

NakungooCup

Guide d'utilisation

Merci d'avoir choisi NakungooCup. NakungooCup est une coupe menstruelle réutilisable en silicone de qualité médicale. Elle est conçue pour être pliée et insérée dans le vagin afin de recueillir le sang menstruel.

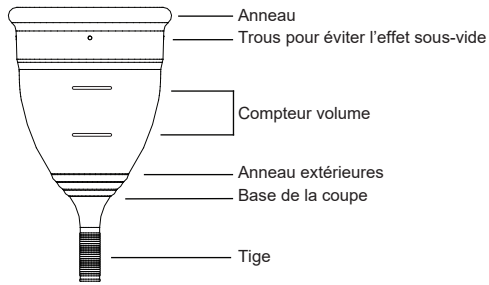
Une fois insérée, elle s'ouvre et se place en bas un peu plus bas qu'un tampon. Elle est fixée grâce aux muscles vaginaux. NakungooCup doit être vidée, rincée et insérée à nouveau toutes les 4 à 8 heures. Elle peut être utilisée tranquillement pendant la nuit, la natation ou durant la pratique d'autres sports.

Insérer et retirer NakungooCup peut demander un peu d'entraînement. Cela deviendra plus facile avec le temps et en prenant connaissance avec ton corps. Le meilleur moment pour s'entraîner est durant les 2 premiers jours de cycle menstruel. Prends ton temps et détends-toi!

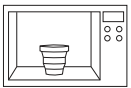
La taille S est pensée pour les femmes de moins de 30 ans ou n'ayant pas accouché. La taille L est pensée pour les femmes de plus de 30 ans ou ayant accouché.

NB: Les femmes très jeunes et/ou avec l'hymen encore intact pourraient avoir des difficultés avec l'insertion. On conseille l'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau.

Aidez-nous faire la différence et améliorer la vie des femmes et notre planète: Parle avec tes amies de NakungooCup! Plus y aura de femmes à utiliser NakungooCup et moins il y aura de tampons à finir dans nos mers!



Comment insérer NakungooCup



Stériliser, NakungooCup au début et à la fin de chaque cycle en utilisant le conteneur pliable au micro-ondes pendant 3-5 minutes. Utilisez le stérilisateur sans bouchon, en le remplissant d'eau



Lave-toi les mains avec de l'eau tiède et du savon et rince à l'eau claire



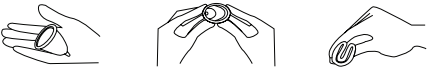
Trouve une position confortable: nous vous conseillons de vous accroupir



Il est plus facile d'insérer la NakungooCup après l'avoir mouillée

Plie NakungooCup de la façon qui t'es la plus confortable

Mode 1



Mode 2



Une fois pliée, maintiens la NakungooCup pliée en la tenant avec l'index et le pouce ou bas possible. Avec l'autre main, écarte les lèvres (les plis autour du vagin), identifie l'entrée du vagin et insère NakungooCup à l'intérieur vers le haut.



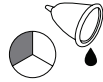
Position de NakungooCup



Position du tampon

Comment retirer NakungooCup

Il faut s'accroupir pour raccourcir le vagin et faciliter son retrait.



N'oublie pas de vider complètement NakungooCup chaque 4-8 heures



Lave toi les mains avec de l'eau tiède et du savon avant de rincer à l'eau claire

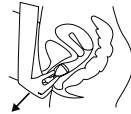
Pour retirer NakungooCup, diminuer son adhérence



Assis toi sur les toilettes ou accroupis-toi pour retirer la NakungooCup



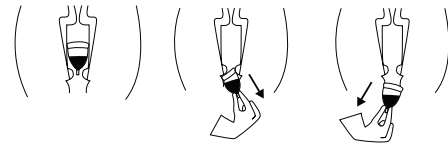
Insère tes doigts autour de la NakungooCup et desserre son adhérence



Si tu ne peux pas atteindre la base de la coupe, tire la tige doucement ou "pousse" avec tes muscles vaginaux jusqu'à ce que tu atteignes la base de la coupe. Pour plus d'informations sur comment utiliser tes muscles vaginaux, voir la section "Comment éviter les pertes"

Tu devrais sentir l'adhérence diminuer et ta NakungooCup devrait se détacher facilement des parois vaginales

Lorsque la base de la coupe est presque sortie, incline légèrement la NakungooCup, sors la première moitié de l'anneau avant de l'incliner du côté opposé pour faire sortir l'autre moitié. Cela garantira que ta NakungooCup sorte facilement et reste verticale, en gardant le liquide recueilli à l'intérieur.



Videz le contenu de votre NakungooCup dans les toilettes, rincez-le et remettez-le en place.

Comment raccourcir la tige de votre NakungooCup

La tige ne devrait pas sortir de ton vagin.

La dernière partie de la tige doit rester juste à l'intérieur du vagin. La longueur du vagin varie d'une femme à l'autre, c'est pourquoi la tige est conçue de manière à être raccourcie si nécessaire. Garde à l'esprit que la NakungooCup est conçue pour être portée aussi bas que possible tout en maintenant un bon confort.

Certaines femmes peuvent avoir besoin d'enlever complètement la tige. Si c'est ton cas, nous t'encourageons à t'entraîner à retirer NakungooCup sans utiliser la tige avant la raccourcir ou la supprimer complètement (Voir la section "Comment retirer NakungooCup").

Si tu te sens mal à l'aise lorsque tu es assise ou en train de marcher, ou si tu sens la pression de la tige à l'ouverture du vagin, tu devrais peut-être raccourcir la tige.

Il est important de prendre tout le temps nécessaire à cette opération, car la tige pourrait l'occasionner une gêne si elle est trop longue.



Si la tige sort du vagin, tu peux avoir besoin de la raccourcir



Retire NakungooCup du vagin et utilise de ciseaux propres ou un coupe-ongles pour la raccourcir



Raccourci un peu une fois et réinsère NakungooCup pour vérifier son confort

Nettoyage et soin de votre NakungooCup

En en prenant soin, en la nettoyant correctement, la NakungooCup va durer plusieurs années.

Il est très important de conserver la NakungooCup propre. Tu peux la plonger dans l'eau (en utilisant le récipient pliable inclus) dans le micro-ondes ou dans un bac dédié à faire bouillir pendant 3-5 minutes. Ne faites pas bouillir au point d'évaporer toute l'eau.

Les petits trous sous la bague permettent d'éviter l'effet "vide". Assure-toi qu'ils soient toujours propres. Vous pouvez vous aider avec la brosse en bambou incluse.

Si tu es dans une salle de bain publique, nous te recommandons d'avoir une bouteille d'eau avec toi, pour rincer ta NakungooCup, sinon vide-la simplement et insère-la à nouveau. Assure-toi de bien la laver dès que tu le peux. Si tu voyages dans d'autres pays, nous te conseillons de toujours utiliser de l'eau potable pour la nettoyer.

Avec le temps, la NakungooCup peut changer légèrement de couleur, mais cela ne la rendra pas moins efficace.

Si tu remarques des fissures, des lacerations ou des modifications de l'apparence ou de la texture de la NakungooCup, il est peut-être temps de la remplacer.

Ne pas utiliser les substances suivantes pour nettoyer la NakungooCup, pour éviter l'endommager ou provoquer une irritation vaginale..

- Dérivés du pétrole tels que la Vaseline
- Huiles essentielles, telles que thé
- Détergents agressifs
- Savons dégraissants ou très parfumés
- Détergents pour vaisselle

Comment stocker ta NakungooCup

Sèche soigneusement la NakungooCup et range-la dans le sac en coton fourni. Ne la stocke pas dans un sac en plastique ou dans un récipient scellé.

Comment éviter les pertes

1. Positionnement

La cause la plus fréquente de fuites est le mauvais placement de NakungooCup dans le vagin (voir la section "Comment insérer NakungooCup").

2. Tige

Assure-toi de raccourcir la tige à la bonne longueur (voir la section "Comment faire") raccourcir la tige de votre NakungooCup").

3. Adhérence

Assure-toi que NakungooCup adhère bien aux parois vaginales. Pour ce faire, tu peux faire comme suit:



Sens avec tes doigts les contours de ta NakungooCup pour t'assurer que c'est complètement ouvert



Pince la base de la coupe (pas tige) et fais pivoter la NakungooCup



Serre ta NakungooCup avec tes muscles vaginaux

4. Trou pour éviter l'effet de sous-vide. Assure-toi que les trous sous l'anneau sont propres, car ils aident à améliorer l'adhérence de la coupe, en évitant les pertes.

5. Choisir la bonne taille de NakungooCup

Si tu utilises la taille S et que ta NakungooCup se déplace ou perd, tu as peut-être besoin de la taille L. Si tu as des fuites avec la taille L, fais des exercices de plancher pelvien; cela peut t'aider à renforcer les muscles vaginaux qui maintiennent la cup en place.

Nous te conseillons d'utiliser des serviettes lavables en plus de NakungooCup dans les jours les plus abondants. C'est une alternative plus saine, écologique et économique!

Encas de problème pour le retrait de la NakungooCup

Être détendue est essentiel pour retirer ta NakungooCup.

Si le retrait de ta NakungooCup est difficile, reste détendue. Quand la NakungooCup est dans le vagin, les muscles vaginaux la retiennent. Si tu te crispes, la tension rendra le retrait plus difficile.

L'ouverture de l'utérus à la fin du vagin est très petite, il n'y a donc pas possibilité que NakungooCup "se perde" dans ton corps.

Pour retirer NakungooCup, il est essentiel d'être détendue, alors prends tout le temps nécessaire et relis attentivement la section "Comment retirer la NakungooCup". Il est beaucoup plus facile de retirer ou d'insérer NakungooCup en s'accroupissant.

Si tu ne peux pas atteindre la cup, tu aura peut-être besoin d'aide de tes muscles vaginaux pour la descendre. Effectue une série de poussées lentes et délicates (au lieu de d'une poussée longue et intense). À la fin de chaque poussée, tu va sentir la coupe remonter à nouveau, mais continue à pousser doucement et après 5-8 pressions, la coupe descendra..

Avvertissements

1. NakungooCup ne protège pas contre les grossesses non désirées.
2. NakungooCup ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MTS).
3. Retire NakungooCup et contacte un médecin si tu présentes des symptômes tels que : douleur générale, sensation de brûlure, irritation, inflammation de la région génitale ou inconfort pendant le pipi.
4. Tu n'as pas besoin de retirer NakungooCup lorsque tu dois utiliser les toilettes, mais il faut absolument l'enlever avant chaque relation sexuelle.
5. Nous te recommandons de ne pas partager ta NakungooCup avec une autre femme..
6. Si tu as ou penses avoir un trouble vaginal de quelque nature que ce soit, nous te recommandons de consulter votre gynécologue avant d'utiliser NakungooCup..
7. Utilisé simultanément avec la coupe menstruelle, les dispositifs intra-utérins pourraient se déplacer de leur position. Si tu utilises ce type de contraceptif et que tu ressens de la douleur ou sens que le DIU a bougé, nous te recommandons d'utiliser un autre type de contraceptif (tel que le préservatif) et d'en parler avec vous à votre gynécologue.

Syndrome de choc toxique (SCT)

Le syndrome de choc toxique est une maladie extrêmement grave, parfois fatale, causée par une toxine bactérienne nommée *Staphylococcus aureus*. Le SCT est souvent causé par l'utilisation de tampons traditionnels. Les symptômes ressemblent à ceux de la grippe et peuvent inclure une forte fièvre et soudain, vomissements, diarrhée, vertiges, évanouissements ou éruption cutanée similaire à des brûlures ou des coups de soleil. Si tu ressens l'un de ces symptômes, retire immédiatement la cup et va voir un médecin. Si tu as souffert du SCT dans le passé, consulte ton gynécologue avant d'utiliser la NakungooCup.

www.nakungoo.com
info@nakungoo.com

Imprimé sur du papier recyclé à 100%