

IT Vi ringraziamo per aver scelto la Mami Cup, una coppetta mestruale riutilizzabile in morbido silicone di grado medicale. **LA MAMI CUP È IPOALLERGENICA E NON CONTIENE LATTICE.**

È stata studiata per essere piegata ed inserita nella vagina come alternativa più ecologica e naturale agli assorbenti tradizionali. Una volta inserita la Mami Cup si apre e si posiziona nella parte inferiore della vagina, più in basso di un tampone, dove viene bloccata dai muscoli vaginali (**fig. 1**).

Si consiglia di svuotare la Mami Cup ogni 4/8 ore. Può essere usata di notte, nei viaggi o durante le attività sportive (nuoto, corsa, etc...) senza alcun rischio.

1. Bordo
2. Fori che permettono di eliminare il sottovuoto durante l'estrazione
3. Tacche volume
4. Nervature esterne
5. Gambo

PRIMA DELL'UTILIZZO

- Verifica che i 4 fori presenti nella parte superiore della coppetta siano aperti.
- Lava le mani e la Mami Cup con dell'acqua calda e un sapone neutro.
- Dopo averla lavata fai bollire la Mami Cup 5/7 minuti in abbondante quantità d'acqua.

La vostra Mami Cup è ora sterilizzata e pronta all'uso.

Per imparare ad inserire e togliere la Mami Cup è necessaria un po' di pratica.

La prima volta vi consigliamo di esercitarvi durante gli ultimi 2 giorni del ciclo: prendetevi un po' di tempo e rilassatevi! La parte superiore della vagina, prima dell'utero ha la grandezza di una testa di uno spillo per cui non si corre il rischio che la Mami Cup si perda e inoltre grazie alla sua elasticità non provoca alcun danno.

INSERIMENTO DELLA COPPETTA MESTRUALE MAMI CUP

La Mami Cup si posiziona più in basso di un assorbente interno (**fig. 1**).

Una volta disinfettata la Mami Cup, lavati accuratamente le mani.

Mettiti in una posizione comoda, seduta, in piedi, accovacciata o in ginocchio.

È più facile inserire la Mami Cup se è un po' bagnata esternamente.

A questo punto puoi scegliere la piegatura più adatta a te:

Tecnica di piegatura 1 (**fig. 2**)

Tecnica di piegatura 2 (**fig. 3**)

Dopo averla piegata, con la mano libera allarga delicatamente le grandi labbra ed inserisci delicatamente la Mami Cup all'interno della vagina accompagnandola verso l'alto e in direzione della schiena.

Ritirate le dita e la coppetta si aprirà e si posizionerà automaticamente.

COME ESTRARRE LA MAMI CUP

Una posizione accovacciata accorcia la vagina e facilita l'estrazione della Mami Cup.

- Svuotare la Mami Cup ogni 4/8 ore a seconda dell'intensità del flusso.
- Lavate sempre accuratamente le mani.
- Accovacciatevi o sedetevi sopra una toilette. Rilassatevi per rilassare anche i muscoli vaginali che bloccano la coppetta.
- Tira delicatamente il gambo fino ad arrivare alla base della Mami Cup. Qualora non riuscite ad arrivare al gambo della coppetta aiutatevi con i muscoli vaginali per facilitare la discesa.
- Allenta l'aderenza della coppetta premendo delicatamente alla base della stessa (**fig. 4**) o inserendo un dito lungo la Mami Cup (**fig. 5**). In questo modo la Mami Cup si staccherà facilmente dalle pareti vaginali.

Estraete delicatamente la coppetta per evitare di rovesciarne il contenuto.

Una volta che la base della Mami Cup è uscita, inclinatela leggermente da un lato ed estraete una parte della coppetta, successivamente inclinatela dall'altro per completare l'estrazione (**fig. 6**).

In questo modo si ha una facile estrazione mantenendo la coppetta in posizione verticale evitando la fuoriuscita dei fluidi contenuti.

Svuotate la coppetta nella toilette, risciacquatela ed inseritela nuovamente.

SENZAZIONE DI DISAGIO

IL GAMBO

Il gambo non deve sporgere dalla vagina. La maggioranza delle donne trova che il gambo sia troppo lungo. È per questo che è stato appositamente studiato per poter essere accorciato in modo che raggiunga il bordo della vagina senza sporgere. Ogni donna determinerà la lunghezza del gambo adeguata alla sua conformazione. Alcune donne hanno necessità di tagliare completamente il gambo. Vi consigliamo tuttavia di farlo una volta che sarete certe di poter estrarre la Mami Cup senza il suo ausilio. Se la Mami Cup vi provoca fastidio quando vi sedete o camminate o se "pizzica" l'ingresso della vostra vagina, dovete sicuramente accorciare il gambo. Estraete la Mami Cup prima di tagliare il gambo. Usate delle forbici pulite o un taglia unghie.

PERDITE

1. **Posizione:** la maggior parte dei problemi di perdite è dovuta al fatto che la Mami Cup non è stata posizionata sufficientemente in basso nella vagina.
2. **Verifica** che il **gambo** sia stato tagliato in modo corretto in base alla vostra conformazione.
3. **Effetto sigillo:** assicuratevi che la Mami Cup aderisca perfettamente alle pareti vaginali.
 - Verifica che la Mami Cup sia aperta completamente facendo scorrere un dito lungo il bordo (**fig. 7**).
 - Premete la base della coppetta e fatele fare un giro completo (**fig. 8**).
 - Contraete i muscoli vaginali in modo da bloccarla (**fig. 9**).
4. **Taglia della Mami Cup:** se state utilizzando una coppetta di taglia M che si muove continuamente o provoca delle perdite, è probabile che occorra passare alla taglia L.

PULIZIA DELLA VOSTRA MAMI CUP

È importante che la vostra Mami Cup sia sempre pulita.

Lavatela regolarmente e accuratamente con un sapone neutro e dell'acqua calda avendo cura di eliminare ogni residuo di sapone che potrebbe provocare un'irritazione vaginale.

È importante che i fori posizionati nella parte alta della Mami Cup siano sempre aperti e non vengano ostruiti. Se necessario far passare attraverso un piccolo ago.

Se utilizzate un bagno pubblico, potete sciacquare la Mami Cup con una bottiglietta di acqua. Non appena possibile effettuerete una pulizia più accurata.

In viaggio state sempre attenti a lavare la vostra Mami Cup con acqua potabile.

Con il passare del tempo è possibile che la colorazione della Mami Cup sbiadisca, ma ciò non ne pregiudica in alcun modo l'efficacia.

INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

L'utilizzo della coppetta mestruale Mami Cup non ha alcuna influenza sulle secrezioni vaginali. Potete, pertanto, utilizzarla preventivamente nei giorni precedenti all'inizio del ciclo mestruale e per tutta la durata dello stesso, sia che le vostre perdite siano deboli o abbondanti. Per una vostra tranquillità le prime volte potete abbinare la Mami Cup con un salvaslip. Non serve estrarre la Mami Cup per andare alla toilette, anche se alcune donne preferiscono farlo. È possibile usare la Mami Cup con la spirale (IUD). Vi consigliamo comunque di consultare il vostro ginecologo per essere sicure di poter usare entrambi.

AVVERTENZE

La coppetta mestruale Mami Cup non è un metodo contraccettivo e non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST). Estrarre immediatamente la Mami Cup e contattate il vostro medico qualora avvertiate sintomi come dolore, sensazione di bruciore o infiammazione durante la minzione. Non è necessario togliere la Mami Cup quando urinate o defecate ma è necessario toglierla prima di avere un rapporto sessuale. Vi raccomandiamo di non scambiare la vostra Mami Cup con altre donne. Tenere la coppetta fuori dalla portata di bambini o animali domestici.

SINDROME DA SHOCK TOSSICO (TSS)

L'utilizzo della coppetta mestruale risale agli anni '30 e non è mai stato associato alla Sindrome da Shock Tossico (TSS). La TSS è una patologia estremamente grave e, talvolta, fatale causata da una tossina di origine batterica legata allo Stafilococco Aureus. La TSS è spesso associata all'utilizzo degli assorbenti tradizionali. I suoi sintomi sono affini a quelli dell'influenza ed includono: febbre alta ed improvvisa (> 39°), dolori muscolari, vomito, mal di testa, diarrea, vertigini, svenimenti, eruzioni cutanee simili ad eritema o ad un insolazione. Se doveste riscontrare uno di questi sintomi, togliete la Mami Cup, e consultate immediatamente un medico. Qualora abbiate già sofferto di TSS in precedenza, consultate il vostro medico prima di utilizzare la Mami Cup.

GB Thank you for having chosen Mami Cup, a reusable menstrual cup made of medical grade soft silicone. **MAMI CUP IS HYPOALLERGENIC AND LATEX-FREE.**

It is designed to be folded and inserted in the vagina as a more ecological and natural alternative to traditional sanitary napkins. Upon insertion, Mami Cup unfolds and is set in the lowest part of the vagina, lower than a tampon is, and there it is held by vaginal muscles (**fig. 1**).

It is recommended to empty Mami Cup once every 4/8 hours. It can be used during the night, while travelling or during sporting activities (swimming, running, etc.) without any risk.

1. Rim
2. Holes allowing elimination of the vacuum during removal.
3. Volume notches.
4. Ridged Exterior.
5. Stem.

BEFORE USING

- Check that the 4 holes on the upper part of the cup are open.
- Wash your hands and Mami Cup with warm water and mild soap.
- After rinsing, let Mami Cup boil for 5/7 minutes in deep water.

Your Mami Cup is now sterilized and ready to use

In order to learn to insert and remove your Mami Cup, you will need a little practice.

The first time, it is recommended to practice during the last two days of the menstrual cycle: take a little time and relax! The upper part of the vagina near the uterus is as small as a pinhead; therefore there is not any risk that Mami Cup can get lost. Furthermore, thanks to its elasticity, it cannot cause any damage.

INSERTION OF MAMI CUP MENSTRUAL CUP

Mami Cup is positioned lower than an internal tampon is (**fig. 1**).

Once Mami Cup has been disinfected, carefully wash your hands.

Find yourself a comfortable position: sitting, standing, squatting or kneeling.

Inserting Mami Cup will be easier if it is slightly wet externally.

Now you can choose which kind of folding is more suitable for you.

Folding method no. 1 (**fig. 2**)

Folding method no. 2 (**fig. 3**)

After having folded it, gently open your labia with your free hand, and gently insert Mami Cup inside your vagina, accompanying it upwards, towards the back.

Draw your fingers back and the cup will open and place automatically.

HOW TO REMOVE MAMI CUP

Squatting makes the vagina shorter, making it easier to remove Mami Cup.

Empty Mami Cup once every 4/8 hours, depending on your menstrual flow.

- Always wash your hands carefully.
- Squat or sit on the toilet. Relax in order to also relax the vaginal muscles that retain the cup.
- Gently pull the stem until you get to the base of Mami Cup. Should you not succeed in reaching the stem of the cup, help with your vaginal muscles to make its coming down easier.
- Loosen the adherence of the cup by gently pushing on its bottom (**fig. 4**) or inserting a finger along its side (**fig. 5**), so that it will easily detach from vaginal walls.

Pull the cup out delicately, to avoid spilling its contents.

Once the bottom of Mami Cup is out, tip it a little bit on one side and take it partly out, then tip it on the other side and take it completely out (**fig. 6**).

In this way, it will be easy to remove the cup upright, avoiding leakage of contained fluids.

Empty the cup in the toilet, rinse it and insert it again.

SENSE OF DISCOMFORT

THE STEM

The stem must not stick out of your vagina. Most women find the stem too long. That is the reason why it is designed to be shortened so that it reaches the orifice of the vagina without sticking out. Each woman will determine which is the length of the stem fitting her own conformation. Some women need to cut the stem completely.

Anyway, it is recommended to do this once you are certain to be able to remove Mami Cup without it. Should Mami Cup cause you any discomfort while you are sitting or walking or should it itch the orifice of your vagina, you must certainly shorten the stem.

Remove Mami Cup prior to cutting the stem.

Use clean scissors or nail clippers.

LEAKAGE

1. **Position:** most leakage problems are due to the fact that Mami Cup has not been positioned low enough in the vagina.
2. **Check** that the **stem** is correctly cut according to your conformation.
3. **Sealing effect:** check that Mami Cup is perfectly adhered to vaginal walls:
 - Check that Mami Cup is completely unfolded by running your finger along its rim.
 - Press on the bottom of the cup letting it make a complete turn.
 - Contract your vaginal muscles in order to block the cup.
4. **Mami Cup size:** if you are using a size M cup and it always moves or causes leaks, it is likely that you need to change over to size L.

CLEANING YOUR MAMI CUP

It is very important that your Mami Cup is always clean.

Wash it carefully and regularly with mild soap and warm water, making sure to remove any soap residues that could cause vaginal irritation.

It is important that holes in the upper part of Mami Cup are always open and not occluded. If needed, you can pass a needle through them.

When using a public toilet, you can wash your Mami Cup with bottled water. As soon as possible, clean it more carefully.

When you are travelling, always be careful to wash your Mami Cup with drinkable water.

With the passage of time, it is possible that the color of Mami Cup fades, but this does not compromise its efficacy at all.

FURTHER INFORMATION

The use of Mami Cup menstrual cup does not affect vaginal secretions in any way. Therefore, you can use it as a precaution in the days before the menstrual cycle starts and during it, both for light or heavy flows. To feel more comfortable, for the first times you can use Mami Cup together with a sanitary panty-liner. It is not necessary to remove Mami Cup when using the toilet, even if some women prefer to. It is possible to use Mami Cup with a coil (IUD), but it is recommended to ask your gynecologist's advice to make sure you can use both of them.

WARNINGS

Mami Cup menstrual Cup is not a contraceptive and does not protect against venereal diseases. Should you feel any pain, stinging or inflammation when urinating, immediately remove Mami Cup and ask for medical advice.

It is not necessary to remove Mami Cup when you urinate or defecate, but it is necessary to remove it before sexual intercourse.

It is recommended not to exchange your Mami Cup with other women.

Keep the cup out of reach of children and pets.

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

The use of menstrual cup dates back to the 1930s and it has never been associated with Toxic Shock Syndrome (TSS). TSS is an extremely serious and sometimes fatal disease; it is caused by a toxin of bacterial origin connected to Staphylococcus Aureus. TSS is often associated with using traditional tampons. Its symptoms are similar to those of the flu and include: sudden high fever (> 39°C), muscular pain, vomit, headache, diarrhea, vertigo, fainting, and a sort of erythematous rash similar to sunburn. Should you notice these symptoms, remove Mami Cup and ask for medical advice immediately. If you have already suffered from TSS, ask your doctor before reusing Mami Cup.

mami•cup®
MADE IN ITALY

La prima coppetta mestruale di produzione italiana in silicone di grado medicale al 100%

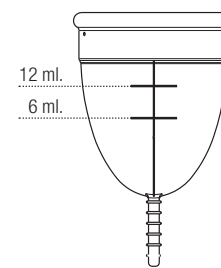
**IPOALLERGENICA
SENZA LATTICE
ECOLOGICA ED ECONOMICA
PRATICA INODORE**

Prodotto e progettato in Italia da

Madalù srl

Via Piave 26/B Fossalta di Portogruaro (VE) - info@coppetta-mestruale.com

M



L

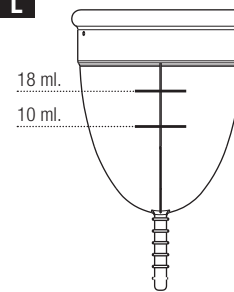


fig. 1

fig. 2

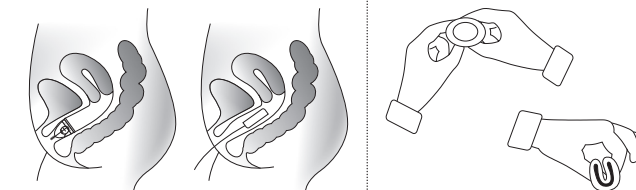


fig. 3

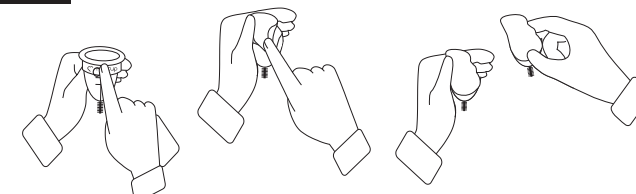


fig. 4

fig. 5

fig. 6

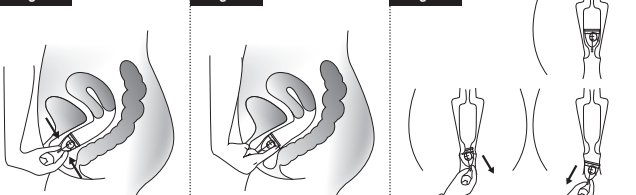
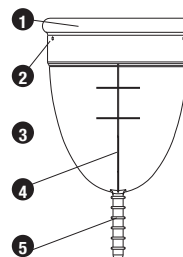
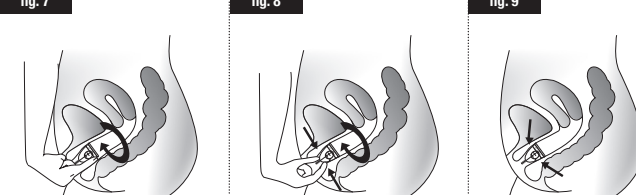


fig. 7

fig. 8

fig. 9



F Nous vous remercions d’avoir choisi la Mami Cup, une coupelle menstruelle réutilisable, en silicone médical souple. **LA MAMI CUP EST HYPOALLERGÉNIQUE ET NE CONTIENT PAS DE LATEX.**

Elle a été conçue pour être pliée et insérée dans le vagin et représente une alternative écologique et naturelle aux serviettes et tampons périodiques traditionnels jetables. Une fois introduite, la coupelle se dépile et se positionne, moins profondément qu'un tampon, dans la partie inférieure du vagin et ce sont les muscles vaginaux qui la maintiennent en place **(des. 1)**.

Il est conseillé de vider la Mami Cup toutes les 4 à 8 heures. On peut l'utiliser sans courir aucun risque la nuit, en voyage ou encore pour la pratique des sports (natation, course, etc.).

- Le bord
- Trous permettant d'éliminer l'effet ventouse au moment où on la retire
- Graduations indiquant le volume
- Nervures extérieures
- Tige

AVANT DE L'UTILISER

- Vérifiez que les 4 trous de la partie supérieure de la coupelle sont bien ouverts.
- Lavez-vous les mains et lavez votre coupelle à l'eau chaude et avec un savon neutre.
- Après avoir bien rincé la Mami Cup, faites-la bouillir de 5 à 7 minutes dans beaucoup d'eau.

Votre Mami Cup est alors stérilisée et prête à l'emploi.

Il est nécessaire de s'entraîner un peu pour apprendre à mettre et enlever facilement sa Mami Cup. Pour les premières fois, nous vous conseillons de vous exercer pendant les deux derniers jours de vos règles. Prenez le temps de le faire, en toute décontraction !

Juste avant l'utérus, la partie supérieure du vagin a la taille d'une tête d'épingle : il n'y a donc aucun risque la Mami Cup se perde ; d'autre part, du fait de sa souplesse, elle ne provoque aucun dommage.

INSERTION DE LA COUPELLE MENSTRUUELLE MAMI CUP
--

La Mami Cup se place plus bas qu'un tampon hygiénique **(des. 1)**. Après avoir désinfecté la Mami Cup, lavez-vous soigneusement les mains. Installez-vous commodément, assise, debout, accroupie ou à genoux.

La coupelle est plus facile à mettre si sa partie extérieure est légèrement mouillée.

Choisissez ensuite la façon de plier la coupelle que vous préférez:

Technique de pliage 1 **(des. 2)**

Technique de pliage 2 **(des. 3)**

Une fois qu'elle est pliée, on tient la coupelle d'une main et, de l'autre, on écarte délicatement les grandes lèvres du vagin et on l'y introduit en douceur, en l'accompagnant vers le haut et dans la direction du dos.

Retirez alors vos doigts, la coupelle se dépliera et prendra automatiquement la bonne position.

COMMENT ENLEVER LA MAMI CUP

La position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait de la Mami Cup.

- Videz la Mami Cup toutes les 4 à 8 heures, selon l'intensité de vos règles.
- Lavez-vous toujours soigneusement les mains.
- Accroupissez-vous ou asseyez vous sur les toilettes. Décontractez-vous de façon à détendre égalemt les muscles du vagin qui retiennent la coupelle.
- Tirez délicatement la tige jusqu'à ce que vous arriviez à la base de la Mami Cup. Si vous n'arrivez pas à attraper la tige, aidez-vous de vos muscles vaginaux pour la faire descendre.
- Pour atténuer l'adhérence de la coupelle, pressez-la délicatement à la base **(des. 4)** ou introduisez un doigt le long de la Mami Cup **(des. 5)**. De cette manière, elle se détachera plus facilement des parois vaginales.

Enlevez délicatement la coupelle pour éviter de renverser son contenu.

Quand la base de la Mami Cup est extraite, inclinez-la légèrement d'un côté et faites-la sortir en partie ; inclinez-la ensuite de l'autre côté et retirez-la complètement **(des. 6)**.

De cette manière la coupelle est facile à enlever, elle reste en position verticale et l'on évite ainsi le risque qu'elle se vide de son contenu. Videz ensuite la coupelle dans les toilettes puis rincez-la. Vous pouvez alors la remettre.

SENSATIONS DE GÊNE

LA TIGE

La tige doit être entièrement à l'intérieur, elle ne doit pas dépasser du vagin. Pour la plupart des femmes, la tige est trop longue. C'est pourquoi il est possible de la raccourcir, au point d'arriver au bord du vagin et pas au-delà. Chaque femme devra déterminer la longueur de la tige appropriée à sa propre conformation. Certaines femmes doivent l'éliminer totalement ; dans ce cas toutefois nous vous conseillons de ne pas le faire avant d'être sûres de pouvoir enlever la Mami Cup sans l'aide de la tige. Si la Mami Cup vous gêne quand vous vous asseyez ou quand vous marchez, ou encore si elle vous « pique » à l'entrée du vagin, il est certainement nécessaire de raccourcir la tige. Il est nécessaire d'enlever votre Mami Cup pour couper la tige. Pour cette opération, servez-vous d'un coupe-ongles ou de ciseaux propres.

FUITES

- Position**: la plupart des problèmes de fuites sont dus au fait que la Mami Cup n'a pas été placée assez bas dans le vagin.
- Vérifiez que la tige** a été coupée de manière à s'adapter correctement à votre conformation.
- Pour obtenir une **totale étanchéité**, assurez-vous que la Mami Cup adhère parfaitement aux parois du vagin.
 - Vérifiez que la Mami Cup s'est dépliée complètement en faisant glisser un doigt le long du bord.
 - Pressez la base de la coupelle et faites-lui faire un tour complet.
 - Contractez les muscles du vagin de façon à bloquer la coupelle.
- Taille**: La Mami Cup existe en différentes tailles, si vous portez une coupelle de taille M, qu'elle bouge sans arrêt ou provoque des fuites, il est probable que vous deviez passer à la taille L.

NETTOYAGE DE VOTRE MAMI CUP

Il est important que votre Mami Cup soit toujours propre.

Lavez-la soigneusement et régulièrement, avec un savon neutre et de l'eau chaude, en prenant soin d'éliminer tout résidu de savon afin d'éviter d'éventuelles irritations vaginales. Il est important que les trous situés dans la partie haute de la coupelle soient toujours ouverts. S'ils sont bouchés, on peut les rouvrir en y faisant passer une petite épingle. Pour rincer votre coupelle dans des toilettes publiques, pensez à vous munir d'une petite bouteille d'eau. Dès que vous en aurez la possibilité, vous devez ensuite la nettoyer correctement. En voyage, nettoyez votre Mami Cup uniquement avec de l'eau minérale. Avec le temps, il est possible que la Mami Cup se décolore mais cela n'entrave en rien son efficacité.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'utilisation de la coupelle menstruelle Mami Cup n'a aucune influence sur les sécrétions vaginales. D'ailleurs vous pouvez déjà l'utiliser préventivement avant le début de votre cycle, puis pendant toute la durée de vos règles, qu'elles soient faibles ou abondantes. Les premières fois, pour être plus tranquilles, vous pouvez aussi mettre un protège-slip en plus de votre Mami Cup. Même si certaines femmes préfèrent le faire, il n'est pas nécessaire d'enlever la Mami Cup pour aller aux toilettes. L'utilisation de la Mami Cup n'est pas incompatible avec le port d'un stérilet (IUD). Nous vous conseillons cependant de consulter votre gynécologue pour être sûres que vous pouvez vous servir de l'une et l'autre en même temps.

AVERTISSEMENTS

La coupelle menstruelle Mami Cup n'est pas une méthode contraceptive et ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST). En cas de symptômes tels que: douleurs, sensations de brûlure ou inflammation lors de la miction, enlevez immédiatement votre Mami Cup et consultez votre médecin. Il n'est pas nécessaire d'enlever votre Mami Cup pour uriner ou déféquer. Au contraire il faut la retirer avant un rapport sexuel. Nous vous recommandons de ne pas échanger votre Mami Cup avec d'autres femmes. Conserver la coupelle hors de la portée des enfants ou des animaux domestiques.

SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (TSS)
L'utilisation de la coupelle menstruelle remonte aux années 30 et n'a jamais été associée au syndrome du choc toxique (TSS). Le TSS est une maladie extrêmement grave, parfois fatale, causée par une toxine d'origine bactérienne liée au staphylocoque doré (Stafillocooco Aureus). Le TSS est souvent associé à l'utilisation des protections périodiques traditionnelles. Ses symptômes sont comparables à ceux de la grippe et comprennent: une forte fièvre subite (plus de 39°), des douleurs musculaires, des vomissements, des maux de tête, des diarrhées, des vertiges, des évanouissements et des éruptions cutanées semblables à un érythème ou à un coup de soleil. Si l'un de ces symptômes se manifeste, enlevez votre Mami Cup et consultez immédiatement votre médecin. S'il vous est déjà arrivé de contracter le TSS, consultez votre médecin avant d'utiliser la Mami Cup.

E Os agradecemos por haber elegido Mami Cup, una copa menstrual reutilizable de suave silicona de grado médico. **MAMI CUP ES HIPOALERGÉNICA Y NO CONTIENE LÁTEX.**

Ha sido estudiada para ser doblada e insertada en la vagina como una alternativa más ecológica y natural al uso de métodos de higiene femenina tradicionales. Una vez, insertada, la Mami Cup se abre y se coloca en la parte inferior de la vagina, más abajo de donde se coloca un tampón, donde los músculos de la vagina la bloquean **(Dis. 1)**.

Se aconseja vaciar la Mami Cup cada 4-8 horas. Se puede usar por la noche, en viajes o durante las actividades deportivas (natación, carreras, etc) sin riesgo alguno.

- Borde
- Agujeros que permiten eliminar el contenido durante la extracción.
- Indicadores del volumen del líquido.
- Nervaduras externas
- Tallo

ANTES DEL USO

- Verifica que los cuatro orificios presentes en la parte superior de la copa estén abiertos.
- Lávate las manos y la Mami Cup con agua caliente y jabón neutro.
- Después de haberla enjuagado, hervir la Mami Cup por 5-7 minutos en abundante agua.

Ahora tu Mami Cup está esterilizada y lista para ser utilizada.

Para aprender a insertar y quitar la Mami Cup necesitarás de un poco de práctica. Si la usas por primera vez te aconsejamos ejercitarte durante los últimos dos días del ciclo menstrual: toma un poco de tu tiempo para relajarte.

La parte superior de la vagina antes del útero tiene el tamaño de la cabeza de un afilibr por lo tanto no se corre el riesgo de que la Mami Cup se pierda y por otro lado, gracias a su elasticidad no provoca ningún tipo de daño.

INSERCIÓN DE LA COPA MENSTRUAL MAMI CUP

La Mami Cup se coloca más abajo de donde va un tampón **(Dis.1)**. Una vez desinfectada la Mami Cup, lávate muy bien las manos. Ponte en una posición cómoda: sentada, en pie, , en cuclillas o de rodillas.

Es más fácil insertar la Mami Cup si la parte externa está húmeda.

Ahora, puedes elegir la mejor técnica de doblado que se adapte a ti:

Técnica de doblado 1 **(Dis.2)**

Técnica de doblado 2 **(Dis.3)**

Después de haberla doblada, con la mano libre separa los labios genitales e inserta delicatamente la Mami Cup al interno de la vagina llevándola hacia arriba y en dirección de la espalda.

Retira los dedos y la copa se abrirá posicionándose automáticamente.

COMO EXTRAER LA MAMI CUP

La posición en cuclilla acorta la vagina y facilita la extracción de la Mami Cup.

- Vacía la Mami Cup cada 4-8 horas según la intensidad del flujo menstrual que tengas.
- Lávate bien las manos siempre.
- Pónte en cuclillas o siéntate sobre el inodoro. Relájate de modo que los músculos vaginales que bloquean la copa se relajen también.
- Tira delicatamente el tronco hasta llegar a la base de la Mami Cup. Si no logras llegar al tronco de la copa, ayúdate con los músculos vaginales para facilitar la bajada.
- Afloja la adherencia de la copa presionando delicadamente la base de la misma **(Dis.4)** o llevando un dedo a lo largo de la Mami Cup **(Dis.5)**. De este modo la Mami Cup se separará fácilmente de las paredes vaginales.

Extrae cuidadosamente la copa para evitar de que se derrame el contenido.

Una vez que la base de la Mami Cup está fuera, inclínala ligeramente hacia un lado y extrae una parte de la copa, luego inclínala hacia el otro lado para completar la extracción **(Dis.6)**.

Este es un modo fácil de extraerla, manteniendo la copa en posición vertical evitando la salida de los flujos contenidos en ella. Vacía la copa en el inodoro, enjuágala y vuelve a insertarla.

SENSACIÓN DE MOLESTIA

EL TALLO

El tallo no debe salir de la vagina. La mayoría de las mujeres encuentra que el tallo es demasiado largo. Es por esto que ha sido estudiado a posta para pueda ser cortado de manera que llegue al borde de la vagina sin que sobresalga. Cada mujer decidirá el tamaño del tallo que se adecúe a su conformación física. Algunas mujeres tienen la necesidad de cortar el tallo completamente. Te aconsejamos hacerlo una vez que estés segura de poder extraer la Mami Cup sin su ayuda. Si la Mami Cup te provoca fastidio cuando te sientas o caminas o te "pica" el ingreso de la vagina, probablemente tendrás que cortar el tallo. Extrae la Mami Cup antes de cortar el tallo. Usa tijeras limpias o un cortaúñas.

PÉRDIDAS

- Posición**: la mayor parte de los problemas de pérdidas se deben a que la Mami Cup no ha sido posicionada lo suficientemente bajo en la vagina.
- Verifica** que el **tallo** haya sido cortado correctamente de acuerdo a vuestra conformación física..
- Sistema de seguridad**: asegúrate de que la Mami Cup se adhiera perfectamente a las paredes vaginales.
 - Verifica que la Mami Cup esté completamente abierta llevando el dedo a lo largo del borde **(Dis.7)**.
 - Presiona la base de la copa y dale un giro completo **(Dis. 8)**.
 - Contrae los músculos vaginales para bloquearla **(Dis. 9)**.
- Tallas de la Mami Cup**: si estás usando una copa talla M y se mueve continuamente u origina pérdidas, es probable que necesites pasar a la talla L.

LIMPIEZA DE LA MAMI CUP

Es importante que tu Mami Cup esté siempre limpia.

Lávala cuidadosamente y con frecuencia, usa jabón neutro y agua caliente, asegúrate de eliminar todo tipo de residuo jabonoso pues de lo contrario te podría ocasionar una irritación vaginal. Es importante que los agujeros ubicados en la parte alta de la Mami Cup estén siempre abiertos y no se obstruyan. Puedes utilizar un afilibr, si fuera necesario, para mantenerlos limpios. Si te encuentras en un baño público, puedes enjuagar la Mami Cup con una botella con agua. En cuanto te sea posible realiza una limpieza más completa. Cuando viajes, recuerda lavar tu Mami Cup con agua potable. Con el pasar del tiempo es probable que el color de la Mami Cup se aclare pero esto no altera de ningún modo su eficacia.

INFORMACIONES SUPLEMENTARIAS

El uso de la Copa menstrual Mami Cup no origina secreciones vaginales. Por lo tanto puedes usarla en modo de prevención en los días que preceden al inicio del ciclo menstrual y durante todo el ciclo, ya sea que tengas pérdidas débiles o abundantes. Para tu tranquilidad, al inicio puedes usar un salvaslip contemporáneamente al uso de la Mami Cup.

No es necesario extraer la Mami Cup para orinar o evacuar aunque algunas mujeres prefieren hacerlo. Es posible usar la Mami Cup con el espiral (IUD). Te aconsejamos de cualquier manera consultar a tu ginecólogo para estar segura de poder usar ambos.

ADVERTENCIAS

La copa menstrual Mami Cup no es un método anticonceptivo y no protege de enfermedades de transmisión sexual. (ETS)

Si se advierten síntomas como dolor, sensación de ardor o inflamación durante la micción extraer inmediatamente la Mami Cup y consulta a tu médico.

No es necesario quitar la Mami Cup para miccionar o defecar pero es necesario quitarlo antes del coito. Recomendamos no prestar tu Mami Cup a otras mujeres.

SÍNDROME DE SHOCK TÓXICO (TSS)
La copa menstrual se utiliza desde la década de los 30 y no ha sido asociada al Síndrome de Shock Tóxico (TSS). La TSS es una patología muy grave, incluso fatal, causada por una toxina de origen bacteriano relacionada al Stafilococo Aeruus. La TSS generalmente viene asociada al uso de absorbentes sanitarios tradicionales. Sus síntomas son similares a los del resfriado: fiebre alta y repentina (mayor a 39°C), dolor muscular, vómito, dolor de cabeza, diarrea, mardo, desmayo, erupciones cutáneas similares a eritemas o insoluciones. Si se advierte alguno de estos sitomas quitarse la Mami Cup y consultar inmediatamente a un médico. Si alguna vez has sufrido de TSS, consulta a tu médico antes de utilizar la Mami Cup.

D Wir danken Ihnen, dass Sie Mami Cup, eine wiederverwendbare Menstruationskappe aus weichem medizinischem Silikon gewählt haben. **MAMI CUP IST HYPOALLERGEN UND LATEXFREI.**

Die Kappe ist zusammenfaltbar und kann so in die Scheide eingeführt werden. Sie ist eine umweltfreundliche und natürliche Alternative zu traditionellen Monatsbinden oder Tampons. Sobald die Menstruationskappe eingeführt wird, entfaltet sie sich und passt sich dem vaginalen Bereich an. Im Vergleich zu einem Tampon erfolgt dies im unteren Bereich, wo sie von der Vaginalmuskulatur festgehalten wird **(Abb. 1)**.

Mami Cup sollte alle 4/8 Stunden entleert werden. Sie kann ohne Risiko sowohl nachts als auch auf Reisen oder beim Sport (Schwimmen, Laufen etc.) benutzt werden.

- Rand
- Löcher zur Verringerung des Vakuums, das beim Herausnehmen entsteht
- Volumenanzeige
- Externe Rippen
- Stiel

VOR DEM GEBRAUCH

- Sicherstellen, dass die vier Löcher im oberen Bereich der Menstruationskappe frei sind.
- Hände und Mami Cup mit heißem Wasser und einer neutralen Seife reinigen.
- Mami Cup nach dem Waschen 5/7 Minuten in reichlich Wasser lassen.

Ihre Mami Cup Menstruationskappe ist jetzt sterilisiert und gebrauchsfertig.

Das Einführen und Entfernen der Mami Cup erfordert ein wenig Praxis.

Wenn Sie die Menstruationskappe zum ersten Mal benutzen, empfehlen wir Ihnen, sie in den letzten zwei Zyklostagen zu benutzen: Nehmen Sie sich etwas Zeit und entspannen Sie sich!

Der obere Vaginalbereich vor dem Uterus hat die Größe eines Nadelkopfes, daher besteht keine Gefahr, dass Mami Cup verloren gehen kann und dank ihrer Geschwindigkeit kann es auch nicht zu Verletzungen kommen

EINFÜHREN DER MENSTRUATIONSKAPPE MAMI CUP

Mami Cup wird im Vergleich zu einem Tampon weiter unten positioniert **(Abb. 1)**. Nach dem Desinfizieren der Mami Cup die Hände gründlich waschen.

Eine bequeme Position (Sitzen, Stehen, Hocke oder auf den Knien) einnehmen. Mami Cup ist einfacher einzuführen, wenn sie außen etwas angefeuchtet ist.

Jetzt können Sie die für Sie angemessenste Faltechnik anwenden:

Faltechnik 1 **(Abb. 2)**

Faltechnik 2 **(Abb. 3)**

Nach dem Falten, die Schamlippen mit der freien Hand sanft auseinander halten und die Menstruationskappe Mami Cup vorsichtig nach oben in die Vagina in Richtung Rücken einführen.

Finger herausziehen, die Kappe wird sich entfalten und sich automatisch anpassen.

MAMI CUP ENTFERNEN

Die Hockstellung verkürzt die Vagina und vereinfacht das Herausnehmen der Mami Cup.

- Je nach Menstruationsfluss Mami Cup alle 4/8 Stunden entleeren.
- Hände immer gründlich waschen.
- Gehen Sie in die Hocke oder setzen Sie sich auf eine Toilette. Entspannen Sie sich, um die Vaginalmuskulatur, welche die Menstruationskappe festhält, zu entspannen.
- Sanft am Stiel ziehen, bis Sie den Rand der Mami Cup erreichen. Falls Sie nicht den Stiel der Kappe erreichen sollten, helfen Sie sich mit der Vaginalmuskulatur, um das Herausgleiten zu vereinfachen.
- Lockern Sie die Haftung der Kappe durch leichtes Eindringen der gleichen (Abb. 4). Auf diese Weise wird sich Mami Cup leichter von den Vaginalwänden lösen.

Vorsichtig die Kappe entfernen, um zu vermeiden, dass der Inhalt ausläuft. Sobald der Boden der Mami Cup herausgenommen wurde, ihn leicht zur Seite neigen und einen Teil der Kappe entnehmen, danach auf die andere Seite neigen, um die Kappe ganz zu entnehmen (Abb. 6). Das Entnehmen erfolgt so auf einfache Weise, gleichzeitig wird die Kappe vertikal gehalten und es wird vermieden, dass die Menstruationssekrete austaufen. Entleeren Sie den Becher in der Toilette, waschen Sie sie und setzen Sie sie wieder ein.

UNBEHAGENSGEFÜHL

DER STIEL

Der Stiel darf nie aus der Scheide herausragen. Die meisten Frauen empfinden, dass der Stiel zu lang ist. Er wurde daher so konzipiert, um eine Kürzung vornehmen zu können und um die Scheidenwände ohne herauszuragen zu erreichen. Jede Frau kann je nach Körperbeschaffenheit die Länge des Stiels festlegen. Einige Frauen haben die Notwendigkeit, den Stiel ganz abzuschneiden. Wir empfehlen doch, den Stiel erst dann abzuschneiden, wenn Sie Mami Cup sicher ohne Hilfsmittel entfernen können. Der Stiel muss sicherlich gekürzt werden, wenn Mami Cup beim Sitzen oder beim Laufen Beschwerden verursacht oder wenn es im Eingangsbereich der Vagina „zieht“. Nehmen Sie Mami Cup heraus und schneiden Sie den Stiel ab. Verwenden Sie eine saubere Schere oder einen Nagelknipser.

1. Position: Die meisten Abgangsprobleme sind darauf zurückzuführen, dass die Mami Cup nicht richtig im unteren Bereich der Vagina positioniert wurde.

2. Sicherstellen, dass der Stiel auf korrekte Weise und entsprechend Ihrer Körperbeschaffenheit abgeschritten wurde.

3. Dichtungswirkung: Stellen Sie sicher, dass die Mami Cup perfekt an den Scheidenwänden haftet.

- Stellen Sie sicher, dass Mami Cup immer ganz frei ist, indem Sie einen Finger den Rand entlang gleiten lassen **(Abb. 7)**.
- Den Boden der Kappe eindringen und ihn einmal vollständig drehen **(Abb. 8)**.
- Die Vaginalmuskeln kontrahieren, um ihn festzuhalten **(Abb. 9)**.

4. Größe der Mami Cup: Wenn Sie eine Kappe der Größe M verwenden, die sich ständig bewegt, oder Abgänge verursacht, sollten Sie die Größe L benutzen.

REINIGUNG IHRER MAMI CUP

Es ist wichtig, dass Ihre Mami Cup immer sauber ist.

Reinigen Sie sie regelmäßig und gründlich mit einer milden, neutralen Seife und warmem Wasser und achten Sie darauf, dass alle Seifenreste, die zu vaginalen Reizungen führen könnten, entfernt werden. Es ist wichtig, dass die Löcher an der Oberseite des Mami Cup immer frei und nicht verstopft sind; falls nötig, mit einer dünnen Nadel durchstechen. Wenn Sie eine öffentliche Toilette benutzen, können Sie die Mami Cup mit einer kleinen Wasserflasche spülen. Eine gründlichere Reinigung sollte so schnell wie möglich erfolgen. Auf Reisen sollten Sie sich immer vergewissern, dass Sie Ihre Hände mit Trinkwasser waschen. Im Laufe der Zeit ist es möglich, dass die Färbung der Mami Cup verblasst, das schränkt aber in keiner Weise ihre Wirksamkeit ein.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Die Verwendung der Menstruationskappe Mami Cup beeinflusst die Vaginalsekrete in keiner Weise. Sie können die Kappe daher bereits in den Tagen vor dem Menstruationszyklus und für seine gesamte Dauer verwenden, gleich ob Ihr Abgang schwach oder reichlich ist. Damit Sie unbesorgt sein können, können Sie, wenn Sie Mami Cup die ersten Male benutzen, gleichzeitig eine Slipeinlage benutzen. Mami Cup muss zum Urinieren nicht entfernt werden, auch wenn einige Frauen dies vorziehen. Mami Cup kann gleichzeitig mit der Spirale (IUD) verwendet werden. Wir empfehlen aber immer sich von einem Gynäkologen beraten zu lassen, um sicherzustellen, dass Sie beides verwenden können.

HINWEISE

Die Menstruationskappe Mami Cup ist kein Verhütungsmittel und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten (STD). Mami Cup sofort entfernen und einen Arzt aufsuchen, sobald Sie beim Urinieren Symptome wie Schmerzen, Brennen oder Entzündungen bemerken. Es ist nicht notwendig, Mami Cup zum Urinieren oder beim Stuhlgang zu entfernen, sie muss allerdings vonr dem Geschlechtsverkehr entfernt werden. Wir empfehlen Ihnen dringend, Mami Cup nicht mir anderen Frauen auszutauschen. Die Menstruationskappe außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.

TOXISCHE SCHOCKSYNDROM (TSS)

Die Benutzung der Menstruationskappe geht auf die 30er Jahre zurück und bisher stand sie noch nie mit dem toxischen Schocksyndrom (TSS) im Zusammenhang. TSS ist eine sehr ernste Pathologie und kann in manchen Fällen tödlich ausgehen. Es wird von einem Toxin bakteriellen Ursprungs wie etwa dem Staphylococcus aureus verursacht. TSS steht oft in Verbindung mit der Verwendung traditioneller Binden und Tampons. Seine Symptome sind die der Grippe sehr ähnlich und umfassen hohes und plötzliches Fieber (> 39 °C), Muskelschmerzen, Erbrechen, Kopfschmerzen, Durchfall, Schwindelgefühl, Ohnmacht, Hautausschlag ähnlich wie Erythem bei Sonnenbestrahlung. Sollte eines dieser Symptome auftreten, entfernen Sie Mami Cup sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf. Falls Sie bereits an TSS erkrankt gewesen sind, lassen Sie sich vor der Verwendung der Mami Cup Menstruationskappe von Ihrem Arzt beraten.