

# TODAY<sup>®</sup> sponge<sup>®</sup>



**Éponge contraceptive vaginale**  
Cette éponge contraceptive vaginale, d'une longueur de 24 heures, est conçue pour prévenir la grossesse.

**Feuillelet d'information pour l'utilisatrice**  
Votre guide personnel

Veillez lire l'information sur la boîte ainsi que le **feuillelet en entier et attentivement avant d'utiliser l'éponge contraceptive Today**. Lorsqu'elle est utilisée selon les directives au dos du feuillelet, l'éponge contraceptive Today est une méthode contraceptive pratique et efficace.

## INFORMATION IMPORTANTE POUR LES UTILISATRICES

Si vous n'avez jamais utilisé un produit contraceptif vaginal, vous devriez contacter votre médecin, un professionnel de la santé ou une clinique de planification familiale pour obtenir des conseils sur l'utilisation adéquate de ce produit. Si vous avez des questions sur la méthode contraceptive qui vous convient le mieux, contactez un médecin, un professionnel de la santé ou une clinique de planification familiale surtout si :

- Une grossesse est à proscrire
- Vous avez déjà accouché

Aucune méthode contraceptive n'est efficace à 100 %. Référez-vous au Tableau des grossesses sous contraception pour comparer le taux de grossesse.

Les méthodes contraceptives comportent des effets secondaires et peuvent ne pas convenir à toutes les femmes. Consultez un professionnel de la santé afin de déterminer quelle méthode vous convient le mieux.

Pour de meilleurs résultats, les méthodes de barrière telles que l'éponge vaginale ou le condom doivent être utilisées adéquatement à chaque rapport sexuel.

**Taux de grossesse selon les méthodes contraceptives**  
(utilisation pendant un an)

Dans les essais cliniques concernant l'éponge contraceptive vaginale Today, le taux de grossesse par 100 femmes durant la première année d'utilisation étaient :

- 1 femme sur 10 (9 à 11 %) est tombée enceinte alors qu'elle utilisait le produit adéquatement à chaque fois.
- Les risques d'une grossesse passaient à 1 femme sur 7 (13 à 16 %) lorsque le produit n'était pas correctement utilisé.

Le tableau suivant donne le nombre approximatif de femmes sur un total de 100 femmes qui sont sujettes à une grossesse en utilisant cette méthode de contraception durant une année.

**Taux de grossesse selon les méthodes contraceptives**  
Nombre de femmes sur 100 qui deviendront enceintes dans la première année d'utilisation

Table A	
Méthode	Nombre de femmes sur 100 qui deviendront enceintes en une année d'utilisation type <sup>1</sup>
• Stérilisation (homme ou femme)	moins de 1
• Dispositifs intra-utérin (DIU)	moins de 1
• Méthode hormonale : <ul style="list-style-type: none"><li>• Implant</li></ul>	moins de 1
• Contraceptif injectable	3
• Contraceptif oral	8
• Contraceptif en timbre	8
• Anneau vaginal	8
• Condoms pour homme (sans l'utilisation de spermicide)	15
• Contraceptif Léa (avec l'utilisation de spermicide)	15 <sup>2</sup>
• Diaphragme (avec l'utilisation de spermicide)	16
• Éponges vaginales (contenant un spermicide) <sup>2</sup>	16-32
• Cap cervicale (avec l'utilisation de spermicide)	16-32
• 16 pour les femmes n'ayant jamais eu d'enfant	
• 32 pour les femmes ayant eu un enfant ou plus	
• Condoms pour femme	21
• Retrait	25 - 27
• Méthode naturelle de régulation des naissances (calendrier, température basale, glaire cervicale)	25 - 27
• Spermicides alone (gel, cream, foam, film, suppository)	29
• Aucune contraception	85

<sup>1</sup> « Utilisation type » signifie que l'utilisation est moins que parfaite. Parfois les femmes n'utilisent pas une méthode adéquatement ou à chacune de leur relation sexuelle.

<sup>2</sup> Données de l'essai clinique du produit soumises à la FDA

Données adaptées de : Trussell J. Contraceptive Efficacy. In Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, et al. Contraceptive Technology. Nineteenth Revised Edition. New York, NY: Ardent Media, 2007.

## 1. Description du produit

**A. Qu'est-ce que l'éponge contraceptive vaginale Today et comment fonctionne-t-elle?**

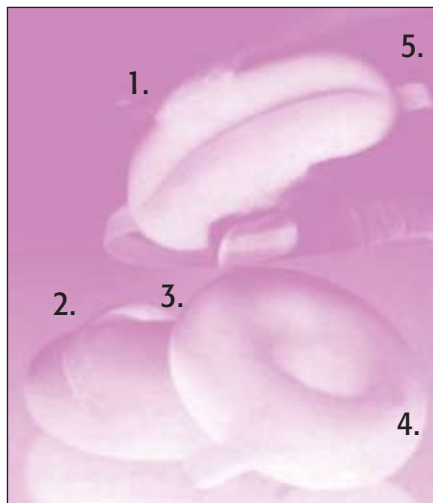
Ce produit contraceptif est une éponge souple et jetable fait de mousse polyuréthane contenant 1000 mg de nonoxonyl-9 qui tue les spermatozoïdes au contact. Une fois insérée dans le vagin, l'éponge protège des grossesses pour une période de 24 heures. Tant que l'éponge est en place, aucune autre crème spermicide ou gelée n'est nécessaire et ce, même s'il y a plus d'un rapport sexuel.

Lorsqu'elle est utilisée selon les directives, l'éponge contraceptive Today prévient la grossesse de trois façons : 1) le nonoxonyl-9 contenu dans l'éponge tue les spermatozoïdes avant qu'ils n'atteignent l'ovule; 2) l'éponge bloque l'accès du col de l'utérus, empêchant ainsi les spermatozoïdes d'entrer; 3) elle emprisonne et absorbe le sperme.

Lorsqu'elle est utilisée selon les directives, l'éponge contraceptive Today prévient la grossesse de trois façons : 1) le nonoxonyl-9 contenu dans l'éponge tue les spermatozoïdes avant qu'ils n'atteignent l'ovule; 2) l'éponge bloque l'accès du col de l'utérus, empêchant ainsi les spermatozoïdes d'entrer; 3) elle emprisonne et absorbe le sperme.

**Demandez l'avis d'un médecin avant d'utiliser si vous avez**

- fait une fausse-couche ou avorté récemment



1. Le nonoxonyl-9 contenu dans l'éponge est relâché graduellement sur une période de 24 heures.
2. La texture de la mousse de polyuréthane dans laquelle l'éponge est faite ressemble aux tissus vaginaux.
3. La boucle du ruban, spécialement conçue, est solidement attachée à une toile intérieure facilitant le retrait de l'éponge.
4. La partie qui couvre le col de l'utérus a été conçue pour aider le positionnement de l'éponge.
5. L'extérieur de l'éponge a été formé pour faciliter son insertion.

6. L'éponge doit être entreposée à une température entre 20-25° C (68-77° F).

**B. Comment puis-je améliorer l'efficacité de l'éponge contraceptive vaginale Today?**

Aucun moyen de contraception ne peut offrir une protection adéquate s'il n'est pas utilisé correctement et de façon constante.

Pour une contraception accrue, vous pouvez utiliser une autre méthode contraceptive en complément de l'éponge, surtout lors des premiers mois d'utilisation, le temps que vous soyez familière avec son utilisation.

L'utilisation adéquate du condom par votre partenaire en plus de l'utilisation de l'éponge contraceptive vaginale Today procure une protection accrue contre la grossesse.

**C. Est-ce facile d'utiliser l'éponge contraceptive vaginale Today?**  
Ce produit a été conçu pour être facile d'utilisation et éviter d'avoir à interrompre la relation sexuelle puisque l'éponge peut être insérée jusqu'à 24 heures avant la relation sexuelle. La protection débute au moment où elle est insérée et dure jusqu'à 24 heures et ce, pendant plusieurs relations sexuelles. Toutefois, l'éponge doit rester en place au moins 6 heures après la dernière relation sexuelle, mais ne doit pas être dans le vagin pendant plus de 30 heures.

Les femmes qui utilisent des tampons ne devraient avoir aucune difficulté à utiliser l'éponge. Ne requière aucun ajustement spécial ou prescription médicale.

## 2. MISE EN GARDE

- **Pour une utilisation vaginale seulement**
- **Pas pour une utilisation anale**

**Syndrôme du choc toxique** : Quelques cas de Syndrome du choc toxique (SCT) ont été rapportés chez les femmes utilisant des contraceptifs de barrières, dont l'éponge. Le SCT est une maladie rare, mais peut causer la mort. Les symptômes du SCT incluent la fièvre, la nausée, des vomissements, la diarrhée, des douleurs musculaires, des étourdissements, des évanouissements ou des éruptions cutanées semblables à des brûlures causées par le soleil au visage ou sur le corps. Si vous avez n'importe quels de ces symptômes n'a aucun symptôme. Elle peut toutefois augmenter les risques de contracter le VIH/sida d'un partenaire infecté et demandez une aide médicale immédiatement. Vous pouvez éviter de contracter le SCT associé au port de l'éponge en ne l'utilisant pas

**Mise en garde contre les infections transmises sexuellement (ITS)** : Ce produit ne protège pas contre le sida, le VIH ou autres ITS et peut augmenter le risque de contracter le VIH d'un partenaire infecté

**Ne pas utiliser**

- dans les six premières semaines après avoir accouché
- si vous avez déjà eu le Syndrome du choc toxique
- pendant vos menstruations
- si vous ou votre partenaire avez le VIH/sida. Si vous ignorez si vous ou votre partenaire êtes infectés, optez pour une autre méthode contraceptive
- si vous êtes allergiques aux sulfites. Ce produit contient du méta-sulfite de sodium qui peut causer des réactions allergiques graves chez certaines personnes
- si vous avez déjà souffert d'une réaction allergique au nonoxonyl-9 ou à ce produit

**Demandez l'avis d'un médecin avant d'utiliser si vous avez**

- fait une fausse-couche ou avorté récemment

- une grossesse est à proscrire
- une condition génitale telle qu'une cloison vaginale ou un prolapsus utérin peut empêcher le produit d'être efficace
- des symptômes de grossesse tels qu'un retard de règles
- un nouveau partenaire, plusieurs partenaires sexuels ou des relations sexuelles non protégées. L'utilisation fréquente de ce produit (plus d'une fois par jour) peut augmenter l'irritation vaginale ce qui augmenterait les risques de contracter le VIH/sida ou d'autres ITS de partenaires infectés. Demandez à un médecin ou un professionnel de la santé quelle méthode contraceptive vous convient le mieux

**Lors de l'utilisation de ce produit**

- vous pouvez expérimenter une irritation vaginale (sensation de brûlure, démangeaisons ou éruptions)

**Cessez d'utiliser le produit et consultez un médecin si**

- vous ou votre partenaire expérimentez une sensation de brûlure, des démangeaisons, des éruptions ou d'autres signes d'irritation du vagin ou du pénis
- vous ou votre partenaire avez une miction difficile ou douloureuse
- vous avez des douleurs abdominales, de la fièvre, des frissons ou des pertes vaginales malodorantes
- vous devenez enceinte

**Gardez hors de la portée des enfants.** Si avalée, cherchez de l'aide médicale ou contactez votre Centre antipoison immédiatement. (Pour la majorité des gens, l'absorption d'une petite quantité de spermicide n'est pas dangereuse.)

## 3. DIRECTIVES

Avant d'utiliser, veuillez lire le verso de ce feuillelet pour les directives illustrées d'insertion et de retrait.

- Laver vos mains avant d'insérer.
- Retirer l'éponge de son enveloppe.
- Mouiller l'éponge abondamment sous l'eau clair, presser légèrement à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'éponge soit très savonneuse.
- Tenir le côté ondulé de l'éponge vers le haut et la replier sur la longueur et insérer l'éponge profondément dans le vagin tel qu'indiqué dans l'illustration (reportez-vous à la section 9). La boucle de ruban devrait pendre sous l'éponge pour faciliter le retrait.
- La protection débute au moment où elle est insérée et dure jusqu'à 24 heures et ce, pendant plusieurs relations sexuelles.
- Attendez au moins 6 heures après la dernière relation sexuelle avant de retirer l'éponge.

**Ne pas laisser l'éponge dans le vagin plus de 30 heures. Laisser l'éponge dans le vagin plus de 30 heures peut augmenter les risques d'une irritation vaginale ainsi que des infections sérieuses.**

**Ne pas réutiliser l'éponge**

- Si vous avez de la difficulté à retirer l'éponge de votre vagin ou si ou ne retirez qu'une partie de l'éponge, contactez la ligne d'aide de Mayer Labs au 1 877 494-2525 ou contactez un professionnel de la santé immédiatement.
- La douche vaginale lorsque l'éponge est en place est contre-indiquée. La douche n'est pas nécessaire. Si vous voulez vous doucher, attendez au moins 6 heures après la dernière relation sexuelle et retirez l'éponge avant de prendre la douche.

## 4. INGRÉDIENTS INACTIFS

Acide benzoïque, acide citrique, citrate de dihydrogène de sodium, méta-sulfite de sodium, acide sorbique et eau dans une éponge de mousse polyuréthane.

## 5. AUTRES INFORMATION

• des études ont soulevées des questions à propos des produits contenant le spermicide nonoxonyl-9 qui peuvent irriter le vagin et le rectum. Parfois, cette irritation n'a aucun symptôme. Elle peut toutefois augmenter les risques de contracter le VIH/sida d'un partenaire infecté et demandez une aide médicale immédiatement. Vous pouvez éviter de contracter le SCT associé au port de l'éponge en ne l'utilisant pas

**Mise en garde contre les infections transmises sexuellement (ITS)** : Ce produit ne protège pas contre le sida, le VIH ou autres ITS et peut augmenter le risque de contracter le VIH d'un partenaire infecté

**Ne pas utiliser**

- dans les six premières semaines après avoir accouché
- si vous avez déjà eu le Syndrome du choc toxique
- pendant vos menstruations
- si vous ou votre partenaire avez le VIH/sida. Si vous ignorez si vous ou votre partenaire êtes infectés, optez pour une autre méthode contraceptive
- si vous êtes allergiques aux sulfites. Ce produit contient du méta-sulfite de sodium qui peut causer des réactions allergiques graves chez certaines personnes
- si vous avez déjà souffert d'une réaction allergique au nonoxonyl-9 ou à ce produit

**Demandez l'avis d'un médecin avant d'utiliser si vous avez**

- fait une fausse-couche ou avorté récemment

## 6. RÉPONSES À VOS AUTRES QUESTIONS

**A. Comment puis-je réduire les risques d'infection sérieuse induisant les infections transmises sexuellement(ITS)?**

- Lire les sections Mises en garde et Autres information savant l'utilisation.
- Vous devriez voir un médecin ou un professionnel de la santé pour des conseils sur la façon de réduire les risques d'une ITS, surtout si vous avez un nouveau partenaire ou plusieurs partenaires sexuels.
- L'utilisation adéquate du condom de latex par votre partenaire à chacune relation sexuelle réduira le risque de transmission du VIH (virus d'immunodéficience humaine) et ainsi de contracter le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) et plusieurs autres ITS.
- Ne pas laisser l'éponge dans le vagin plus de 30 heures.
- Assurez-vous que l'éponge entière a été retirée du vagin.
- Lavez vos mains avant d'insérer et de retirer l'éponge.

**B. Puis-je utiliser l'éponge contraceptive vaginale Today lors de mes menstruations?**

- L'éponge ne devrait pas être utilisée lors de vos menstruations. Quelques cas de Syndrome du choc toxique (SCT) ont été rapportés chez les femmes qui utilisaient l'éponge lors de leurs menstruations.
- Si vous avez déjà fait une réaction aux sulfites, n'utilisez pas ce produit puisqu'il contient du méta-sulfite de sodium.
- Un petit nombre d'hommes et de femmes peuvent être sensible au spermicide nonoxonyl-9 de ce produit et ne devrait pas poursuivre l'utilisation de l'éponge si une irritation survient et persiste. Selon les femmes dans nos essais cliniques, 2 à 3 % d'entre elles ont cessé l'utilisation de l'éponge à cause des démangeaisons, de l'irritation ou des éruptions et 1 à 3 % ont mis fin l'utilisation de l'éponge à cause des réactions allergiques.

**C. Puis-je avoir une réaction allergique ou d'autres effets secondaires suite à l'utilisation de l'éponge contraceptive Today?**

- Si vous avez déjà fait une réaction aux sulfites, n'utilisez pas ce produit puisqu'il contient du méta-sulfite de sodium.
- Un petit nombre d'hommes et de femmes peuvent être sensible au spermicide nonoxonyl-9 de ce produit et ne devrait pas poursuivre l'utilisation de l'éponge si une irritation survient et persiste. Selon les femmes dans nos essais cliniques, 2 à 3 % d'entre elles ont cessé l'utilisation de l'éponge à cause des démangeaisons, de l'irritation ou des éruptions et 1 à 3 % ont mis fin l'utilisation de l'éponge à cause des réactions allergiques.

**D. Est-ce que l'éponge contraceptive Today développe une odeur?**

- Il est peu probable que l'éponge Today dégage une odeur lorsqu'elle est en place. Si vous remarquez une odeur lorsque vous la retirez, ne vous inquiétez pas. Tout produit placé dans le vagin et exposé aux fluides vaginaux et au sperme peut avoir une odeur.

**E. Puis-je insérer l'éponge contraceptive Today après une relation sexuelle?**

- Non. L'éponge doit être insérée avant toute relation sexuelle. Une fois le pénis introduit dans le vagin, du sperme peut être présent avant même l'éjaculation. Durant l'éjaculation, les spermatozoïdes rejoignent les trompes de Fallope encore plus rapidement.
- You were told that you should not become pregnant
- You have given birth before

**F. Comment l'éponge contraceptive Today reste-t-elle en place? Est-ce que l'éponge peut se perdre dans mon corps?**

- L'éponge est maintenue en place par les muscles supérieurs du vagin. De plus, la forme de l'éponge est spécialement conçue pour rester en place sur le col de l'utérus.

L'ouverture entre le vagin et l'utérus est beaucoup trop petit pour que l'éponge puisse s'y faufiler. Il n'y a aucune ouverture dans le vagin qui mène au reste de votre corps.

**G. Est-ce que l'éponge contraceptive Today peut se déchirer lorsqu'elle est dans mon vagin?**

- Tenant compte des mouvements musculaires normaux, l'éponge ne devrait pas se déchirer et ce, même au moment de la relation sexuelle. Assurez-vous de ne pas déchirer l'éponge avec vos ongles lors de l'insertion ou du retrait de l'éponge. Toutefois, il se peut que l'éponge subisse des fissures mineures aux points de tensions autour de la boucle ou dans le centre d'indentation. Ces fissures mineures n'affectent en rien l'efficacité contraceptive de l'éponge.

**H. Que dois-je faire si j'ai de la difficulté à retirer l'éponge?**

- Si vous avez de la difficulté à retirer l'éponge ou si vous pensez que des morceaux de l'éponge sont encore dans votre vagin, suivez attentivement les directives de retrait au verso de ce feuillelet. Si vous éprouvez encore des difficultés, contactez la ligne d'aide de Mayer Labs au 1 877 494-2525 ou contactez un professionnel de la santé immédiatement.

**I. Est-ce que mon partenaire sentira l'éponge Today lors des relations sexuelles?**

- L'éponge Today est souple et confortable. Sa texture est semblable aux tissus vaginaux. Certains hommes pourraient la sentir durant la pénétration, mais cela ne causera pas d'inconfort ni de gêne.

**J. Puis-je laisser l'éponge contraceptive Today en place lorsque je prends un bain ou si je vais me baigner?**

- Oui, ceci n'affectera pas l'éponge Today.

**K. Est-ce que l'éponge contraceptive Today est aussi efficace que la pilule contraceptive ou le stérilet?**

- Non, l'éponge Today n'est pas plus efficace que la pilule contraceptive ou le stérilet. Reportez-vous au tableau sur le taux de grossesse et les méthodes contraceptives.

**L. Puis-je utiliser l'éponge Today plus d'une fois?**

- Non. Utilisez l'éponge Today® selon le mode d'emploi et jetez l'éponge dans une poubelle. Ne jetez pas l'éponge dans les toilettes.

**D'autres questions ou commentaires?**  
Appelez au numéro sans frais 1 877 494-2525 du lundi au vendredi de 8:00 à 17:00 HNP

# TODAY<sup>®</sup> sponge<sup>®</sup>



**Vaginal Contraceptive Sponge**  
This 24-hour vaginal contraceptive sponge is intended for the prevention of pregnancy.

**Consumer Information Leaflet**  
Your Personal Guide

Please read the Drug Facts label on the carton and this leaflet completely and carefully before using Today<sup>®</sup> Sponge. If used correctly according to the label and diagram instructions on back of leaflet, Today<sup>®</sup> Sponge may be a safe, effective and convenient birth control method.

## IMPORTANT INFORMATION FOR USERS

If you have no previous experience with vaginal birth control products, you should contact a doctor, health professional or family planning clinic for advice on how to use this product correctly. If you have any questions on the best birth control method for you, contact a doctor, health professional or a family health clinic, especially if:

- You were told that you should not become pregnant
- You have given birth before

No birth control product can prevent pregnancy all the time. See Table of Pregnancy Rates for Birth Control Methods for a comparison of pregnancy rates.

No birth control method is without side effects or is suitable for all women. Consult a health professional for your best method.

For best results, barrier methods, such as the sponge or condom, must be used correctly during every act of intercourse.

## Pregnancy Rates for Birth Control Methods

(For One Year of Use)

In clinical studies with Today<sup>®</sup> Sponge, the pregnancy rates per 100 women during the first year of use were:

- About 1 out of 10 women (9-11%) became pregnant when using this correctly all the time.
- The possibility of getting pregnant increased to about 1 out of 7 women (13-16%) when this product was not used correctly.

The following table gives the approximate number of women out of 100 women who are likely to become pregnant while using a particular contraceptive method for one year.

Pregnancy Rates for Birth Control Methods	
Number of Women Out of 100 Women Who Will Become Pregnant in the First Year of Use	
Method	Number of women out of 100 who will become pregnant in one year of typical use <sup>1</sup>
• Sterilization (male or female)	Less than 1
• Intrauterine Devices (IUDs)	Less than 1
• Hormonal Methods: <ul style="list-style-type: none"><li>• Implant</li><li>• Injection</li><li>• Pill</li><li>• Patch</li><li>• Vaginal Ring</li></ul>	3
• Male condoms (used without spermicide)	15
• Lea's Shield (used with spermicide)	15 <sup>2</sup>
• Diaphragm (used with spermicide)	16
• Vaginal Sponge (contains spermicide) <sup>2</sup>	16-32
• Cervical Cap (use with spermicide)	16-32
• 16 for women who have never had children	
• 32 for women who have had one or more children	
• Female Condom	21
• Withdrawal	25 - 27
• Natural Family Planning (calendar, temperature, cervical mucus)	25 - 27
• Spermicides alone (gel, cream, foam, film, suppository)	29
• No contraception	85

<sup>1</sup>Typical use<sup>1</sup> means use that is less than perfect. Sometimes women do not use a method correctly or with every sexual act of intercourse.

<sup>2</sup>Clinical trial product data submitted to FDA

Data adapted from: Trussell J. Contraceptive Efficacy. In Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, et al. Contraceptive Technology. Nineteenth Revised Edition. New York, NY: Ardent Media, 2007.

## 1. PRODUCT OVERVIEW

**A. What is Today Vaginal Contraceptive Sponge and how does it work?**

This birth control product is a soft, disposable polyurethane foam sponge containing 1000 mg of nonoxonyl 9, which kills sperm on contact. It is inserted into the vagina and while in place provides protection against pregnancy for 24 hours. As long as the sponge is in place in the vagina, there is no need to add additional spermicidal creams or jellies, even if intercourse is repeated.

Used as directed, Today<sup>®</sup> Sponge prevents pregnancy in three ways: 1) the nonoxonyl 9 contained in Today<sup>®</sup> Sponge kills sperm before they can reach the egg; 2) Today<sup>®</sup> Sponge blocks the cervix opening to the uterus so the sperm cannot enter; 3) Today<sup>®</sup> Sponge traps and absorbs the sperm.



1. Nonoxonyl 9 contained within the sponge is released gradually over a 24-hour period.
2. Soft polyurethane foam sponge is formulated to feel like normal vaginal tissue.
3. Specially designed ribbon loop is attached to an interior web for maximum strength for removing sponge.
4. Anatomically contoured indentation covers cervix to help position sponge properly.
5. Sponge exterior is carefully shaped for easy insertion.
6. Store Today<sup>®</sup> Sponge at 20-25°C (68-77°F).

**B. How can I improve the effectiveness of the Today Vaginal Contraceptive Sponge?**

No birth control method can provide reliable protection if it is not used correctly and consistently.

For greater birth control protection, you may want to use another method of birth control in addition to using the sponge, especially during the first few months while you become familiar with how to use it.

Correct use of a latex condom by your partner together with your correct use of the Today<sup>®</sup> Sponge may provide additional protection against getting pregnant.

**C. How easy is it to use Today Vaginal Contraceptive Sponge?**  
This product is designed to be convenient and easy to use, and to avoid interruption of lovemaking because it can be inserted up to 24 hours before starting intercourse. Protection begins right away and lasts for 24 hours even with repeated acts of intercourse. However the sponge should remain in place for at least 6 hours after the last act of intercourse, but should not be left in the vagina longer than 30 hours.

Any woman who can use a tampon should not have difficulty using the sponge. It does not require a special fitting or prescription.

## 2. WARNINGS

- **For vaginal use only**
- **Not for rectal (anal) use**

**Toxic Shock Syndrome:** Some cases of Toxic Shock Syndrome (TSS) have been reported in women using barrier contraceptives, including the sponge. TSS is a rare, but serious disease that may cause death. Warning signs of TSS include fever, nausea, vomiting, diarrhea, muscle pain, dizziness, faintness or a sunburn-like rash on face or body. If you have any of these signs, remove the sponge and get medical help right away. You can avoid the risk of getting sponge-associated TSS by not using the sponge.

**Sexually transmitted diseases (STDs) alert:** This product does not protect against HIV/AIDS or other STDs and may increase the risk of getting HIV from an infected partner

- within the first six weeks after giving birth
- if you have ever had Toxic Shock Syndrome
- during your menstrual period
- if you or your sex partner has HIV/AIDS. If you do not know if you or your sex partner is infected, choose another form of birth control
- if you are allergic to sulfites. This product contains sodium metabisulfite which may cause severe allergic reactions in some people
- if you have ever had an allergic reaction to nonoxonyl 9 or to this product

**Ask a doctor before use if you have**

- recently had a miscarriage or an abortion
- been told that you should not become pregnant
- a vaginal or uterine condition, such as a vaginal septum or uterine prolapse, which may keep the product from working
- signs of pregnancy such as a late menstrual period
- a new partner, multiple sex partners, or unprotected sex

Frequent use (more than once a day) of this product can increase vaginal irritation, which may increase the risk of getting the HIV/AIDS virus or other STDs from infected partners. Ask a doctor or health professional for your best birth control method

**When using this product**

- you may get vaginal irritation (burning, itching, or a rash)

**Stop use and ask a doctor if**

- you or your partner get burning, itching, a rash, or other irritation of the vagina or penis
- you or your partner have difficult or painful urination
- you get abdominal pain, fever, chills, or a foul-smelling vaginal discharge
- you become pregnant

**Keep out of reach of children.** If swallowed, get medical help or contact a Poison Control Center right away. (For most people, ingestion of small quantities of spermicide alone should not be harmful.)

## 3. DIRECTIONS

Before using, read the back of this leaflet for diagram instructions for inserting and removing sponge.

- Wash hands before use.
- Remove the sponge from the pouch.
- Wet the sponge thoroughly with clean water, squeeze gently several times until sponge is very sudsy.
- With the dimple side of the sponge facing up, fold sponge upward and insert the sponge deep into the vagina as shown in diagram (see section 9). The ribbon loop must be on the bottom for easy removal.
- Protection begins right away and lasts for 24 hours even with repeated acts of intercourse.
- Wait at least 6 hours after the last intercourse before removing sponge.

**Do not leave sponge in vagina for longer than 30 hours. Leaving the sponge in vagina longer than 30 hours may increase the chances for vaginal irritation and serious infections.**

- **Do not re-use the sponge**
- If you have trouble removing the sponge from your vagina or remove only part of the sponge, call the Mayer Labs Product Support Line at 1-877-494-2525 or contact a health professional right away.
- Do not douche while sponge is in your vagina.

Douching is not necessary. If you want to douche wait at least 6 hours after last intercourse and remove the sponge before douching.

## 4. INACTIVE INGREDIENTS



7. Points importants à retenir	8. Quelques renseignements de base concernant votre système reproductif	7. Important Points to Remember	8. Some basic information about your reproductive system
<ul style="list-style-type: none"> <li>Si vous avez des doutes au sujet de l'utilisation de l'éponge contraceptive Today, consultez un médecin, un professionnel de la santé ou une clinique de planification familiale pour obtenir de l'aide.</li> <li>Pour éviter toute infiltration de germes, toujours bien laver vos mains avant de manipuler l'éponge et avant d'insérer vos doigts dans votre vagin.</li> <li>Il est très important de bien mouiller l'éponge avec de l'eau propre et claire. L'eau est l'élément qui active le spermicide. Vous remarquerez une mousse. N'essayez pas de la rincer.</li> <li>L'éponge contraceptive Today peut être insérée jusqu'à 24 heures avant une relation sexuelle. Après avoir inséré l'éponge, vous pouvez avoir une relation sexuelle immédiatement.</li> <li>L'éponge contraceptive Today contient suffisamment de spermicide pour des relations sexuelles pendant une période de 24 heures.</li> <li>Il n'est pas nécessaire de laisser l'éponge en place pour 24 heures. Toutefois, il est important d'attendre 6 heures après la dernière relation sexuelle avant de la retirer.</li> <li>Si vous avez une relation sexuelle alors que l'éponge est déjà en place depuis 24 heures, laissez-la encore 6 heures avant de la retirer. Toutefois, l'éponge ne devrait pas être gardée plus de 30 heures.</li> <li>Si vous avez de la difficulté à retirer l'éponge de votre vagin ou si ou ne retirez qu'une partie de l'éponge, contactez la ligne d'aide de Mayer Labs au <b>1 877 494-2525</b> ou contactez un professionnel de la santé immédiatement.</li> </ul>	<p><b>A. Pour utiliser cette méthode efficacement, il est important de comprendre votre anatomie.</b></p> <p><b>B. Comment trouver l'ouverture vaginale?</b></p> <p><b>C. Comment trouver le col de l'utérus?</b></p> <p><b>D. Abaissement de l'utérus</b></p> <p>vue de côté</p> <p>vue de face</p> <p>vue de côté</p> <p>vue de côté</p> <p>L'éponge contraceptive vaginale Today est insérée par l'ouverture du vagin et placée profondément dans le vagin juste sous le col de l'utérus. Le col de l'utérus est la partie inférieure de l'utérus et comprend une petite ouverture par laquelle le sperme voyage pour fertiliser l'ovule.</p> <p>Asseyez-vous sur le bout d'une chaise et écarter vos genoux. Assurez-vous d'avoir une bonne source de lumière en face de vous et utilisez un miroir portatif pour examiner la région qui se trouve entre les grandes lèvres. L'ouverture vaginale est entre les petites lèvres, juste sous la petite ouverture urinaire à deux ou quatre centimètres sous le clitoris.</p> <p>Il sera plus facile de trouver le col de l'utérus si vous vous accroupissez. Insérez un doigt doucement dans votre vagin en cherchant l'angle qui se dirige vers l'arrière jusqu'à ce que vous arriviez à la surface ferme et ronde du col de l'utérus. La texture est semblable à celle du bout de votre nez. Dans certains cas, un peu d'explorations sera nécessaire pour le trouver.</p> <p>Pour faciliter votre recherche, vous pouvez abaisser votre col de l'utérus pour qu'il soit plus près de votre vagin. Prenez une grande inspiration et forcez comme si vous alliez à la selle. Vous devriez maintenant être en mesure de localiser votre col de l'utérus qui se trouve tout juste au-dessus de l'ouverture vaginale. Cette technique est également très utile pour retirer l'éponge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>If you are unsure about how to use Today Vaginal Contraceptive Sponge, contact a doctor, health professional, or family planning clinic for help.</li> <li>To avoid introducing germs into your vagina, always wash your hands before handling Today® Sponge and before inserting your fingers into your vagina.</li> <li>Wetting Today® Sponge with clean water is important. This is what activates the spermicide. You will notice light foam or "suds". Do not try to rinse this out.</li> <li>You may insert Today Vaginal Contraceptive Sponge any time up to 24 hours before beginning intercourse. After inserting the sponge, you may have intercourse right away.</li> <li>Today® Sponge contains enough spermicide for repeated acts of intercourse during a 24-hour period.</li> <li>It is not necessary to use the sponge for a full 24 hours, as long as it is left in place 6 hours after the last act of intercourse.</li> <li>If you have intercourse when sponge has been in place for 24 hours, leave it in place an additional 6 hours after intercourse before removing it. Today® Sponge must not be left in place for more than 30 hours.</li> <li>If you have trouble removing the sponge or if you remove only part of the sponge call the Mayer Labs Product Support Line <b>1-877-494-2525</b> or contact a health professional right away.</li> </ul>	<p><b>A. To use this method effectively, it is important for you to understand your anatomy.</b></p> <p><b>B. How do I find the vaginal opening?</b></p> <p><b>C. How do I find the cervix?</b></p> <p><b>D. Bearing Down</b></p> <p>side view</p> <p>front view</p> <p>side view</p> <p>side view</p> <p>Today Vaginal Contraceptive Sponge is inserted through the vaginal opening and placed in the deepest part of the vagina, just below the cervix. The cervix is at the bottom end of the uterus, and has a small opening through which sperm must travel to reach and fertilize the egg.</p> <p>Sit on the edge of a chair with knees apart. Place a good source of light about an arm's length in front of you and use a hand mirror to examine the region between the outer "lips," or labia. The vaginal opening is between the labia, just below the small urinary opening and one or two inches below the clitoris.</p> <p>It is easier to find the cervix if you squat. Insert your finger gently into the vagina, reaching up on an angle toward the back until you find the firm, round surface of the cervix. It feels something like the tip of your nose. In some cases, it may be difficult to locate, so you may have to explore a bit before you find it.</p> <p>You can bring your cervix down closer to the vaginal opening, and thus make it easier to locate, by bearing down. Take a deep breath and bear down as if you were having a bowel movement. You should now be able to locate your cervix just above the vaginal opening. This technique is also very useful for removing the sponge.</p>
<p><b>9. Comment insérer l'éponge contraceptive vaginale Today</b></p> <p><b>A. Procédures d'insertion</b> L'éponge peut être insérée jusqu'à 24 heures avant une relation sexuelle.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Retirer l'éponge de son emballage hermétique et tenir le côté ondulé vers le haut. La boucle devrait pendre sous l'éponge.</li> <li>Mouiller l'éponge abondamment sous l'eau du robinet. L'eau active le spermicide.</li> <li>Presser doucement l'éponge à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'elle devienne bien savonneuse. Ne pas presser l'éponge jusqu'à ce qu'elle soit sèche. (L'éponge doit rester mouillée et savonneuse pour l'insertion.)</li> <li>Plier l'éponge dans le sens de la longueur en prenant soin d'avoir un doigt de chaque côté pour bien la tenir. L'éponge doit être longue et mince. S'assurer que la boucle pend sous l'éponge, tel qu'illustré.</li> <li>Plier le poignet en pointant le bout de l'éponge vers le vagin. Assurer de bien voir le pli de l'éponge et que la boucle pend vers le bas.</li> <li>En se tenant debout, se pencher légèrement et écarter les jambes. Utiliser votre main libre pour écarter les lèvres du vagin. On peut aussi mettre une jambe sur un tabouret ou une chaise, s'assoier les jambes croisées ou s'étendre. En général, les femmes préfèrent demeurer debout et se pencher un peu. Glisser l'éponge dans l'ouverture du vagin en allant jusqu'à la limite où peuvent se rendre vos doigts. Pousser l'éponge plus profondément.</li> </ol>	<p><b>10. Comment retirer l'éponge contraceptive vaginale Today</b></p> <p><b>A. Procédures de retrait</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Toujours attendre 6 heures après la dernière relation sexuelle avant d'enlever l'éponge.</li> <li>L'éponge est à l'envers</li> <li>L'éponge est déchirée</li> <li>Jeter l'éponge dans une poubelle. <b>Ne pas mettre dans les toilettes.</b></li> </ol> <p><b>B. Situations problématiques lors du retrait de l'éponge</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>L'éponge est coincée</b> La constitution du vagin ne peut altérer le processus de retrait de l'éponge. Toutefois, une forte tension ou une pression musculaire exceptionnellement prononcée peut la tenir coincée. En relaxant les muscles vaginaux et en abaissant l'utérus, l'éponge devrait sortir sans problème (reportez-vous à la section 8D).</li> <li><b>L'éponge refuse toujours de sortir, elle peut s'être fixée aux parois du col de l'utérus par succion.</b> Pour la retirer, il est alors nécessaire d'éliminer cette succion. Pour ce faire, insérer un doigt entre l'éponge et le col de l'utérus sur un côté seulement et déplacer l'éponge vers le haut pour éliminer la succion. L'éponge devrait se retirer normalement.</li> </ol> <p>Si toutes les méthodes mentionnées sont vaines, consulter un médecin ou une clinique de planification familiale. Il pourrait être bénéfique d'apporter quelques éponges inutilisées pour avoir des conseils sur la technique d'insertion et de retrait de l'éponge.</p>	<p><b>9. How to insert Today Vaginal Contraceptive Sponge</b></p> <p><b>A. Insertion Procedure</b> The sponge may be inserted any time up to 24 hours before intercourse.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Remove the sponge from the airtight plastic pouch and hold it in one hand with the "dimple" side up. The loop should dangle under the sponge.</li> <li>Wet the sponge thoroughly with clean tap water. The water activates the spermicide.</li> <li>Squeeze the sponge gently several times until it becomes very sudsy. Be sure you do not squeeze the sponge dry. (The sponge should remain sudsy for insertion.)</li> <li>Fold the sides of the sponge upward with a finger along each side to support it. The sponge should look long and narrow. Be sure the string loop dangles underneath the sponge from one end of the fold to the other, as shown.</li> <li>Bend your wrist and point the end of the folded sponge toward your vagina. Be sure that you can see the fold when you look down at it and that the string loop dangles below.</li> <li>From a standing position, squat down slightly and spread your legs apart. Use your free hand to spread apart the lips of the vagina. You may also stand with one foot on a stool or chair, sit cross-legged or lie down. The semi-squatting position seems to work best for most women. Slide the sponge into the opening of the vagina as far as your fingers will go. Let the sponge slide through your fingers, deeper into the vagina.</li> <li>Now use one or two fingers to push the sponge gently up into your vagina as far as it will go. <i>Be careful not to push a fingernail through the sponge.</i> Check the position of the sponge by sliding your finger around the edge of the sponge to make sure your cervix is not exposed. You should be able to feel the string loop.</li> </ol>	<p><b>10. How to remove Today Vaginal Contraceptive Sponge</b></p> <p><b>A. Removal Procedure</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Always wait 6 hours after your last act of intercourse before removing the sponge.</li> <li><b>Upside-down Sponge</b> Occasionally, a sponge will turn upside down in the vagina, making the string loop more difficult to find. To find the string loop, run your finger around the edge on the back side of the sponge until you feel the string loop where it's attached to the sponge.</li> <li><b>Torn Sponge</b> Today® Sponge, like a soft contact lens, should be handled gently. Pulling too hard or too quickly on the removal loop may cause the sponge to tear.</li> </ol> <p><b>B. Special Removal Situations</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Stuck Sponge</b> There are no structures in the vagina to interfere with removal of the sponge. With tension or unusually strong muscular pressure, the sponge may be held in the vagina more tightly than normal. Simple relaxation of the vaginal muscles and bearing down should make it possible to remove the sponge without difficulty (see section 8D).</li> <li>If you are still unable to remove the sponge, it may have adhered by suction to the cervix. To remove, it is necessary to break the suction. To do this, slip a finger between the sponge and the cervix on one side, tilting the sponge up and away from the cervix. Once free, the sponge may be removed normally.</li> <li>If none of the above suggestions seems to help, see your physician or family planning clinic. You may wish to take several unused Today® Sponges along so your medical advisor can help you refine your insertion and removal technique.</li> </ol>
<p><b>B. Questions au sujet de l'insertion de l'éponge contraceptive Today</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Comment m'assurer que l'éponge contraceptive Today est bien en place?</b> Si vous avez suivi les directives, l'éponge Today devrait être à la bonne place. Pour vérifier sa position, vous n'avez qu'à suivre les contours de l'éponge avec vos doigts. Si votre col de l'utérus n'est pas exposé, l'éponge est bien à sa place. La boucle devrait être facile à repérer. Si l'éponge n'est pas bien positionnée, vous n'avez qu'à la remettre en place.</li> <li><b>Est-ce que l'éponge Today peut tomber?</b> Il est très peu probable que l'éponge tombe. Lorsque vous allez à la selle ou en présence d'une autre forme de tension interne, l'éponge Today pourrait descendre vers l'ouverture vaginale et tomber.</li> </ol>	<p><b>C. Questions au sujet du retrait de l'éponge contraceptive Today</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Est-il nécessaire de faire une douche vaginale après avoir retiré l'éponge contraceptive Today?</b> Non, il n'est pas nécessaire. Toutefois, si tel est votre choix, vous pouvez le faire après avoir retiré l'éponge. Il faut toujours attendre au moins 6 heures après la dernière relation sexuelle avant de retirer l'éponge.</li> <li><b>Est-ce que l'éponge peut se perdre dans mon corps?</b> L'ouverture entre le vagin et l'utérus est beaucoup trop petit pour que l'éponge puisse s'y faufiler. Il n'y a aucune ouverture dans le vagin qui mène au reste de votre corps.</li> </ol>	<p><b>B. Questions about insertion of Today® Sponge.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>How do I know Today® Sponge is in the proper position?</b> If you follow the instructions in this booklet, Today® Sponge should be positioned correctly in the upper vagina. To check its position, simply slide your finger around the edge of the sponge. If your cervix is not exposed, the sponge is in the proper position. You should be able to feel the string loop. If the sponge is out of position, simply slide it back in place.</li> <li><b>Can Today® Sponge fall out?</b> It is unlikely that Today® Sponge will fall out. During a bowel movement or other form of internal straining, it may be pushed down to the opening of the vagina and perhaps fall out. If you suspect this happening, simply insert your finger into your vagina and push it back. If it should fall into the toilet, moisten a new sponge and insert it immediately. Do not flush the old sponge down the toilet. Discard it in a waste container.</li> <li><b>How does Today® Sponge stay in place?</b> Today® Sponge is held in place by the muscles of the upper vagina. In addition, the cup-like indentation on the top of the sponge helps to keep it in position directly over the cervix.</li> </ol>	<p><b>C. Questions about removal of Today® Sponge.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Is it necessary to douche after removing Today® Sponge?</b> No, it is not necessary. However, you may douche after using the sponge if you like. But do not douche while the sponge is inside the vagina. And always wait at least 6 hours after intercourse before removing the sponge.</li> <li><b>Can Today® Sponge get lost in my body?</b> The opening from the vagina to the uterus is far too small for Today® Sponge to pass through. There is no other normal opening in the vagina that would provide access to any other part of your body.</li> </ol>