

# saalt Cup

Istruzioni e suggerimenti

## Istruzioni

### Prima del primo utilizzo

Controlla i quattro fori dell'aria nella parte superiore della coppetta per accertarti che siano aperti (aiutano ad annullare l'effetto ventosa in modo da poterla rimuovere in seguito).



Le Saalt Cup non sono fornite in forma sterile, quindi puoi decidere di farla bollire in acqua per 4-5 minuti (non più di 7 minuti) per sterilizzarla. Utilizza delle molle da cucina per fare in modo che la coppetta non tocchi il fondo della pentola.



Lava le mani e la Saalt Cup con acqua e sapone neutro e risciacqua abbondantemente.



## Congratulazioni!

Ce l'hai fatta. Hai scelto la migliore soluzione esistente al mondo per gestire il ciclo mestruale. Brava! E non sei l'unica. Ogni giorno sempre più donne passano alla Saalt Cup per semplificarci la vita durante il mestruo ed evitare le tossine.

Basta fastidi, con la Saalt Cup sorridi. È sicura, semplice, sostenibile e, soprattutto, funziona: è Saalt.

## E grazie.

Con ogni acquisto Saalt aiuta donne bisognose a gestire meglio il loro ciclo mestruale. Grazie.

## Inserimento

### 1. PIEGALA

- Per prima cosa, facciamo un po' di origami.
- La Saalt Cup va piegata prima di essere inserita. Sono tre i metodi più comuni. Funzionano tutti bene! Sta a te scegliere quello che preferisci.
- Piegata a forma di C: Piegala la coppetta in modo da formare una C appiattendola e piegandola al centro per unire le due estremità.
- Piegata a forma di tulipano: Usa l'indice per premere sul cerchio dandole la forma di un tulipano. Stringila con le dita per mantenere tale forma.
- Piegata a forma di 7: Piegala la coppetta in modo che il cerchio formi un 7, appiattendola e piegando l'angolo superiore destro del cerchio sul lato opposto del corpo della coppetta.

### PIEGA A FORMA DI C

Appiattisci la coppetta



Unisci le estremità



### PIEGA A FORMA DI TULIPANO

Premi sul cerchio per darle la forma di un tulipano



Stringila con le dita per mantenere tale forma



### PIEGA A FORMA DI 7

Premi e appiattisci la coppetta



Piega l'angolo superiore destro verso il basso, in modo che il cerchio formi il numero 7



### 2. INSERISCILA

- Una volta piegata la coppetta, sei pronta per inserirla.
- L'inserimento della Saalt Cup è più facile se si utilizza l'acqua come lubrificante naturale.
- Puoi inserire la Saalt Cup da seduta, accovacciata o in piedi con una gamba sollevata.
- Tieni saldamente la Saalt Cup ripiegata sotto il cerchio superiore. Mettilti comoda.
- Con una mano separa delicatamente le labbra e con l'altra inserisci lentamente la coppetta nella vagina partendo dal cerchio.
- Falla scorrere verso l'alto e il basso con una certa angolazione (verso l'osso sacro, non dritta verso l'alto), fino a quando il corpo della coppetta non è completamente inserito.

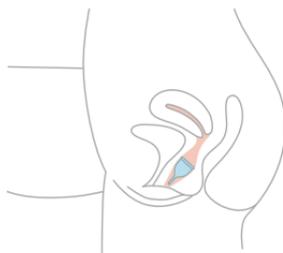
Inserisci nella vagina prima il cerchio piegato



### 3. POSIZIONALA

- Posiziona la coppetta più in basso di un tampone, ma se ti è più comoda anche più in alto.
- Quando la rilasci la coppetta si apre.
- Non c'è nessun problema se la Saalt Cup si apre all'interno dell'apertura vaginale prima che sia completamente inserita.
- Per essere sicura che sia completamente aperta, creando un effetto ventosa contro la parete vaginale, ruotala afferrando la base (non solo il gambo) e girandola. La coppetta deve essere completamente aperta per evitare perdite.

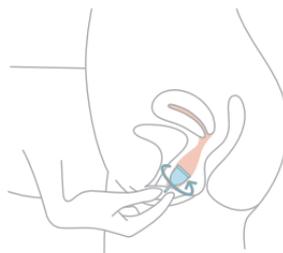
Posizionala e lascia che si apra



### 4. CONTROLLALA

- Controlla che la coppetta si sia aperta facendo scorrere un dito intorno alla parte centrale inferiore. Se avverti delle pieghe, ruota nuovamente la coppetta fino a quando non si apre completamente, creando un effetto ventosa.
- Nessuna piega? Hai inserito correttamente la Saalt Cup! Adesso puoi fare tutte le capriole e i salti che vuoi senza preoccuparti per 12 ore\*!
- Puoi controllare la tenuta tirando leggermente il gambo. Se avverti della pressione, la tenuta è perfetta!

Ruota la coppetta per controllare che sia completamente aperta



## Rimozione e reinserimento

### RIMOVILA

- Il gambo non è una linguetta di trazione, non tirarlo con forza per rimuovere la coppetta.
- Lavati accuratamente le mani con acqua calda e sapone neutro.
- Puoi stare in piedi, seduta o accovacciata, ma è importante che ti senta rilassata per facilitare la rimozione.
- Usa il gambo come guida per individuare gli anelli di presa e annulla l'effetto ventosa schiacciando la base della coppetta con il pollice e l'indice. Non tirare il gambo.
- Sposta la coppetta da un lato all'altro mentre la estrai delicatamente. Tienila in posizione verticale per evitare di rovesciare il contenuto.
- Suggerimento utile: Per tenere la coppetta in posizione verticale, tira fino a quando gli anelli di presa sono oltre l'apertura vaginale. Poi inclina la coppetta in avanti per rimuovere prima la parte anteriore del cerchio e poi il resto della coppetta.
- Tenendo saldamente la coppetta, svuotala in un WC o in un lavandino.

### RISCIACQUALA E REINSERISCILA

- Lava la Saalt Cup sciacquandola in acqua fredda, poi usa dell'acqua calda e sapone neutro. Risciacquala abbondantemente.
- La Saalt Cup è pronta per essere reinserita! Se hai bisogno di ulteriori indicazioni su come inserirla, visita il nostro sito all'indirizzo Saaltco.com.

## Domande?

Saremo lieti di rispondere a tutte le tue domande sulla coppetta. Contattaci al seguente indirizzo o unisciti al nostro gruppo di supporto utenti, la Saalt Cup Academy, su Facebook per trovare utenti esperte con ottimi consigli e suggerimenti. Qualsiasi informazione è benaccettata. fb.com/groups/saaltcupacademy

## Un amore di coppetta

Per molte donne è amore a prima vista, ma per altre ci vuole del tempo per abituarci. Sii paziente e fidati di noi, ne vale la pena. Provala un po' di volte e sperimenta diverse tecniche di piegatura e posizioni. Dopo due cicli, anche tu te ne innamorerai.

## Saalt Cup Academy

Per supportare il passaggio alla Saalt Cup, abbiamo creato la Saalt Cup Academy, un gruppo di utenti private su Facebook. È un luogo dove porre domande e, una volta diventata esperta, dare risposte. Unisciti a noi!

## Una standing ovation:

### La tua coppetta è meravigliosa

#### VANTAGGI

- Riutilizzabile: Dura fino a dieci anni con le dovute cure. Spendi meno e sprechi meno.
- Affidabile: La puoi indossare fino a 12 ore,\* anche mentre dormi.
- Confortevole: Morbida, flessibile e si adatta alla tua forma, permettendoti di camminare, nuotare o semplicemente rilassarti.
- Naturale: Naturalmente non tossica e inodore. Mantiene il pH naturale.
- Sicura: Ipoallergenica e priva di sostanze chimiche.

#### CARATTERISTICHE

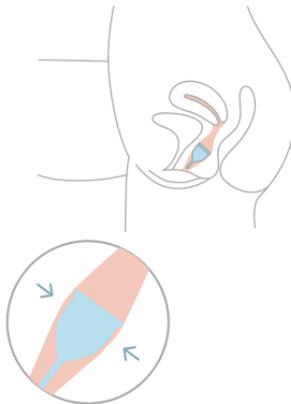
- 100% silicone medicale di prima qualità
- Registrata e conforme alla FDA
- Non contiene BPA. Non contiene lattice. Non contiene prodotti chimici
- Non rilascia sostanze chimiche o irritanti
- Prodotta negli Stati Uniti
- Vegana

## La domanda che si pongono in tante:

### Come fa a rimanere dentro?

La Saalt Cup si inserisce comodamente all'interno del canale vaginale e rimane in posizione quando si forma un effetto ventosa tra l'esterno della coppetta e le pareti della vagina. Se inserita correttamente, si adatta naturalmente; non ti accorgerai nemmeno di indossarla. Se si riempie, il che succede molto raramente, il liquido non trabocca.

La Saalt Cup si adatta comodamente all'interno del canale vaginale



## Pulizia e conservazione

#### LAVALA

- Sciacqua la Saalt Cup in acqua fredda dopo l'uso.
- Lavala accuratamente con acqua calda e sapone neutro o il Saalt Menstrual Cup Wash. Evita detergenti forti o qualsiasi prodotto che possa irritare la pelle.
- Utilizza uno straccio morbido per eliminare eventuali accumuli.
- Pulisci i quattro fori nella parte superiore della Saalt Cup facendo passare l'acqua attraverso di essi o usando uno stuzzicadenti usa e getta.

#### STERILIZZAZIONE

- Puoi scegliere di disinfettare la Saalt Cup tra un ciclo e l'altro facendola bollire in acqua per 4-5 minuti (non più di 7 minuti) per sterilizzarla. Utilizza delle molle o una frusta da cucina per fare in modo che la coppetta non tocchi il fondo della pentola.
- Puoi anche sterilizzarla tra un ciclo e l'altro pulendola con uno straccio morbido e alcol isopropilico al 70% e risciacquala a fondo in acqua.

#### CONSERVAZIONE

- Asciuga accuratamente la Saalt Cup e conservala nell'apposito astuccio (o in un altro contenitore traspirante). Non utilizzare mai un sacchetto di plastica o un contenitore ermetico per la conservazione.
- Con il passare del tempo possono verificarsi delle decolorazioni. È normale, e può variare da una persona all'altra.
- Se la Saalt Cup mostra degli strappi o delle lacerazioni, o se il silicone mostra segni di deterioramento (il che può accadere dopo l'uso di detergenti sconsigliati), sostituiscila.

## Suggerimenti e risoluzione dei problemi

#### UTILIZZO NEL RISPETTO DELLA SALUTE

- Svuotala almeno due volte al giorno (ogni 12 ore\*); si consiglia prima di coricarsi e dopo il risveglio.
- Non condividerla.
- Sostituiscila se strappata o danneggiata.
- Lava sempre accuratamente le mani e la Saalt Cup prima e dopo averla maneggiata.
- Puliscila a fondo prima e dopo ogni ciclo mestruale.
- La Saalt Cup è sconsigliata per le perdite post parto.
- Puoi utilizzare la Saalt Cup con la spirale o un anello contraccettivo, ma prima consulta il tuo medico.

#### RIMOZIONE PERFETTA

- La prima volta che usi la coppetta, ti consigliamo di rimuoverla sotto la doccia o mentre sei seduta sul WC.
- Afferra sempre gli anelli di presa alla base della coppetta per annullare l'effetto ventosa (non tirare solo il gambo).
- Muovi la coppetta avanti e indietro facendo leva sugli anelli di presa e tenendo la coppetta in posizione verticale mentre la tiri oltre le labbra per evitare che si rovesci.
- Se non riesci a raggiungere la coppetta una volta inserita, non preoccuparti! Non si perderà nella vagina. Anche se capita raramente, la coppetta può spostarsi più in alto se non si crea un buon effetto ventosa quando viene inserita la prima volta.
- Cammina, aspetta 30 minuti e riprova, oppure usa i muscoli pelvici per spingere la coppetta verso il basso. Prova anche ad accovacciarti nella doccia. Una volta raggiunta, afferra la base inferiore della coppetta per annullare l'effetto ventosa, quindi estraila delicatamente.

#### TAGLIARE O NON TAGLIARE?

- Il gambo della Saalt Cup è stato progettato per risultare morbido e confortevole, in modo da utilizzarlo per localizzare la coppetta. A seconda di come indossi la Saalt Cup, puoi decidere di tagliarlo in parte o in toto. Se lo fai, taglialo in corrispondenza di una delle dentellature.
- Non tagliare mai il gambo mentre indossi la Saalt Cup. Assicurati di capire la lunghezza desiderata prima di tagliarlo. Fai attenzione a non tagliare o graffiare nessuna parte della coppetta durante questa operazione, per evitare che la coppetta si strappi inavvertitamente.

#### NIENTE MACCHIE

- Pulisci o risciacqua le labbra dopo l'inserimento per evitare di macchiarti. Le macchie possono anche essere causate dal sangue rimasto in vagina dopo l'inserimento.
- Dopo aver inserito la Saalt Cup, gira il dito intorno alla coppetta per rimuovere il sangue in eccesso, quindi lavati le mani.
- Insieme alla Saalt Cup puoi utilizzare un salvaslip mentre impari a usarla o nei giorni di maggiore flusso.

#### BASTA PERDITE E FASTIDIO

- Quando la coppetta è inserita correttamente, non dovresti provare alcun fastidio o perdite.
- Prima controlla la posizione. La Saalt Cup rimane più in basso nella vagina rispetto a un tampone. Se è troppo alta o troppo vicina alla cervice, può causare perdite, fastidio o crampi.
- Usa i muscoli vaginali per spingere la coppetta in una posizione più bassa. La tua vagina ha un'inclinazione naturale, quindi assicurati che la coppetta sia inserita in modo che corrisponda all'inclinazione naturale del tuo canale vaginale.

## Precauzioni

- Le perdite possono anche essere causate da un cattivo effetto ventosa. Controlla che i quattro fori dell'aria non siano intasati e che la coppetta sia completamente aperta. Fai girare un dito intorno alla base della coppetta per controllare l'eventuale presenza di pieghe o rientranze.
- Afferra la base della coppetta e ruotala per accertarti che sia completamente aperta. Se la coppetta continua a non aprirsi, spingila delicatamente verso l'esterno contro le pareti vaginali per creare spazio e farla aprire. Se le perdite persistono o non riesci a ottenere un effetto ventosa, passa dalla taglia regular alla small. Ma soprattutto continua a effettuare piccoli aggiustamenti; l'anatomia di ognuna di noi è diversa.

#### SAALT CUP ACADEMY

- La Saalt Cup cambia la vita, ma può presentare una curva di apprendimento. Ecco perché abbiamo creato la Saalt Cup Academy su Facebook, un gruppo privato con il supporto live di centinaia di altre utenti che condividono consigli ed esperienze per aiutarsi a vicenda. Le informazioni non sono mai troppe. Unisciti a noi per capire perché così tante donne sono passate alla coppetta e non torneranno indietro: [fb.com/groups/saaltcupacademy](https://fb.com/groups/saaltcupacademy)

Vedi altre lingue disponibili all'indirizzo [saaltco.com/instructions](https://saaltco.com/instructions)



e altre.

- La Saalt Cup non previene le gravidanze.
- La Saalt Cup deve essere rimossa prima di avere rapporti sessuali.
- La Saalt Cup non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST).
- Se avverti sintomi di dolore generale, bruciore, irritazione o infiammazione nella zona genitale, o fastidio durante la minzione, rimuovi la Saalt Cup e contatta un medico.
- I sintomi della sindrome da shock tossico (TSS) includono febbre, crampi addominali, secrezione vaginale nera o pus e dolori muscolari. IMPORTANTE: Le coppette mestruali sono state associate alla sindrome da shock tossico (TSS). La TSS è una malattia rara ma grave che può causare la morte. Leggi e conserva le informazioni allegate. Se avverti questi sintomi, contatta immediatamente il tuo medico.

#### CURE FONDAMENTALI

- Tieni la Saalt Cup lontano da bambini e animali domestici.
- Non usare mai la Saalt Cup per più di 12 ore\* alla volta senza averla lavata correttamente.
- Non lavare mai la Saalt Cup con un prodotto che può irritare la vagina se non viene lavato accuratamente dalla coppetta prima del reinserimento.
- Evita detergenti aggressivi come aceto o candeggina e fortemente profumati che possono causare il deterioramento del silicone.
- Evita di immergere la Saalt Cup in liquidi diversi dall'acqua. Il silicone è un materiale poroso che può assorbire oli o detergenti se esposto per lunghi periodi di tempo; queste sostanze possono irritare la vagina o causare il deterioramento del silicone.

\*8 ore per le nostre amiche australiane.