

MENSTRUAL CUP GUIDE

Before you start

- Always wash your menstrual cup and hands before and after use with warm water and unscented soap and rinse thoroughly. Before the first use we recommend to sterilize the cup in boiling water for 3-5 minutes.
- Make sure you relax your muscles when you insert the menstrual cup.
- For easy insertion you can use a waterbased lubricant.

Folding and inserting

- Before inserting you have to fold the menstrual cup. There are many different ways to fold, most common is the C-shape.
- Insert the folded cup into the vagina. Inside the vagina, the menstrual cup unfolds automatically and rests against your vagina wall. You can push the menstrual cup further till it's completely inside, forming a seal to prevent leaking.
- When the menstrual cup is in place, turn gently the base of the cup. When the menstrual cup rotates properly, it is properly unfolded.

Good to know!

- There is no need to push the menstrual cup as far as a tampon.
- When the stem is too long, you can trim a small amount of stem by using scissors. Not while inserted!

Removing

- You can leave a menstrual cup on for up to 12 hours. This means that you only need to change the menstrual cup in the morning and evening. Except for heavy fluids. A menstrual cup can contain more liquid than 3 to 5 regular tampons.
- Always wash your hands before and after use with warm water and a mild soap and rinse thoroughly.
- Make sure you relax your muscles when you remove the menstrual cup.
- If you have not cut it off completely, you can use the stem to gently pull the menstrual cup slightly lower, so you can reach the base, but DO NOT use the stem to pull out your menstrual cup!
- Squeeze the bottom of the menstrual cup, to release the suction seal. When the suction seal is released you can gently pull the menstrual cup out.
- After removal, you empty the collected fluid into the toilet, or other suitable place. Rinse the menstrual cup with water and unscented soap before you re-insert the cup.

Store

At the end of your period, rinse the menstrual cup with warm water and unscented soap. Dry with a clean towel. Store your menstrual cup in the pouch, it needs some ventilation. If you want, you can sterilize the menstrual cup after each period by boiling it in water.

GEBRUIKSAANWIJZING MENSTRUATIE CUP

Voordat u start

- Was uw menstruatie cup en handen voor en na gebruik altijd met warm water en ongeparfumeerde zeep en spoel ze grondig af. Voor het eerste gebruik raden we aan om de cup 3-5 minuten in kokend water te steriliseren.
- Zorg ervoor dat u uw spieren ontspant wanneer u de menstruatie cup inbrengt.
- Voor gemakkelijk inbrengen kunt u een glijmiddel op waterbasis gebruiken.

Vouwen en inbrengen

- Voor het inbrengen moet u de menstruatie cup vouwen. Er zijn veel verschillende manieren om te vouwen, de meest voorkomende is de C-vorm.
- Plaats de gevouwen cup in de vagina. Binnenin de vagina ontvouwt de menstruatie cup zich automatisch en rust deze tegen uw vaginawand. U kunt de menstruatie cup verder duwen tot hij helemaal in de vagina zit en een licht vacuüm vormt. Dit lichte vacuüm voorkomt lekken.
- Als de menstruatie cup op zijn plaats zit, draai dan voorzichtig aan de onderkant van de cup. Als de menstruatie cup goed draait, is deze goed uitgevouwen.

Goed om te weten!

- Het is niet nodig om de menstruatie cup net zo ver in te brengen als een tampon.
- Als de steeltje te lang is, kunt u deze met een schaar inkorten. Niet na het plaatsen!

Verwijderen

- U kunt een menstruatie cup maximaal 12 uur laten zitten. Dit betekent dat u de menstruatie cup alleen 's ochtends en 's avonds hoeft te verwisselen. Uitgezonderd voor hevige menstruatie. Een menstruatie cup kan meer vloeistof bevatten dan 3 tot 5 tampons.
- Was voor en na gebruik altijd uw handen met warm water en milde zeep en spoel ze grondig af.
- Zorg ervoor dat u uw spieren ontspant wanneer u de menstruatie cup verwijdert.
- Als je hem niet helemaal hebt afgeknipt, kun je het steeltje gebruiken om de menstruatie cup voorzichtig iets lager te trekken, zodat je bij de basis kunt, maar gebruik het steeltje NIET om je menstruatie cup eruit te trekken!
- Knijp in de onderkant van de menstruatie cup om het lichte vacuüm te verbreken. Wanneer het lichte vacuüm verbroken is, kunt u de menstruatie cup voorzichtig naar buiten trekken.
- Na verwijdering ledigt u de opgevangen vloeistof in het toilet of op een andere geschikte plaats. Spoel de menstruatie cup af met water en ongeparfumeerde zeep voordat u de cup weer terugplaatst.

Bewaren

Spoel aan het einde van je menstruatie de menstruatie cup af met warm water en ongeparfumeerde zeep. Droog af met een schone handdoek. Bewaar je menstruatie cup in de pouch, dit zorgt voor de noodzakelijke ventilatie. Als u wilt, kunt u de menstruatie cup na elke menstruatie steriliseren door hem in water te koken.

MENSTRUATIONSTASSE ANWENDUNG

Bevor Sie beginnen

- Waschen Sie Ihre Menstruationstasse und Ihre Hände vor und nach dem Gebrauch immer mit warmem Wasser und geruchsneutraler Seife und spülen Sie sie gründlich ab. Vor dem ersten Gebrauch empfehlen wir, die Tasse 3-5 Minuten in kochendem Wasser zu sterilisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Muskeln entspannen, wenn Sie die Menstruationstasse einsetzen.
- Für ein einfaches Einführen können Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden.

Falten und Einsetzen

- Vor dem Einsetzen müssen Sie die Menstruationstasse falten. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten zu falten, am häufigsten ist die C-Form.
- Setzen Sie die gefaltete Tasse in die Vagina ein. In der Vagina entfaltet sich die Menstruationstasse automatisch und liegt an Ihrer Vagina Wand an. Sie können die Menstruationstasse weiter schieben, bis sie vollständig im Inneren ist, und so eine Dichtung bilden, um ein Auslaufen zu verhindern.
- Wenn die Menstruationstasse angebracht ist, drehen Sie den Boden der Tasse vorsichtig. Wenn sich die Menstruationstasse richtig dreht, wird sie richtig entfaltet.

Gut zu wissen!

- Es besteht keine Notwendigkeit, die Menstruationstasse so weit wie einen Tampon zu schieben.
- Wenn der Stiel zu lang ist, können Sie einen kleinen Teil des Stiels mit einer Schere abschneiden. Nicht im eingeführten Stadium!

Entfernen

- Sie können eine Menstruationstasse für bis zu 12 Stunden tragen. Dies bedeutet, dass Sie die Menstruationstasse nur morgens und abends wechseln müssen. Außer bei schweren Flüssigkeiten. Eine Menstruationstasse kann mehr Flüssigkeit als 3 bis 5 normale Tampons enthalten.
- Waschen Sie Ihre Hände immer vor und nach Gebrauch mit warmem Wasser und einer milden Seife und spülen Sie gründlich ab.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Muskeln entspannen, wenn Sie die Menstruationstasse entfernen.
- Wenn Sie es nicht vollständig abgeschnitten haben, können Sie den Stiel verwenden, um die Menstruationstasse sanft etwas tiefer zu ziehen, damit Sie die Basis erreichen können, aber verwenden Sie NICHT den Stiel, um Ihre Menstruationstasse herauszuziehen!
- Drücken Sie den Boden der Menstruationstasse zusammen, um die Saugdichtung zu lösen. Wenn die Saugdichtung gelöst ist, können Sie die Menstruationstasse vorsichtig herausziehen.
- Nach dem Entfernen entleeren Sie die gesammelte Flüssigkeit in die Toilette oder an einen anderen geeigneten Ort. Spülen Sie die Menstruationstasse mit Wasser und nicht parfümierter Seife aus, bevor Sie die Tasse wieder einsetzen.

Bewahren

Spülen Sie die Menstruationstasse am Ende Ihrer Periode mit warmem Wasser und nicht parfümierter Seife aus. Mit einem sauberen Handtuch trocknen. Bewahren Sie Ihre Menstruationstasse im Beutel auf, sie muss belüftet werden. Wenn Sie möchten, können Sie die Menstruationstasse nach jeder Periode sterilisieren, indem Sie sie in Wasser kochen.

GUIDE DE LA COUPE MENSTRUELLE

Avant de commencer

- Lavez toujours votre coupe menstruelle et vos mains avant et après utilisation avec de l'eau tiède et du savon non parfumé et rincez abondamment. Avant la première utilisation, nous vous recommandons de stériliser la coupe dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes.
- Assurez-vous de relâcher vos muscles lorsque vous insérez la coupe menstruelle.
- Pour une insertion facile, vous pouvez utiliser un lubrifiant à base d'eau.

Plier et insérer

- Avant de l'insérer, vous devez plier la coupe menstruelle. Il existe de nombreuses façons de la plier, la plus courante étant la forme en C.
- Insérez la coupe pliée dans le vagin. À l'intérieur du vagin, la coupe menstruelle se déploie automatiquement et repose contre la paroi de votre vagin. Vous pouvez pousser la coupe menstruelle plus loin jusqu'à ce qu'elle soit complètement à l'intérieur, formant un joint pour éviter les fuites.
- Lorsque la coupe menstruelle est en place, tournez doucement la base de la coupe. Lorsque la coupe menstruelle tourne correctement, elle est correctement déployée.

Bon à savoir!

- Il n'est pas nécessaire d'insérer la coupe menstruelle aussi profondément qu'un tampon.
- Lorsque la tige est trop longue, vous pouvez en couper un bout à l'aide de ciseaux. Ne pas le faire lorsqu'elle est placée dans le vagin !

Retirer

- Vous pouvez laisser une coupe menstruelle en place jusqu'à 12 heures. Cela signifie que vous ne devez changer la coupe menstruelle que le matin et le soir. Sauf pour les flux importants. Une coupe menstruelle peut contenir plus de liquide que 3 à 5 tampons ordinaires.
- Lavez-vous toujours les mains avant et après utilisation avec de l'eau tiède et un savon doux et rincez abondamment.
- Assurez-vous de relâcher vos muscles lorsque vous retirez la coupe menstruelle.
- Si vous ne l'avez pas complètement coupée, vous pouvez utiliser la tige pour tirer doucement la coupe menstruelle légèrement plus bas, afin de pouvoir atteindre la base, mais NE PAS utiliser la tige pour retirer votre coupe menstruelle!

- Pincez le bas de la coupe menstruelle pour supprimer l'effet ventouse. Lorsque l'effet ventouse est supprimé, vous pouvez retirer doucement la coupe menstruelle.
- Après le retrait, videz le liquide recueilli dans les toilettes ou dans un autre endroit approprié. Rincez la coupe menstruelle avec de l'eau et du savon non parfumé avant de réinsérer la coupe.

Ranger

À la fin de vos règles, lavez la coupe menstruelle avec de l'eau tiède et du savon non parfumé. Séchez avec une serviette propre. Rangez votre coupe menstruelle dans la pochette en veillant à ce qu'elle reste ventilée. Si vous le souhaitez, vous pouvez stériliser la coupe menstruelle après chaque cycle en la faisant bouillir dans de l'eau.

GUÍA DE COPA MESTRUAL

Antes de empezar

- Lávate siempre las manos y lava la copa menstrual antes y después de usarla con agua tibia y jabón sin perfume y enjuagua bien. Antes del primer uso, recomendamos esterilizar la copa en agua hirviendo durante 3-5 minutos.
- Asegúrate de relajar los músculos cuando insertas la copa menstrual.
- Para una inserción fácil, puedes utilizar un lubricante a base de agua.

Doblar e introducir

- Antes de insertar la copa menstrual hay que doblarla. Hay muchas formas diferentes de doblarla, la más común es la forma en C.
- Introduce la copa doblada en la vagina. Dentro de la vagina, la copa menstrual se despliega automáticamente y se apoya contra las paredes vaginales. Puedes empujar la copa menstrual hasta que esté bien adentro, formando un efecto ventosa para evitar fugas.
- Cuando la copa menstrual esté en su lugar, gira suavemente la base de la copa. Si la copa menstrual gira correctamente, se despliega correctamente.

¡Bueno saber!

- No es necesario empujar la copa menstrual tan adentro como un tampón.
- Si el tallo es demasiado largo, puedes recortarlo un poco con unas tijeras. ¡No mientras esté insertada la copa!

Retirar

- Puedes dejar la copa menstrual hasta 12 horas. Esto significa que solo necesitas cambiar la copa menstrual por la mañana y por la noche. Excepto por los flujos importantes. Una copa menstrual puede contener más líquido que de 3 a 5 tampones normales.
- Lávate siempre las manos antes y después de usarla con agua tibia y un jabón suave y enjuagua bien.
- Asegúrate de relajar los músculos cuando retiras la copa menstrual.
- Si no lo has cortado por completo, puedes usar el tallo para tirar suavemente de la copa menstrual, de modo que puedas alcanzar la base, ¡pero NO uses el tallo para sacar la copa menstrual!
- Presiona la parte inferior de la copa menstrual para deshacer el efecto ventosa. Cuando se deshaga el efecto ventosa, puedes tirar suavemente de la copa menstrual.
- Después de retirarla, vacía el líquido recolectado en el inodoro u otro lugar adecuado. Lava la copa menstrual con agua y jabón sin perfume antes de volver a insertarla.

Almacenar

Al final de tu período, enjuagua la copa menstrual con agua tibia y jabón sin perfume. Secala con una toalla limpia. Guarda tu copa menstrual en la bolsa, necesita algo de ventilación. Si lo deseas, puedes esterilizar la copa menstrual después de cada período hirviéndola en agua.

GUIDA ALLA COPPETTA MESTRUALE

Prima che inizi

- Lava sempre la coppetta mestruale e le mani prima e dopo l'uso con acqua calda e sapone inodore e risciacqua abbondantemente. Prima del primo utilizzo si consiglia di sterilizzare la coppetta in acqua bollente per 3-5 minuti.
- Assicurati di rilassare i muscoli quando inserisci la coppetta mestruale.
- Per un facile inserimento è possibile utilizzare un lubrificante a base d'acqua.

Piegatura e inserimento

- Prima dell'inserimento è necessario piegare la coppetta mestruale. Esistono molti modi diversi per piegarla, il più comune è la forma a C.
- Inserisci nella vagina la coppetta piegata. All'interno della vagina, la coppetta mestruale si apre automaticamente e si appoggia alla parete della tua vagina. Puoi spingere ulteriormente la coppetta mestruale fino a quando non è completamente all'interno, formando un sigillo per evitare perdite.
- Quando la coppetta mestruale è in posizione, ruota delicatamente la base della coppetta. Quando la coppetta mestruale ruota correttamente, è ben aperta.

Buono a sapersi!

- Non è necessario spingere la coppetta mestruale in profondità come un tampone.
- Quando il picciolo è troppo lungo, puoi tagliare una piccola parte di esso usando le forbici. Non mentre inserito!

Rimozione

- Puoi lasciare una coppetta mestruale inserita fino a 12 ore. Ciò significa che devi solo cambiare la coppetta mestruale al mattino e alla sera. Fanno eccezione i flussi abbondanti. Una coppetta mestruale può contenere più liquido di 3-5 tamponi normali.
- Sempre prima e dopo l'uso, lava e risciacqua abbondantemente le mani con acqua calda e un sapone delicato.

- Assicurati di rilassare i muscoli quando rimuovi la coppetta mestruale.
- Se non l'hai tagliato completamente, puoi usare il picciolo per tirare delicatamente la coppetta mestruale leggermente più in basso, in modo da poter raggiungere la base, ma NON usare il picciolo per estrarre la tua coppetta mestruale!
- Schiaccia la parte inferiore della coppetta mestruale per rilasciare il sigillo di aspirazione. Quando il sigillo di aspirazione viene rilasciato, puoi estrarre delicatamente la coppetta mestruale.
- Dopo la rimozione, svuota il fluido raccolto nella toilette o in un altro luogo adatto. Risciacqua la coppetta mestruale con acqua e sapone inodore prima di reinserirla.

Negozio

Alla fine del ciclo mestruale, risciacqua la coppetta mestruale con acqua tiepida e sapone inodore. Asciugala con un panno pulito. Conserva la tua coppetta mestruale nel marsupio, ha bisogno di ventilazione. Se vuoi, puoi sterilizzare la coppetta mestruale dopo ogni ciclo facendola bollire in acqua.

МЕНСТРУАЛЬНАЯ ЧАША. РУКОВОДСТВО.

Прежде чем вы начнете

- Всегда мойте менструальную чашу и руки теплой водой с мылом без запаха до и после использования, и тщательно промойте. Перед первым использованием рекомендуем простерилизовать чашку в кипящей воде в течение 3-5 минут.
- Убедитесь, что вы расслабляете мышцы, когда вставляете менструальную чашу.
- Для облегчения введения можно использовать смазку на водной основе.

Складывание и использование

- Перед введением менструальную чашу необходимо сложить. Есть много разных способов складывания, наиболее распространенным является C-образная форма.
- Вставьте сложенную чашку во влагалище. Внутри влагалища менструальная чаша автоматически раскрывается и упирается в стенку влагалища. Вы можете протолкнуть менструальную чашу дальше, пока она полностью не войдет внутрь, чтобы предотвратить утечку.
- Когда менструальная чаша установлена, осторожно поверните ее основание. Когда менструальная чаша правильно вращается, она правильно раскладывается.

Дополнительная информация

- Нет необходимости проталкивать менструальную чашу так же глубоко, как тампон.
- Если стебель слишком длинный, вы можете обрезать небольшое количество стебля (чаша должна находиться вне вашего тела) с помощью ножниц.

Удаление

- Менструальная чаша может находиться в использовании до 12 часов. Это значит, что менять менструальную чашу можно только утром и вечером. За исключением большого количества жидкости. Менструальная чаша может содержать больше жидкости, чем 3-5 обычных тампонов.
- Всегда мойте руки до и после использования теплой водой с мягким мылом и тщательно промойте.
- Убедитесь, что вы расслабляете мышцы, когда снимаете менструальную чашу.
- Если вы не отрезали стебель полностью, вы можете использовать его, чтобы осторожно опустить менструальную чашу немного ниже, чтобы вы могли достать до основания, но НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ стебель для извлечения менструальной чаши!
- Сожмите нижнюю часть менструальной чаши, чтобы освободить присоску. Когда всасывающее уплотнение освободится, можно осторожно вытащить менструальную чашу.
- После удаления - слейте собранную жидкость в унитаз или другое подходящее место. Ополосните менструальную чашу водой с мылом без запаха перед тем, как снова вставить чашу.

Хранение

После последнего использования - ополосните менструальную чашу теплой водой с мылом без запаха. Высушите чистым полотенцем. Храните менструальную чашу в сумке, она нуждается в некоторой вентиляции. Вы так же можете стерилизовать менструальную чашу после каждого периода, кипятя ее в воде.

MAE B

Bijsterhuizen 3151
6604 LV Wijchen
The Netherlands

www.intimatehealth.eu