pour toute référence ultérieure.** Ce guide d'utilisateur n'est fourni qu'à titre d'information et ne doit pas être considéré comme un avis médical et en aucun cas se substituer à une consultation chez votre médecin. Si vous avez des inquiétudes ou des problèmes médicaux, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser la coupe.



Pour une **vidéo** tutoriel sur l'utilisation de la Coupe FERTI·LILY, rendez vous sur [www.FertiLily.com](http://www.FertiLily.com)



Avant la première utilisation, **faites bouillir de l'eau et plongez la Coupe dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.** Séchez la Coupe et rangez-la dans la pochette en coton biologique fournie.



**Pour les nouveaux utilisateurs,** il est recommandé d'insérer, d'ajuster et d'enlever la Coupe FERTI·LILY un certain nombre de fois avant de l'utiliser après un rapport sexuel, pour ainsi mieux vous familiariser avec la coupe. Les premières manipulations peuvent être un peu difficiles, mais avec de la pratique, elle sera plus aisée. L'utilisation d'un lubrifiant facilite l'insertion et l'utilisation. Soyez prudents lorsque vous insérez et retirez la Coupe FERTI·LILY si vous avez les ongles longs.



Utilisez la Coupe FERTI·LILY pendant la période d'ovulation de votre cycle menstruel. L'utilisation de **tests d'ovulation** peut vous aider à déterminer les jours où votre fécondité est la plus élevée.

### Etape 1:

Avant l'insertion, lavez la Coupe FERTI·LILY pendant 15 à 20 secondes à l'eau tiède. N'oubliez pas de garder la Coupe FERTI·LILY près de votre lit, pour ne pas avoir à vous lever après les rapports sexuels.

### Etape 2:

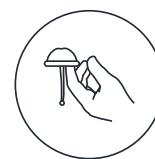
Faites l'amour (pictogramme A). Après que votre partenaire ait éjaculé, prenez la Coupe sans vous asseoir ou vous lever, pour éviter que le sperme ne sorte de votre vagin. Retournez la Coupe à l'envers de façon à ce qu'elle ressemble à un parapluie (Pictogramme B). Tenez la Coupe FERTI·LILY avec la tige dirigée vers vos pieds et un doigt à l'intérieur du parapluie (Pictogramme C).



Pictogramme A



Pictogramme B



Pictogramme C

### Etape 3

Poussez délicatement la Coupe au fond de votre vagin (pictogramme D). Ceci emmènera le sperme vers le col de l'utérus. Une fois que vous avez atteint le fond de votre vagin, tirez délicatement sur la tige pour remettre la Coupe FERTI·LILY dans sa forme originale tout en la maintenant en place, avec votre doigt (pictogramme E). Comment savoir si vous l'avez bien fait? Vous pouvez sentir les bords de la coupe quand elle est dans sa forme d'origine, et vous pouvez à peine les sentir quand elle est en forme de parapluie. (Essayez ceci quelques fois lorsque vous tenez la coupe dans vos mains avant de l'utiliser). Si vous n'arrivez pas à savoir si la Coupe est dans sa forme d'origine ou sa forme parapluie, ne vous inquiétez pas. Le sperme a été ramené vers le haut du vagin et la Coupe empêche les fuites. Laissez la Coupe en place. Avec la pratique, vous finirez par y arriver.

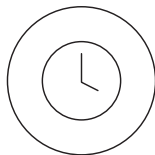
La Coupe FERTI·LILY peut être portée entre 20 minutes et 1 heure (Pictogramme F). Voir les instructions de retrait ci-dessous.



Pictogramme D



Pictogramme E



Pictogramme F

### C. COMMENT RETIRER LA COUPE FERTI·LILY

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Installez-vous confortablement, debout ou assis sur la cuvette des toilettes, poussez comme pour aller aux selles 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 aux selles

### 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 pré-humidifiées, de savon à vaisselle, de peroxyde d'hydrogène, de javellisant 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, votre Coupe 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. A 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. Conservez-la dans le sac de coton fourni, PAS dans un sac de plastique ou un contenant hermétique.

Si vous ne pouvez pas laver la Coupe FERTI·LILY directement après l'avoir enlevée (par exemple, lorsque vous utilisez des toilettes publiques), lavez-vous soigneusement les mains avant d'entrer dans la cabine, videz le contenu de la Coupe dans les toilettes et utilisez simplement un chiffon sec ou humide pour nettoyer la coupe. Lorsque vous voyagez, lavez toujours la coupe avec de l'eau potable (propre à la consommation).

**Conserver à l'abri de l'humidité, à l'abri du soleil, tenir hors de portée des enfants.** Conserver à température ambiante entre chaque utilisation.

### E. COMBIEN DE TEMPS GARDER LA COUPE FERTI·LILY

Le silicone médical a une longue durée de vie, mais la durée de vie de la Coupe FERTI·LILY est propre à chaque utilisateur. Vérifiez votre Coupe avant chaque utilisation pour déceler tout signe de détérioration, tel qu'un résidu collant ou poudreux, des cassures dans le silicone, une décoloration ou une odeur suspecte. Il est recommandé de changer la Coupe après 6 mois d'utilisation.

### F. PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Utilisez selon le mode d'emploi
- Vous pouvez ressentir de légères crampes lors de la première utilisation
- Tirer brutalement la coupe 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".
- La Coupe FERTI·LILY n'est pas un moyen de contraception et ne vous protège en aucun cas contre les infections sexuellement transmissibles**
- La Coupe FERTI·LILY et SCT: Il n'y a aucun lien connu entre le syndrome de choc toxique (SCT) et les Coupes comme FERTI·LILY. Consultez votre médecin avant d'utiliser la Coupe FERTI·LILY si vous avez des antécédents de SCT. Le SCT est une affection rare, habituellement associée à l'utilisation de tampons, dont les symptômes doivent être pris au sérieux. Retirez la Coupe FERTI·LILY et consultez immédiatement votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants : vomissements soudains, diarrhée, fièvre élevée, maux de tête, éruption de type coup de soleil, douleurs musculaires, confusion ou convulsions.
- N'utilisez pas la Coupe FERTI·LILY si vous avez une infection fongique ou bactérienne. Reprenez l'utilisation une fois que l'infection a complètement disparu. Si vous avez utilisé la Coupe FERTI·LILY pendant une infection, il est recommandé de remplacer votre Coupe par une nouvelle, afin d'éviter une nouvelle infection.
- Jetez la Coupe à la poubelle, et non aux toilettes.
- Si vous ressentez des effets indésirables, cessez l'utilisation et consultez votre médecin.

FERTI·LILY aide à augmenter la quantité de spermatozoïdes présents dans le col de l'utérus. Il y a de nombreux facteurs qui peuvent influencer la fertilité sur lesquels FERTI·LILY n'a aucun impact. Si vous n'êtes toujours pas enceinte après 12 mois d'utilisation ou si vous avez des doutes sur votre fertilité, veuillez consulter votre médecin

Ce dispositif est destiné à faciliter la conception et ne garantit pas la grossesse.

### G. CONTACT

Suivez attentivement ces instructions pour obtenir des meilleurs résultats. Rendez-vous sur [FertiLily.com](http://FertiLily.com) pour plus d'informations. Pour toute autre question, contactez notre service clientèle par :  
Téléphone: 01 45 61 13 68  
E-mail: [contact@bnsante.com](mailto:contact@bnsante.com)

La Coupe FERTI·LILY est une marque déposée de FERTI·LILY. Ceci est le guide d'utilisation officiel de la Coupe FERTI·LILY et son contenu peut être modifié sans préavis. Visitez [FertiLily.com](http://FertiLily.com) pour consulter les dernières actualités.



La coupe de conception FERTI·LILY est un **dispositif médical** de classe 1

**Fabricant:**  
FERTI·LILY  
Mr Treublaan 7  
1097 DP Amsterdam  
The Netherlands



**Distributeur:**  
Laboratoire Biogyne  
7 rue Jean Goujon  
75008 Paris  
France

Date de dernière révision: Novembre 2019  
V1480803