

eCareYou **enna**<sup>®</sup>  
**MAKE THE RULES**

[www.ennawomen.com](http://www.ennawomen.com)



eCareYou **enna**<sup>®</sup>  
fertility



ES

### CÓMO AUMENTAR LAS PROBABILIDADES DE EMBARAZO:

Una pareja sana puede tener problemas de fertilidad a causa de factores ambientales que afectan a la producción y a la calidad de los espermatozoides en el hombre, y a la alteración del ciclo menstrual y a la ovulación en la mujer. Por ello, una vida sana es esencial para aumentar las posibilidades de embarazo: reducir la ingesta de cafeína, evitar el tabaco y el alcohol, practicar ejercicio, dormir bien, tener una dieta equilibrada con presencia de vegetales y cereales e intentar reducir el estrés.

También es importante tener un buen conocimiento de cuáles son nuestros días fértiles (periodo de ovulación). Se pue-

den utilizar métodos como el control de la temperatura basal, el método Billings a través de las secreciones vaginales o utilizar test de ovulación.

Entre las medidas higiénico-sanitarias es conveniente el mantenimiento de una microbiota vaginal sana. La microbiota vaginal es el conjunto de microorganismos, la mayoría de ellos lactobacilos (90%) que habitan en la vagina para evitar infecciones y para favorecer que el entorno no se vuelva hostil para la concepción. En el hombre es importante la cantidad de semen en la eyaculación y la cantidad de espermatozoides, pero lo más importante es su calidad: espermatozoides viables y con la suficiente motilidad (facultad de moverse) para llegar hasta el óvulo y fecundarlo.

**enna fertility kit** mejora la fertilidad e incrementa la posibilidad de embarazo de una forma natural sin invadir la intimidad de la pareja.

**enna fertility cap**, un dispositivo médico de silicona líquida de grado médico reutilizable, suave y flexible, biocompatible con la mucosa vaginal. Permite la llegada de más espermatozoides al cuello del útero, aísla y protege a los espermatozoides de las condiciones no favorables de la vagina: un pH excesivamente ácido y una osmolaridad poco adecuada.

De esta manera los concentra en el cérvix y evita su salida, prolongando su presencia y contacto en el interior de la vagina.

**enna fertility gel**, ayuda a la viabilidad del semen y favorece la fertilidad del moco cervical. una formulación patentada basada en:

Myo-inositol: incrementa el número de espermatozoides móviles y mejora la viscosidad del moco cervical para facilitar la fecundación.

Prebiótico (FOS): refuerza la microbiota vaginal haciendo que esta sea un entorno favorable para la concepción, evitando las disbiosis.

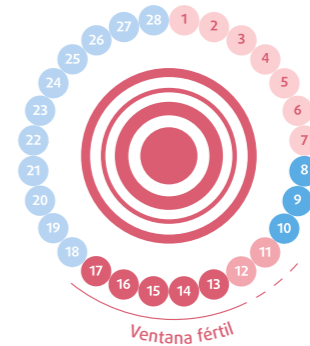
Iones de Calcio: aumenta la motilidad del esperma.

Proporciona un pH idóneo (7-7,5) para el semen.

Propicia una concentración de sales óptima (osmolaridad de 280-350 mOsm/ml) para el esperma.

### MODO DE USO

Aplicar 2ml de **enna fertility gel** en el interior de la vagina con la ayuda de la jeringuilla, cada noche antes de ir a dormir, durante los 2 días previos a la ovulación y durante toda la ventana fértil.



En estos días mantener relaciones sexuales con coito al menos 3 veces, separadas entre si 48 horas aprox. para facilitar la producción adecuada de espermatozoides.

Después de la eyaculación, en el interior de la vagina, aplicar nuevamente 2 ml de **enna fertility gel** e introducir **enna fertility cap** hasta el fondo de la vagina.

De esta manera, **enna fertility cap** ayudará al esperma a recorrer la vagina hasta llegar al saco seminal y al cuello del útero. **enna fertility gel** ayudará a la viabilidad del semen y la motilidad del esperma.



Una vez introducido, espera unos 20 minutos. **enna fertility cap** mantendrá el esperma cerca del cuello del útero, en un entorno favorable de pH y con la concentración de sales adecuada gracias a **enna fertility gel**.



Una vez decidas retirarlo, siéntate en el baño y tira del hilo guía. Ha sido diseñado para una extracción fácil tirando de las bolas que componen su hilo. Verás que **enna fertility cap** se gira dejando de hacer presión y sale fácilmente. Es normal que haya líquido de semen, moco cervical y fluidos íntimos al retirar **enna fertility cap**.



Enjuaga **enna fertility cap** con agua y lávalo con **enna period gel**. Sécalo bien y guardalo preferentemente en una bolsa de algodón para la siguiente ocasión.

Esteriliza **enna fertility cap** antes de su primer uso hirviéndola durante 3 minutos. Limpia **enna fertility cap** con agua y el jabón de higiene íntima **enna period gel**, durante los días de la ovulación después de cada uso. Una vez acabado el período fértil, esteriliza **enna fertility cap** y guárdalo hasta el siguiente ciclo fértil.

Puedes utilizar nuestros protegeslips ecológicos e hipoalergénicos, **enna protect**, para absorber los fluidos residuales.

## RECOMENDACIONES

- Si tienes sensación de irritación y los síntomas continúan debes consultar con tu médico.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Mantener en un lugar seco y bien ventilado.
- Una vez abierto, conservar en la nevera.
- No utilizar **enna fertility gel**, una vez que haya caducado.
- No usar si el envase está dañado o si el tapón está roto.
- **enna fertility kit**, ha sido ideado para ayudar en la fecundación, pero no garantiza el embarazo. **enna fertility kit** ayuda a incrementar la presencia de espermatozoides cerca del cérvix, pero existen otros factores que intervienen en la fecunda-

ción y dónde **enna fertility** no participa.

- Si después de usar **enna fertility** durante un año no has conseguido quedar embarazada, consulta con tu médico.
- **enna fertility gel** es un producto de uso tópico, no ingerir. En caso de consumo accidental acudir al médico.
- **enna fertility gel** puede usarse sin **enna fertility cup** ya que funciona también como hidratante íntimo y protector de la microbiota vaginal y **enna fertility cap** sin el gel, pero es mejor usar los dos dispositivos juntos.

## PARTES DE ENNA FERTILITY CAP



enna.es



PT

## COMO AUMENTAR AS PROBABILIDADES DE GRAVIDEZ:

Um casal saudável pode ter problemas de fertilidade devido a fatores ambientais que afetam a produção e a qualidade do esperma nos homens, e a alteração do ciclo menstrual e da ovulação nas mulheres. Por este motivo, uma vida saudável é essencial para aumentar as probabilidades de gravidez: reduzir a ingestão de cafeína, evitar o tabaco e o álcool, exercitar-se, dormir bem, ter uma dieta equilibrada com a presença de vegetais e cereais, bem como, tentar reduzir o stress.

Também é importante ter noção dos nossos dias férteis (período de ovulação). Podem utilizar-se métodos como o controle de temperatura basal, o método Billings

através de secreções vaginais ou o uso do teste de ovulação.

Entre as medidas higiénico-sanitárias, é aconselhável manter uma microbiota vaginal saudável. A microbiota vaginal é o conjunto de microrganismos, na sua maioria lactobacilos (90%) que habitam na vagina para evitar infeções e promover um ambiente bom para a conceção. Nos homens, a quantidade de sémen ejaculado e a quantidade de espermatozoides é importante, mas o mais importante é a sua qualidade: espermatozoides viáveis com mobilidade suficiente para alcançar o óvulo e fertilizá-lo.

**enna fertility kit** melhora a fertilidade e aumenta a possibilidade de gravidez de forma natural, sem invadir a privacidade do casal.

**enna fertility cap** um dispositivo médico de silicone líquido de grau médico reutilizável, macio e flexível, biocompatível com a mucosa vaginal. Permite a chegada de mais espermatozoides ao colo do útero, isola e protege o esperma das condições desfavoráveis da vagina (pH ácido) e osmolaridade (a concentração de sais no meio).

Desta forma, concentra-os no colo do útero e impede a sua saída, prolongando a sua presença e contacto no interior da vagina.

**enna fertility gel**, ajuda a viabilidade do sêmen e promove a fertilidade do muco cervical. Uma fórmula patenteada, baseada em:

Mio-inositol: aumenta o número de espermatozoides móveis e melhora a viscosidade do muco cervical, para facilitar a fertilização.

Prebiótico (FOS): fortalece a microbiota vaginal, tornando este um ambiente favorável para a concepção, evitando a disbiose.

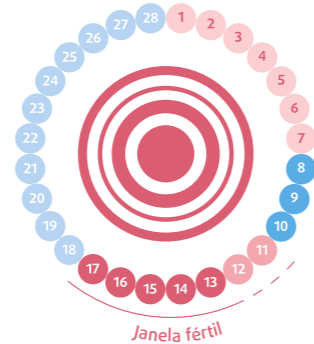
Íons de cálcio: aumenta a motilidade dos espermatozoides.

Fornece um pH ideal (7-7,5) para o sêmen.

Promove uma concentração ideal de sais (osmolaridade de 280-350 mOsm/ml) para os espermatozoides.

## COMO USAR

Aplique 2ml de **enna fertility gel** dentro da vagina com a ajuda da seringa, todas as noites antes de ir dormir, durante os 2 dias antes da ovulação e em toda a janela fértil.



Nestes dias, tenha relações sexuais pelo menos 3 vezes, com intervalo de aproximadamente 48 horas para facilitar a produção adequada de espermatozoides.

Após a ejaculação, dentro da vagina, aplique novamente 2 ml de **enna fertility gel** e insira **enna fertility cap**, até ao final da vagina.

Desta forma, **enna fertility cap** vai ajudar o esperma a percorrer a vagina até atingir o saco seminal e o colo do útero. **enna fertility gel** ajudará a viabilidade do sêmen e a motilidade do esperma.

Uma vez introduzido, aguarde por cerca de 20 minutos. O **enna fertility cap** manterá o esperma perto do colo do útero, num ambiente de pH favorável e com a concentração certa de sais, graças ao **enna fertility gel**.

Quando o quiser remover, sente-se na banheira e puxe o fio guia. Ele foi pensado para facilitar a extração, puxando através das bolas que o compõem. Verá que **enna fertility cap** gira, parando de exercer pressão e sai facilmente. É normal que o fluido do sêmen, o muco cervical e os fluidos íntimos estejam presentes ao remover a **enna fertility cap**.

Enxague **enna fertility cap** com água e lave com **enna period gel**. Seque bem e de preferência guarde-o num saquinho de algodão para a próxima utilização.

Esterilize o **enna fertility cap** antes da primeira utilização fervendo durante 3 minutos.

Limpe a **enna fertility cap** com água e o sabonete de higiene íntima **enna period gel**, durante os dias de ovulação após cada uso. Uma vez terminado o período fértil, esterilize o **enna fertility cap** e guarde-o até o próximo ciclo fértil.

Pode utilizar os nossos pensos diários ecológicos e hipoalergénicos, **enna protect**, para absorver os fluídos residuais.

## RECOMENDAÇÕES

- Se tiver uma sensação de irritação e os sintomas persistirem, deve consultar o seu médico.
- Manter fora do alcance das crianças.
- Conservar em local seco e bem ventilado.
- Uma vez aberto, guarde no frigorífico.
- Não use **enna fertility gel**, após terminar o prazo de validade.
- Não utilize se o recipiente estiver danificado ou se a tampa estiver partida.
- **enna fertility kit**, foi concebido para ajudar na fertilização, mas não garante a gravidez. **enna fertility kit** ajuda a aumentar a presença de espermatozoides perto do colo do útero, mas existem outros fatores envolvidos na fertilização, nos quais **enna fertility** não interfere.

- Se usar **enna fertility** durante um ano e não conseguiu engravidar, consulte o seu médico.
- **enna fertility gel** é um produto para uso tópico, não ingerir. Em caso de consumo acidental, consulte um médico.
- **enna fertility gel** pode ser usado sem o **enna fertility cap**, pois também funciona como um hidratante íntimo e protetor da microbiota vaginal e **enna fertility cap** sem o gel, no entanto, aconselhamos o uso conjunto.

## PARTES DE ENNA FERTILITY CAPS



enna.pt



IT

## COME AUMENTARE LE PROBABILITÀ DI GRAVIDANZA:

Una coppia sana può avere problemi di fertilità a causa di fattori ambientali che influenzano la produzione e la qualità degli spermatozoi nell'uomo e i cicli mestruali e l'ovulazione nella donna. Pertanto, uno stile di vita sano è essenziale per aumentare le probabilità di gravidanza: ridurre l'assunzione di caffeina, evitare il tabacco e l'alcol, fare esercizio fisico, dormire bene, seguire una dieta equilibrata ricca di verdure e cereali e ridurre lo stress. È fondamentale, inoltre, sapere quali sono i propri giorni fertili (periodo di ovulazione). Si possono usare vari metodi per individuarli tra cui il monitoraggio della temperatura basale, il metodo Billings

basato sulle secrezioni vaginali o i test di ovulazione.

La salute del microbiota vaginale è un altro aspetto igienico-sanitario importante di cui tenere conto. Il microbiota vaginale è l'insieme dei microrganismi, la maggior parte dei quali lattobacilli (90%), che vivono nella vagina per prevenire le infezioni e garantire che l'organismo non diventi ostile al concepimento. Nell'uomo, la quantità di liquido seminale emesso durante un'eiaculazione e la quantità di spermatozoi sono importanti, ma la cosa più importante è la loro qualità: spermatozoi sani, dotati di motilità progressiva (grado 3 o 2), capaci di raggiungere l'ovulo e fecondarlo.

**enna fertility kit** migliora la fertilità e aumenta le probabilità di gravidanza in modo naturale, senza invadere la privacy della coppia.

**enna fertility cap**, un dispositivo medico riutilizzabile, morbido e flessibile, realizzato in silicone liquido di grado medico, biocompatibile con la mucosa vaginale. Permette la risalita del canale cervicale a un maggior numero di spermatozoi, proteggendoli dalle condizioni sfavorevoli dovute dalle condizioni sfavorevoli della vagina: pH eccessivamente acido e osmolarità inadeguata. In questo modo, In questo modo concentra gli spermatozoi vicini alla cervice, impedisce loro di scappare e prolunga la sua presenza e contatto all'interno della vagina.

**enna fertility gel** supporta la vitalità degli spermatozoi e favorisce la fertilità del muco cervicale secondo una formula brevettata a base di:

Myo-inositolo: aumenta il numero di spermatozoi mobili e migliora la viscosità del muco cervicale per facilitare la fecondazione.

Prebiotico (FOS): rafforza il microbiota vaginale e lo rende favorevole al concepimento, prevenendo la disbiosi.

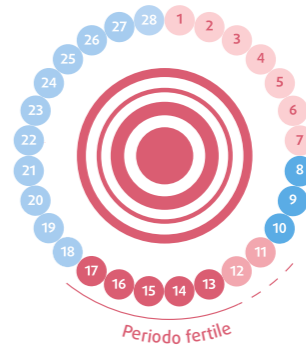
Ioni di calcio: aumentano la motilità degli spermatozoi.

pH ✓ Fornisce un pH ideale (7-7,5) per lo sperma.

+ Fornisce una concentrazione salina ottimale (osmolarità di 280-350 mOsm/ml) per lo sperma.

## ISTRUZIONI PER L'USO

Applicare 2 ml di **enna fertility gel** all'interno della vagina con l'aiuto della siringa, ogni sera prima di andare a dormire, durante i 2 giorni prima dell'ovulazione e durante tutto il periodo fertile.



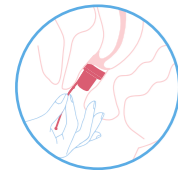
Durante questi giorni, cerca di avere almeno 3 rapporti sessuali, a distanza di 48 ore circa l'uno dall'altro, per favorire un'adeguata produzione di sperma.

Dopo l'eiaculazione, applica 2 ml di **enna fertility gel** e inserisci **enna fertility cap** in profondità nella vagina.

In questo modo **enna fertility cap** agevolerà il percorso dello sperma nel collo dell'utero. **enna fertility gel** favorirà la vitalità dello sperma e la motilità degli spermatozoi.



Una volta inserito, lascialo per circa 20 minuti. **enna fertility cap** manterrà lo sperma nel canale cervicale, in un ambiente dal pH equilibrato e con la giusta osmolarità grazie all'azione di **enna fertility gel**.



Per rimuoverlo, tira delicatamente l'apposito cordoncino, progettato per essere facilmente maneggiabile grazie alle sfere che lo compongono. Noterai

che **enna fertility cap** perderà l'effetto pressione e uscirà facilmente. È normale che al momento della rimozione di **enna fertility cap** siano presenti sperma, muco cervicale e secrezioni intime.



Lavalo con cura usando **enna period gel** e, dopo averlo asciugato, conservalo in un sacchetto di cotone per gli usi successivi.

Prima del primo utilizzo di **enna fertility cap** sterilizzalo per 3 minuti in acqua bollente. Nei giorni di ovulazione, dopo ogni utilizzo, pulisci **enna fertility cap** con acqua e con il sapone intimo **enna period gel**. Una volta terminato il periodo fertile, sterilizza nuovamente **enna fertility cap** e conservarlo fino al periodo fertile successivo.

Per le perdite vaginali residue puoi usare **enna protect**, i nostri salvaslip ecologici e ipoallergenici.

### RACCOMANDAZIONI

- Se avverti una sensazione d'irritazione e i sintomi persistono consulta il tuo medico.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Conservare in un luogo fresco e asciutto.
- Una volta aperto, conservare in frigorifero.
- Non utilizzare **enna fertility gel** dopo la data di scadenza indicata.
- Non utilizzare se il contenitore è danneggiato o se il tappo è rotto.
- **enna fertility kit** è stato progettato per favorire la fecondazione, ma non garantisce la gravidanza. **enna fertility kit** aiuta ad aumentare la presenza di spermatozoi nel canale cervicale, ma ci sono altri fattori coinvolti nella fecondazione su cui **enna fertility** non ha alcun impatto.

- Se dopo un anno di utilizzo di **enna fertility kit** non è avvenuto la concezione, consultare il medico.
- **enna fertility gel** è un prodotto per uso topico, non ingerire. In caso d'ingestione accidentale, consultare il medico.
- **enna fertility gel** può essere utilizzato separatamente, come sapone intimo per la protezione del microbiota vaginale; anche **enna fertility cap** può essere utilizzato singolarmente, in ogni caso se ne consiglia un uso integrato.

### COMPONENTI DI ENNA FERTILITY CAP



[ennawomen.com/it/](http://ennawomen.com/it/)



FR

### COMMENT AUGMENTER LES CHANCES DE GROSSESSE :

Un couple en bonne santé peut connaître des problèmes de fertilité dus à des facteurs environnementaux qui affectent la production et la qualité des spermatozoïdes chez l'homme, et à une modification des cycles menstruels et de l'ovulation chez la femme. Il est donc essentiel d'adopter un mode de vie sain pour augmenter les chances de grossesse : réduire la consommation de caféine, éviter le tabac et l'alcool, faire de l'exercice, bien dormir, avoir une alimentation équilibrée avec beaucoup de légumes et de céréales et réduire le stress.

Il est également important de bien connaître vos jours ou période d'ovulation.

Vous pouvez utiliser des méthodes telles que le contrôle de la température basale, la méthode Billings qui utilise les sécrétions vaginales ou les tests d'ovulation.

Parmi les mesures hygiéniques-sanitaires, il est conseillé de maintenir un microbiote vaginal sain. Le microbiote vaginal est l'ensemble des microorganismes, dont la plupart sont des lactobacilles (90 %), qui vivent dans le vagin pour prévenir les infections et garantir que l'environnement ne devienne pas hostile à la conception. Chez l'homme, la quantité de sperme dans l'éjaculation et la quantité de spermatozoïdes sont essentiels, mais le plus important est leur qualité : des spermatozoïdes viables avec une motilité (capacité à se déplacer) suffisante pour atteindre l'ovule et le féconder.

**enna fertility kit** améliore la fertilité et augmente la possibilité de grossesse de manière naturelle sans envahir l'intimité du couple.

**enna fertility cap**, un dispositif médical réutilisable en silicone liquide de qualité médicale, souple et flexible, biocompatible avec la muqueuse vaginale. Il permet aux spermatozoïdes d'être dirigés en plus grand nombre vers le col de l'utérus, isole et protège les spermatozoïdes des conditions défavorables du vagin (pH acide) et de l'osmolarité (concentration de sel dans le milieu). Plus besoin de faire le poirier après votre rapport sexuel !

Ainsi, il les concentre dans le col de l'utérus et empêche leur sortie, prolongeant donc leur présence et leur contact à l'intérieur du vagin.

**enna fertility gel** soutient la viabilité des spermatozoïdes et favorise la fertilité de la glaire cervicale. Une formulation brevetée fondée sur :

**Myo-inositol** : augmente le nombre de spermatozoïdes mobiles et améliore la viscosité de la glaire cervicale pour faciliter la fécondation.

**Prébiotique (FOS)** : renforce le microbiote vaginal afin de le rendre favorable à la conception et de prévenir la dysbiose.

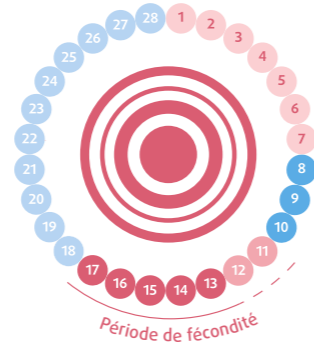
**Ions de calcium** : augmente la motilité des spermatozoïdes.


**pH** Il fournit un pH idéal (7-7,5) pour le sperme.


Il fournit des optima concentration de sels (osmolarité de 280-350 mOsm/ml) pour les spermatozoïdes.

### CONSEILS D'UTILISATION


Appliquer 2 ml d'**enna fertility gel** à l'intérieur du vagin à l'aide d'une seringue, tous les soirs avant de se coucher, pendant les 2 jours précédant l'ovulation et tout au long de la période de fécondité.




 Durant cette période, ayez des rapports sexuels au moins 3 fois, à environ 48 heures d'intervalle, pour faciliter la production adéquate de spermatozoïdes.

 Après l'éjaculation, réappliquer, 2 ml de **enna fertility** et introduire **gel enna fertility cap** profondément dans le vagin.

 Ainsi, **enna fertility cap** aidera les spermatozoïdes à remonter dans le vagin jusqu'au sac séminal et au col de l'utérus. **enna fertility gel** favorisera la viabilité du sperme et la mobilité des spermatozoïdes.

 Une fois introduit, laissez le actuer pendant environ 20 minutes. **enna fertility cap** maintiendra les spermatozoïdes près du col de l'utérus, dans un environnement au pH favorable et avec la bonne concentration de sels grâce à **enna fertility gel**.

 Une fois que vous avez décidé de l'enlever, asseyez-vous sur les toilettes et tirez sur le fil guide. Il a été conçu pour être retiré facilement en tirant sur les aspérités de son fil. Vous verrez **enna fertility cap** tourner et s'enlever facilement. Il est normal que du sperme, de la glaire cervicale et des fluides intimes soient présents lors du retrait d'**enna fertility cap**.

 Rincez **enna fertility cap** avec de l'eau et lavez-le avec **enna period gel**. Séchez-le bien et conservez-le de préférence dans un sac en coton pour la prochaine fois.

Stérilisez **enna fertility cap** avant la première utilisation en le faisant bouillir pendant 3 minutes. Nettoyez **enna fertility cap** avec de l'eau et le savon d'hygiène intime **enna period gel** les jours d'ovulation après chaque utilisation. Une fois la période d'ovulation terminée, stérilisez **enna fertility cap** et conservez-le jusqu'au prochain cycle de fécondité.

Alors, vous pouvez utiliser nos protège-slips écologiques et hypoallergéniques, **enna protect**, pour absorber les fluides résiduels.

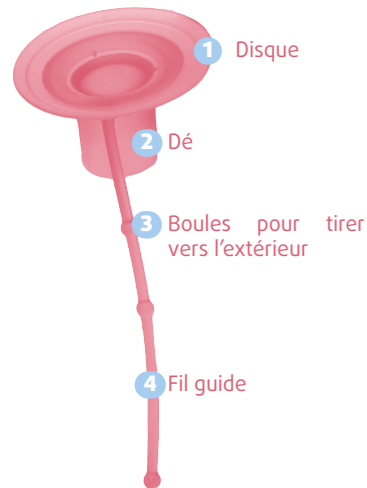
### RECOMMANDATIONS

- Si vous ressentez une irritation et que les symptômes persistent, consultez votre médecin.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Conserver dans un endroit sec est bien ventilé.
- Une fois ouvert, conserver au réfrigérateur.
- Ne pas utiliser **enna fertility gel** une fois périmé.
- Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé ou le bouchon défectueux.
- **enna fertility kit** est conçu pour faciliter la fécondation, mais ne garantit pas la grossesse. **enna fertility kit** aide à augmenter la présence de spermatozoïdes près du col de l'utérus. Pourtant, il existe

d'autres facteurs concernés dans la fécondation dans lesquels **enna fertility** ne joue pas de rôle.

- Si, après avoir utilisé **enna fertility** pendant un an, vous n'avez pas réussi à être enceinte, consultez votre médecin.
- **enna fertility gel** est un produit à usage topique, ne pas ingérer. En cas d'ingestion accidentelle, consulter un médecin.
- **enna fertility gel** peut être utilisé sans l'**enna fertility cup** car il agit également comme hydratant intime et protecteur du microbiote vaginal. **enna fertility cap** peut être utilisé sans le gel, mais il est préférable d'utiliser les deux dispositifs ensemble.

## LES DIFFÉRENTES PARTIES D'ENNA FERTILITY CAP



[ennawomen.com/fr/](http://ennawomen.com/fr/)



EN

## HOW TO INCREASE YOUR CHANCES OF PREGNANCY:

A healthy couple can have fertility problems due to environmental factors that affect sperm production and quality in men, while they can also cause alterations in the menstrual cycle and ovulation in women. Therefore, a healthy lifestyle is essential to improving your chances of pregnancy: reduce caffeine intake, avoid tobacco and alcohol, exercise, sleep well, make sure you eat a balanced diet that includes vegetables and cereals and try to reduce stress.

It is also important to have good knowledge of your fertile days (ovulation period). Methods designed to help you better understand this includes basal temperatu-

re control, the Billings method, which is based on vaginal secretions, or ovulation tests.

When it comes to optimal hygiene measures, it is strongly recommended that you maintain healthy vaginal microbiota or flora. The vaginal flora is the set of microorganisms, most of them lactobacilli (90%) that inhabit the vagina to prevent infections and ensure that your vagina does not become an unhealthy environment for getting pregnant. For men, the quantity of semen in the ejaculation and the quantity of spermatozoa are both significant factors. However, the most important thing is quality: good quality ensures viable spermatozoa with sufficient motility (ability to move) to reach the egg and fertilise it.

**enna fertility kit** enhances fertility and increases your chances of pregnancy in a completely natural way without invading a couple's privacy.

**enna fertility cap** is a reusable, soft and flexible medical grade liquid silicone medical device that is biocompatible with the vaginal mucosa. It allows more sperm to reach the cervix by isolating and protecting the sperm from unfavourable conditions in the vagina (acidic pH) and osmolarity (the concentration of salts in the environment).

These features help concentrate sperm in the cervix and stop them from being lost, prolonging their presence and contact inside the vagina.

**enna fertility gel** enhances the viability of the semen and promotes the fertility of the cervical mucus. It is a patented formula made using:

**Myo-inositol:** increases the number of motile spermatozoa and improves the viscosity of cervical mucus to facilitate fertilisation.

**Prebiotic(FOS):** strengthens the vaginal microbiota, creating an environment that is ideal for conception while also preventing dysbiosis.

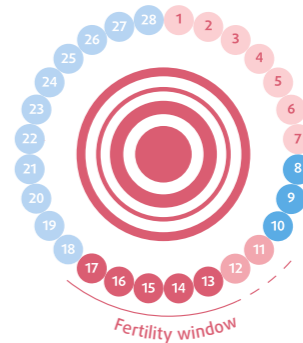
**Ca<sup>+</sup>** Calcium ions: increase sperm motility.

**pH** Provides an ideal pH (7-7.5) for semen.

**+** Provides an optimal salt concentration (osmolarity of 280-350 mOsm/ml) for sperm.

## INSTRUCTIONS FOR USE

Apply 2 ml of **enna fertility gel** inside the vagina using the syringe provided. Do this every night before going to sleep during the 2 days before ovulation and throughout the fertility window.



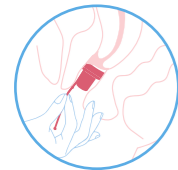
On these days, have sexual intercourse at least 3 times, separated by approximately 48 hours between each occasion, to facilitate proper sperm production.

After ejaculation, apply another 2 ml of **enna fertility gel** and insert **enna fertility cap** into the vagina.

By doing this, **enna fertility cap** will help the sperm to travel through the vagina until it reaches the seminal sac and the cervix. **enna fertility gel** will promote semen viability and sperm motility.



Once you've inserted it, wait for about 20 minutes. **enna fertility cap** will concentrate sperm close to the cervix, in a favourable pH environment and ensure optimal salt concentration thanks to **enna fertility gel**.



Once you decide to remove it, sit in the bath and pull the guide thread. It has been designed for easy extraction by pulling the beads. You'll find that the **enna fertility cap** is easily released. It is normal for semen fluid, cervical mucus and intimate fluids to come out when removing the **enna fertility cap**.



Rinse the **enna fertility cap** with water and wash with enna period gel. Dry it well and preferably store it in a cotton bag for the next use.

Sterilise the **enna fertility cap** before the first use by boiling for 3 minutes. Clean the **enna fertility cap** with water and our enna period gel intimate hygiene soap after each use while you're ovulating. Once the fertility window is over, sterilise the **enna fertility cap** and store it until your next cycle.

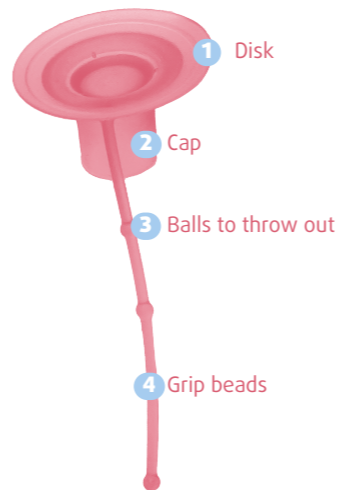
You can use our ecological and hypoallergenic liner pads, **enna protect**, to absorb any fluids.

## RECOMMENDATIONS

- If you have a feeling of irritation and the symptoms continue, you should consult your doctor.
- Keep out of the reach of children.
- Keep in a dry and well-ventilated place.
- Once opened, keep in the fridge.
- Do not use **enna fertility gel** once it has expired.
- Do not use it if the container is damaged or if the cap is broken.
- **enna fertility kit** is designed to enhance fertilisation, but does not guarantee you'll get pregnant. **enna fertility kit** helps to increase the presence of spermatozoa near the cervix. However, there are other factors that affect fertilisation which are not influenced by enna fertility.

- If you have used enna fertility for one year and still haven't been able to get pregnant, consult your doctor.
- **enna fertility gel** is a product for topical use, do not swallow it. In case of accidental consumption. Please seek medical advice.
- **enna fertility gel** can be used without the enna fertility cup, as it also works as an intimate moisturiser and protector of the vaginal microbiota. Similarly, the **enna fertility cap** can be used without the gel, but it is better to use the two products together.

## PARTS OF ENNA FERTILITY CAP



[ennawomen.com/](http://ennawomen.com/)



NL

## HOE DE KANS OP EEN ZWANGERSCHAP VERGROTEN:

Een gezond koppel kan vruchtbaarheidsproblemen ondervinden door omgevingsfactoren die bij mannen de productie en de kwaliteit van het sperma beïnvloeden, en bij vrouwen door veranderde menstruatiecycli en ovulatie. Daarom is een gezonde levensstijl essentieel om de kans op zwangerschap te vergroten: verminder cafeïnegebruik, vermijd tabak en alcohol, beweeg, slaap goed, eet evenwichtig met veel groenten en granen en probeer stress te verminderen.

Het is ook belangrijk om je vruchtbare dagen (ovulatieperiode) goed te kennen. Je kan methoden gebruiken zoals controle van de basale temperatuur, de Billingsme-

thode met behulp van vaginale afscheidingen of ovulatietests.

Onder de hygiënisch-sanitaire maatregelen is het raadzaam een gezonde vaginale microbiota te handhaven. De vaginale microbiota is het geheel van micro-organismen, hoofdzakelijk lactobacillen (90%) die in de vagina leven om infecties te voorkomen en ervoor te zorgen dat de zone niet ongunstig wordt voor de conceptie. Bij mannen zijn de hoeveelheid semen in het ejaculaat en de hoeveelheid spermatozoiden belangrijk, maar het belangrijkste is hun kwaliteit: levensvatbare spermatozoiden met voldoende motiliteit (vermogen om te bewegen) om de eicel te bereiken en deze te bevruchten.



**enna fertility kit** verbetert de vruchtbaarheid en verhoogt de kans op zwangerschap op een natuurlijke manier zonder de intimiteit van het koppel aan te tasten.

**enna fertility cap**, een herbruikbaar, zacht en flexibel medisch hulpmiddel van vloeibare siliconen van medische kwaliteit dat biocompatibel is met het vaginale slijmvlies. Het zorgt ervoor dat meer sperma de baarmoederhals bereikt, isoleert en beschermt het sperma tegen de ongunstige omstandigheden van de vagina (zure pH) en de osmolariteit (de concentratie van zouten in het medium).

Op die manier concentreert het ze in de baarmoederhals en verhindert het hun afvoer, waardoor hun aanwezigheid en contact in de vagina wordt verlengd.

**enna fertility gel**, helpt de levensvatbaarheid van sperma en bevordert de vruchtbaarheid van baarmoederhalslijm. Een gepatenteerde formule op basis van:

**Myo-inositol:** verhoogt het aantal beweeglijke zaadcellen en verbetert de viscositeit van het baarmoederhalslijm om de bevruchting te vergemakkelijken.

**Prebioticum (FOS):** versterkt de vaginale microbiota, waardoor het een gunstig milieu wordt voor de conceptie en dysbiose wordt voorkomen.

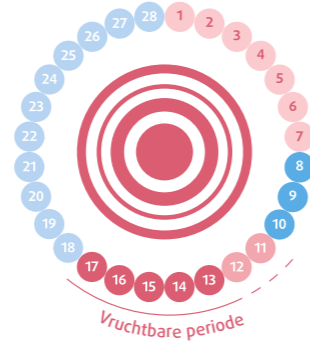
**Ca<sup>2+</sup>** Calciumionen: verhoogt de beweeglijkheid van het sperma.

**pH** Zorgt voor een ideale pH (7-7,5) voor sperma.

Zorgt voor een optimale zoutconcentratie (osmolariteit van 280-350 mOsm/ml) voor sperma.

## GEbruIKSMETHODE

Breng met een spuitje 2 ml **enna fertility gel** in de vagina aan, elke avond voor het slapen gaan, gedurende 2 dagen voor de eisprong en gedurende de gehele vruchtbare periode.



Heb tijdens deze periode ten minste drie keer seksuele gemeenschap, met een tussenpoos van ongeveer 48 uur, om een passende productie van sperma mogelijk te maken.

Breng na de zaadlozing in de vagina opnieuw 2 ml **enna fertility gel** aan op het centrale deel van de **enna fertility cap**, zoals afgebeeld, en breng het spuitje zo diep mogelijk in de vagina.

Op deze manier helpt de **enna fertility cap** het sperma om door de vagina naar de baarmoederhals en de eileider te reizen. **enna fertility gel** helpt de levensvatbaarheid van het sperma en de beweeglijkheid van het sperma.

Wacht na binnenkomst ongeveer 20 minuten. **enna fertility cap** houdt het sperma dicht bij de baarmoederhals, in een gunstige pH-omgeving en met de juiste concentratie zouten dankzij **enna fertility gel**.

Om het apparaatje te verwijderen, ga je op het toilet zitten en trek je aan het geleidingskoordje. Het is ontworpen om gemakkelijk te kunnen verwijderen door te trekken aan de balletjes die het koordje vormen. Je zult zien dat de **enna fertility cap** draait en er gemakkelijk uitkomt. Het is normaal dat sperma, baarmoederhalslijm en intieme vloeistoffen aanwezig zijn bij het verwijderen van de **enna fertility cap**.

Spoel de **enna fertility cap** met water en was het met enna period gel. Droog het goed af en bewaar het bij voorkeur in een katoenen zakje voor de volgende keer.

Steriliseer **enna fertility cap** voor het eerste gebruik door het 3 minuten te koken. Reinig **enna fertility cap** met water en enna period gel intieme hygiënezeep op ovulatie-dagen na elk gebruik. Als de vruchtbare periode voorbij is, steriliseer dan de **enna fertility cap** en bewaar hem tot de volgende vruchtbare cyclus.

Je kunt onze milieuvriendelijke en hypoallergene enna protect inlegkruisjes gebruiken om restvocht te absorberen.

## AANBEVELINGEN

- Als je irritatie voelt en de symptomen aanhouden, raadpleeg je best je arts.
- Buiten het bereik van kinderen houden.
- Op een droge, goed geventileerde plaats bewaren.
- Eenmaal geopend in de koelkast bewaren.
- Gebruik **enna fertility gel** niet meer dan de vervaldatum verstreken is.
- Niet gebruiken als de verpakking beschadigd is of als de dop gebroken is.
- **enna fertility kit** is ontworpen om de bevruchting te bevorderen, maar garandeert geen zwangerschap. **enna fertility kit** helpt de aanwezigheid van sperma in de buurt van de baarmoederhals te ver-

groten, maar er zijn andere factoren betrokken bij de bevruchting waarbij enna fertility geen rol speelt.

- Als je na een jaar gebruik van enna fertility niet zwanger bent geworden, raadpleeg dan je arts.
- **enna fertility gel** is een product voor uitwendig gebruik, niet innemen. Bij per ongeluk inslikken moet je een arts raadplegen.
- **enna fertility gel** kan worden gebruikt zonder enna fertility cup omdat deze ook werkt als intiem bevochtigingsmiddel en vaginale microbiota beschermer net als **enna fertility cap** zonder de gel, maar het is beter om de twee hulpmiddelen samen te gebruiken.

## ONDERDELEN VAN DE FERTILITY CAPS



AR

### كيف يمكن تحسين فرص الحمل؟

إن أي زوجين بصحة جيدة معرضان لمشكلات تتعلق بالخصوبة بسبب عوامل متصلة بالبيئة المحيطة، حيث يمكن لتلك الأسباب أن تؤثر في القدرة على الإنجاب وجودة الحيوانات المنوية في الذكور، وفي تناوب الدورة الشهرية إباضية في الإناث ولذلك فإن من المهم للزوجين ممارسة حياة صحية لزيادة فرص الحمل؛ وذلك في تقليل نسب الكافيين المستهلكة وتجنب التدخين والكحول وممارسة التمارين الرياضية ونيل قسط كافي من النوم وتناول الغذاء بكميات متوازنة لا تخلو من الخضراوات والحبوب، فضلاً عن محاولة تجنب الأسباب المؤدية للقلق

من المهم أيضاً امتلاك معرفة كافية حول أيام الخصوبة (فترة الإباضية)، ويمكن في سبيل ذلك اتباع أساليب محددة مثل التحكم بالحرارة القاعدية أو متابعة كمّية الإفرازات المهبليّة وفقاً لطريقة بيلينغز أو استخدام اختبار الإباضة

ومن الطرق الصحية الحفاظ على بيئة ميكروبية سليمة في المَهْهَل، حيث تستوطن المَهْهَل مجموعة من الأنواع الميكروبية

معظمها عصيات لبنية (٩٠٪) تسهم في حماية المَهْهَل من الالتهابات ولا تتعرض لأي مقاومة نظراً لعدم تأثيرها سلباً على القدرة على الحمل أما من ناحية الرجل، فإن كمّية السائل المنوي تعد ضرورية لعملية القذف وكمية الحيوانات المنوية، إلا أن الأهم من ذلك هو جودة الحيوانات المنوية، أي حيويتها ومدى قابليتها للحركة كي تتمكن من الوصول إلى البويضة وتخصيبها

إنّة كيت الخصوبة تحسن الخصوبة وتزيد فرص الحمل بطريقة طبيعية دون فقدان الحميمة بين الزوجين

إنّة كاب الخصوبة جهاز طبي مصنوع من السيليكون الطبي السائل، قابل لإعادة الاستخدام، ناعم ومرن، متوافق حيويًا مع الغشاء المخاطي المهبلي يسمح بمرور أكبر قدر ممكن من الحيوانات المنوية عبر عنق الرحم، كما يحمي الحيوانات المنوية من الظروف غير المواتية للمهبل مثل درجة الحموضة غير المناسبة والأسمولية (تركيز الأملاح في المَهْهَل)

وهذا يساعد في زيادة تركيز الحيوانات المنوية في عنق الرحم ويمنع خروجها، كما يطيل مدة وجودها في المَهْهَل واحتكاكها بجدار المَهْهَل

إنّة جل الخصوبة يحسن حيوية السائل المنوي وخصوبة مخاط عنق الرحم، وتتكون هذه التركيبة الحاصلة على براءة الاختراع من العناصر التالية

ميو-إينوزيتول: يزيد عدد الحيوانات المنوية المتحركة ويحسن لزوجة مخاط عنق الرحم لتيسير عملية التخصيب

بريببوتيك قليل السكريد الفركتوزي: يقوي الميكروبية المهبيلية ويمنع اختلال توازنها، ما يجعل المهبل بيئة خصبة للحمل

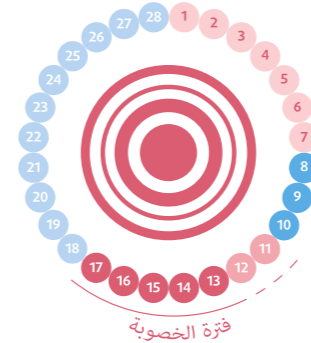
أيونات الكالسيوم: تحسن حركة الحيوانات المنوية

يوفر درجة الحموضة المثالية (٧ إلى ٧,٥) للسائل المنوي

يوفر تركيز ملحي مثالي (تركيز أسمولي ٢٨٠ - ٣٥٠ أسمول/مل) للحيوانات المنوية

### طريقة الاستخدام

ضعي ٢ مل من إنّة جل الخصوبة داخل المَهْهَل باستخدام المحقنة كل ليلة قبل النوم في الليلتين اللتين تسبقان الإباضة وطيلة فترة الخصوبة



حافظي على النشاط الجنسي خلال هذه الأيام، وذلك بممارسة الجماع ثلاث مرات في الأقل تفصل بينها ٤٨ ساعة تقريباً من أجل تسهيل عملية إنتاج الحيوانات المنوية بالشكل الصحيح

بعد القذف، ضعي مرة أخرى ٢ مل من إنّة جل الخصوبة داخل المَهْهَل، وذلك بوضع الجل في منتصف إنّة كاب الخصوبة كما يظهر في الصورة وأدخلي الجهاز إلى أبعد نقطة في المَهْهَل

بهذه الطريقة، سوف يساعد إنّة كاب الخصوبة الحيوانات المنوية على التحرك عبر المَهْهَل حتى الوصول للقبو المهبلي وعنق الرحم كما يساعد إنّة جل الخصوبة في زيادة حيوية السائل المنوي وقدرة الحيوانات المنوية على التحرك

بعد إدخال الجهاز انتظري لحوالي ٢٠ دقيقة، حيث سيساعد في الحفاظ على الحيوانات المنوية بالقرب من عنق الرحم في ظروف مواتية ذات درجة حموضة مناسبة وبتكريز ملحي مناسب بفضل إنّة جل الخصوبة

عندما يحين الوقت لإزالة الجهاز، اجلسي في حوض الاستحمام وأزيلي الجهاز باستخدام الخيط المتدلي منه، وقد صُمم الخيط بطريقة تتيح إخراجة بسهولة بسحب الكرات الناتجة منه سوف تلاحظين أن إنّة كاب الخصوبة يلتف دون الضغط على المنطقة المحيطة ويخرج بسهولة من الطبيعي أن تجدي القليل من السائل المنوي أو مخاط عنق الرحم أو السوائل المهبليّة عند إخراج إنّة كاب الخصوبة



اشطفي إنة كاب الخصوبة بالماء واغسله باستخدام إنة بيريوود جل، ثم نشفيه جيدًا، ويفضّل أن تحتفظي به داخل كيس قطني إلى أن يحين موعد استخدامه مرة أخرى

عقّمي إنة كاب الخصوبة قبل استخدامه أول مرة بغليه لمدة ٣ دقائق، ونظفيه بالماء والصابون المخصص للعناية بالمناطق الحميمة إنة بيريوود جل بعد كل استخدام خلال أيام الإباضية بعد انتهاء فترة الخصوبة، عقّمي إنة كاب الخصوبة وضعيه في مكانٍ آمن حتّى تحين فترة الإخصاب التالية

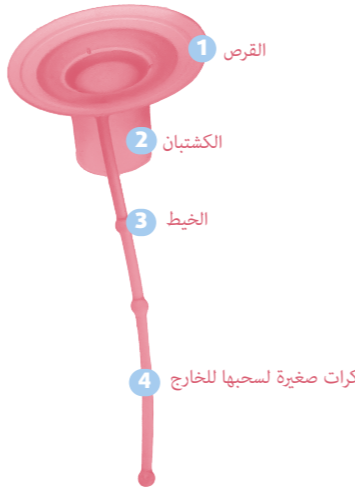
#### التوصيات

- إذا شعرتِ بأي انزعاج واستمرّت الأعراض، عليكِ مراجعة طبيبك
- ضعي الجهاز بعيدًا عن متناول الأطفال
- احتفظي به في مكانٍ جاف جيد التهوية
- احتفظي به في الثلاجة بعد فتحه
- لا تستخدمي إنة جل الخصوبة بعد انتهاء صلاحيته
- لا تستخدميه إذا كانت العبوة تالفة أو إذا كان الغطاء مكسورًا
- لقد ابتكرنا إنة كيت الخصوبة لمساعدتك في التخصيب، لكننا لا نضمن نجاح الحمل؛ فمع أن إنة كيت الخصوبة تساعد في زيادة تركيز الحيوانات المنوية بالقرب من عنق الرحم، إلا أن ثمة عوامل أخرى يمكن أن تتدخل في عملية التخصيب ولا يمكن للجهاز التغلب عليها
- في حال عدم تمكّنك من الحمل بعد عام كامل من عليكِ مراجعة طبيبك، enna fertility استخدام
- صمم إنة جل الخصوبة للاستخدام الموضعي، فاحذري من ابتلاعه في حال ابتلاعه عن طريق الخطأ عليك

#### مراجعة طبيبك فورًا

- يمكن استخدام إنة جل الخصوبة دون إنة كاب الخصوبة، حيث إنه يعمل أيضًا جيل مرطب للأماكن الحساسة ويساعد في حماية البيئة الميكروبية للمهبل، كما يمكن استخدام إنة كاب الخصوبة دون الجيل، فإنه من الأفضل استخدامهما معًا

#### أجزاء إنة كاب الخصوبة



EL

#### ΠΩΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ:

Ένα υγιές ζευγάρι μπορεί να έχει προβλήματα γονιμότητας λόγω περιβαλλοντικών παραγόντων που επηρεάζουν την παραγωγή και την ποιότητα του σπέρματος στους άνδρες και την αλλαγή του εμμηνορροϊκού κύκλου και της ωορρηξίας στις γυναίκες. Επομένως, μια υγιεινή ζωή είναι απαραίτητη για την αύξηση των πιθανοτήτων εγκυμοσύνης: μειώστε την πρόσληψη καφεΐνης, αποφύγετε τον καπνό και το αλκοόλ, κάντε γυμναστική, κοιμηθείτε καλά, κάντε μια ισορροπημένη διατροφή με την παρουσία λαχανικών και δημητριακών και προσπαθήστε να μειώσετε το στρες.

Είναι επίσης σημαντικό να έχουμε καλή γνώση των γόνιμων ημερών μας (περίοδος

ωορρηξίας). Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέθοδοι όπως ο έλεγχος της βασικής θερμοκρασίας, η μέθοδος Billings μέσω κολπικών εκκρίσεων ή η χρήση τεστ ωορρηξίας.

Μεταξύ των μέτρων υγιεινής, ενδείκνυται η διατήρηση ενός υγιούς μικροβιόκοσμου του κόλπου. Η κολπική μικροβιόκοσμο είναι το σύνολο των μικροοργανισμών, οι περισσότεροι από τους γαλακτοβάκιλλους (90%), που κατοικούν στον κόλπο είναι για την αποφυγή λοιμώξεων και να μην επιτρέπει το περιβάλλον να γίνει εχθρικό για τη σύλληψη. Στους άνδρες, η ποσότητα του σπέρματος στην εκσπερμάτιση και η ποσότητα των σπερματοζωαρίων είναι σημαντική, αλλά το πιο σημαντικό είναι η ποιότητά τους: βιώσιμα σπερματοζωάρια με επαρκή κινητικότητα (ικανότητα κίνησης) για να φτάσουν στο ωάριο και να το γονιμοποιήσουν.

**enna fertility kit** βελτιώνει τη γονιμότητα και αυξάνει την πιθανότητα εγκυμοσύνης με φυσικό τρόπο χωρίς να παραβιάζει την ιδιωτική ζωή του ζευγαριού.

**enna fertility cap**, μια επαναχρησιμοποιήσιμη, μαλακή και εύκαμπτη ιατρική συσκευή υγρής σιλικόνης ιατρικής ποιότητας, βιοσυμβατή με τον κολπικό βλεννογόνο. Επιτρέπει σε περισσότερα σπερματοζωάρια να φτάσουν στον τράχηλο, απομονώνει και προστατεύει το σπέρμα από δυσμενείς συνθήκες στον κόλπο (όξινο pH) και οσμωτικότητα (τη συγκέντρωση των αλάτων στο μέσο).

Με αυτόν τον τρόπο τα συγκεντρώνει στον τράχηλο και εμποδίζει την έξοδό τους, παρατείνοντας την παρουσία και την επαφή τους μέσα στον κόλπο.

**enna fertility gel**, βοηθά στη βιωσιμότητα του σπέρματος και προάγει τη γονιμότητα της βλέννας του τραχήλου της μήτρας. Ιδιόκτητο σκεύασμα που βασίζεται σε:

**Myo-inositol**: αυξάνει τον αριθμό των κινητικών σπερματοζωαρίων και βελτιώνει το ιξώδες της τραχηλικής βλέννας για να διευκολύνει τη γονιμοποίηση.

**Πρεβιοτικό (FOS)**: ενισχύει το κολπικό μικροβίωμα καθιστώντας τον ευνοϊκό περιβάλλον για σύλληψη, αποφεύγοντας τη δυσβίωση.

**Ιόντα ασβεστίου**: αυξάνει την κινητικότητα του σπέρματος.

**pH** ✓ Παρέχει ιδανικό pH (7-7,5) για το σπέρμα.

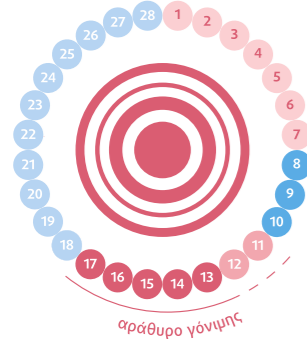
**+** Παρέχει βέλτιστη συγκέντρωση άλατος (ωσμωτικότητα 280-350 mOsm/ml) για το σπέρμα.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο, εφαρμόστε 2ml από το **enna fertility gel** μέσα στον κόλπο με τη βοήθεια

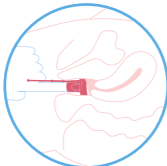
της σύριγγας, κατά τις 2 ημέρες πριν την ωορρηξία και σε όλο το παράθυρο γόνιμης.



Αυτές τις μέρες, πρέπει να έχετε σεξουαλική επαφή τουλάχιστον 3 φορές, με διαφορά περίπου 48 ωρών, για τη διευκόλυνση της σωστής παραγωγής του σπέρματος.



Μετά την εκπερμάτιση, μέσα στον κόλπο, εφαρμόστε ξανά 2ml από το **enna fertility gel** στο κεντρικό μέρος του **enna fertility cap** όπως φαίνεται στην εικόνα και εισάγετε τη συσκευή μέχρι τέρμα στον κόλπο.



Με αυτόν τον τρόπο, το **enna fertility cap** θα βοηθήσει το σπέρμα να ταξιδέψει μέσω του κόλπου μέχρι να φτάσει στον σπερματικό σάκο και στον τράχηλο της μήτρας. Το **enna fertility gel** θα βοηθήσει τη βιωσιμότητα του σπέρματος και την κινητικότητα του σπέρματος.



Μόλις εισαχθεί, χαλαρώστε και ξεπλύνετε για περίπου 20 λεπτά. Το **enna fertility cap** θα κρατήσει το σπέρμα κοντά στον τράχηλο, σε ευνοϊκό περιβάλλον pH και με τη σωστή συγκέντρωση αλάτων χάρη στο **enna fertility gel**.



Μόλις αποφασίσετε να το αφαιρέσετε, καθίστε στη μπανιέρα και τραβήξτε το νήμα οδηγό. Έχει σχεδιαστεί για εύκολη εξαγωγή τραβώντας τις μπάλες που αποτελούν το νήμα του. Θα δείτε ότι το **enna fertility cap** σβήνει την πίεση και βγαίνει εύκολα. Είναι φυσιολογικό να υπάρχει σπέρμα, βλέννα του τραχήλου της μήτρας και υγρά οικείου προσώπου κατά την αφαίρεση του **enna fertility cap**.



Ξεπλύνετε το **enna fertility cap** με νερό και ξεπλύνετε με **enna period gel**. Στεγνώστε το καλά και κατά προτίμηση αποθηκεύστε το σε βαμβακερή σακούλα για την επόμενη φορά.

Αποστειρώστε το **enna fertility cap** πριν από την πρώτη χρήση βράζοντας για 3 λεπτά. Καθαρίστε το **enna fertility cap** με νερό και το σαπούνι προσωπικής υγιεινής **enna period gel**, κατά τις ημέρες της ωορρηξίας μετά από κάθε χρήση. Μόλις τελειώσει η γόνιμη περίοδος, αποστειρώστε το **enna fertility cap** και αποθηκεύστε το μέχρι τον επόμενο γόνιμο κύκλο.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα οικολογικά και υποαλλεργικά μας εσώρουχα, **enna protect**, για να απορροφήσετε τα υπολείμματα υγρών.

## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Εάν έχετε αίσθημα ερεθισμού και τα συμπτώματα συνεχίζονται, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
- Διατηρείται σε ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος.
- Αφού ανοιχτεί, διατηρείται στο ψυγείο.
- Μη χρησιμοποιείτε το **enna fertility gel**, αφού έχει λήξει.
- Μην το χρησιμοποιείτε εάν το δοχείο είναι κατεστραμμένο ή εάν το καπάκι έχει σπάσει.
- Το **enna fertility kit**, έχει σχεδιαστεί για να βοηθά στη γονιμοποίηση, αλλά δεν εγγυάται την εγκυμοσύνη. Το **enna fertility kit** βοηθά στην αύξηση της παρουσίας σπερματοζωαρίων κοντά στον τράχηλο

της μήτρας, αλλά υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που παρεμβαίνουν στη γονιμοποίηση και όπου το **enna fertility kit** δε συμμετέχει.

- Εάν μετά τη χρήση του **enna fertility** για ένα χρόνο δεν καταφέρατε να μείνετε έγκυος, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Το **enna fertility gel** είναι προϊόν για τοπική χρήση, μην το καταπίνετε. Σε περίπτωση τυχαίας κατανάλωσης επισκεφθείτε τον γιατρό.
- Το **enna fertility gel** μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς το **enna fertility cup** καθώς λειτουργεί επίσης ως ενυδατικό ευαίσθητης περιοχής και προστατευτικό κολπικού μικροβιώματος και το **enna fertility cup** χωρίς το τζελ, αλλά είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε τις δύο συσκευές μαζί.

## ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ENNA FERTILITY CAPS



[ennawomen.com/el/](http://ennawomen.com/el/)

