

The logo consists of a black speech bubble shape pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the word "FAIR" is written in a large, bold, white, sans-serif font. Below "FAIR", the word "SQUARED" is written in a smaller, white, sans-serif font. The background of the top half of the page features a repeating pattern of light blue circles, each containing a darker blue circle, creating a geometric, interlocking design.

FAIR
SQUARED

Brugsanvisning Period Cup

HEJ

Vi er glade for, at du har besluttet dig for den miljøvenlige. Period Cup fra FAIR SQUARED. Det er en blød menstruationskop fremstillet af fairtrade naturgummi. Den indsættes i skeden og opsamler menstruationsblod. Period Cup er genanvendelig og kan bruges i flere år. Den kan uden tøven bruges under sport eller svømning, om natten og på rejser. Du kan bruge din menstruationskop under hele din cyklus, både ved lette og kraftige blødninger. Den er velegnet til unge menstruerende, som lige er begyndt at menstruere, samt til menstruerende, som har haft menstruation i længere tid, og til dem, som allerede har fået børn. Læs venligst brugsanvisningen grundigt igennem før første brug, og opbevar den på et sikkert sted, så du kan bruge den på et senere tidspunkt.

FØR FØRSTE BRUG

Til at begynde med bør du koge din menstruationskop i rigeligt vand i ca. 10 minutter for at desinficere den. Sørg for, at der er nok vand i gryden, så menstruationskoppen ikke bliver beskadiget. Den må ikke røre bunden af gryden. Hvis den ikke rører bunden af gryden, kan du f.eks. lægge den i et piskeris. Menstruationskoppen holdes fast i skeden ved hjælp af et let undertryk og styrken i de vaginale muskler. Det er vigtigt, at hullerne i menstruationskoppen er tydelige. De hjælper med at udligne trykket, når du vil tage den ud.

FØR BRUG

Før hver indsættelse skal du rense dine hænder grundigt med varmt vand og sæbe. Find derefter en behagelig stilling, så du kan indsætte Period Cup på en afslappet måde.

FOLDNING

Der findes forskellige foldeteknikker, som gør indsættelsen lettere. C-foldningen er et godt sted at starte.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INDSÆTNING

Du kan indsætte Period Cup stående, siddende, knælende eller på hug. Du bør slappe af, når du gør det. Indsættelsen er lettere, når den er våd. Sørg for, at menstruationskoppen forbliver foldet under indføringen, og før den forsigtigt ind mod ryggen. Tjek, at den sidder korrekt. Kør en ren finger rundt om koppen for at mærke, om den har foldet sig ud, eller træk - forsigtigt - i kuglerne: Hvis den sidder korrekt, og der er dannet et lille vakuum, vil du mærke en lille modstand, når du trækker.

POSITION

Du finder hurtigt den rigtige position til din menstruationskop ved at prøve dig frem. Nogle menstruerende foretrækker, at koppen sidder lige foran livmoderhalsen, mens andre er tilfredse med en placering længere fremme ved skedeindgangen. Du skal bare sørge for, at den ikke sidder for tæt på skedeindgangen, for så bliver det ubehageligt, når du f.eks. sætter dig ned.

FJERNING

Period Cup kan bruges dag og nat og kan også blive siddende, når man går på toilettet. Det er normalt tilstrækkeligt at tømme den hver 4. til 12. time. Hyppigheden afhænger af tidspunktet i din cyklus, koppens størrelse og mængden af blødning.

Efter nogle få gange vil du hurtigt få en fornemmelse af, hvor ofte du skal tømme din menstruationskop. Du kan starte med at skifte den med samme intervaller som en tampon for at få en bedre fornemmelse af, hvor kraftig din menstruation er, og for at finde ud af, hvor ofte du faktisk har brug for at tømme koppen. Før du tager menstruationskoppen ud, skal du vaske dine hænder med varmt vand og sæbe og skylle dem godt. Når du skal fjerne koppen, skal du først udligne det lille vakuum, der holder den på plads. Det kan du gøre ved at klemme på bunden af menstruationskoppen eller ved at stikke en finger ind i siden af koppen og skubbe den lidt til siden. Derefter kan du forsigtigt fjerne den fra skeden. Det kan også hjælpe bevidst at slappe af i bækkenbundsmusklerne og dreje koppen. Det er nemmest at fjerne menstruationskoppen i hugsiddende stilling eller siddende på toilettet. Hvis du ikke kan nå menstruationskoppen, skal du presse den ned med bækkenbundsmusklerne, indtil du kan nå undersiden med fingrene. Det er vigtigt, at du ikke bruger ballerne til at trække menstruationskoppen ud. Det kan være smertefuldt og i værste fald have sundhedsmæssige konsekvenser. Du kan tænke på den som en sugekop, der trækker dine indre organer som blære, livmoder osv. nedad, fordi vakuummet ikke er blevet udløst. Det kræver lidt øvelse at fjerne det. Så tag dig god tid til at øve dig, især i begyndelsen. Når du har taget den ud, skal du hælde blodet ud i toilettet og skylle menstruationskoppen (se kapitlet „RENGØRING OG PLEJE“). Derefter kan du sætte den ind igen.

BEMÆRK

Hvis du bruger en spiral som prævention, skal du drøfte brugen af Period Cup med din gynækolog på forhånd.

RENGØRING OG PLEJE

Rengøring og pleje af din Period Cup er særlig vigtig. Ved rengøring skal du sørge for, at hullerne også er frie. Under menstruationen er det tilstrækkeligt at rengøre med varmt vand og en mild, ikke-fedtet sæbe. Det er dog vigtigt, at du skyller eventuelle sæberester grundigt af, da det ellers kan forårsage irritation i skeden. Når du rejser til lande, hvor vand fra hanen ikke er tilgængeligt eller kan være forurennet, er det vigtigt, at du kun bruger drikkevand til rengøring.

Før og efter hver menstruationscyklus bør du desinficere din menstruationskop med kogende vand. Du kan koge den i 5 minutter (100° C). Sørg for, at der er nok vand i gryden, så koppen ikke bliver beskadiget. Periodekoppen må ikke røre bunden af gryden. En bomuldspose er velegnet til opbevaring af menstruationskoppen. Menstruationskoppen skal opbevares væk fra lys, hygiejnisk og på et tørt sted.

AFKORTNING

Hvis kuglerne på stilken giver smerter eller ubehag, når man går eller sidder, kan de afkortes. Det gør du ved at klippe en eller to af stilkuglerne af. Fjern først menstruationskoppen fra hylsteret, og brug en ren saks eller neglesaks til at afkorte stilken. Før du sætter periodekoppen i igen, skal du rengøre den grundigt (se kapitlet „RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE“). Afkort først kun den ene kugle, og prøv så at se, om stilken ikke længere stikker ud af skeden. Først derefter skal du skære den næste kugle af, hvis det er nødvendigt. Før du afkorter skaftet, bør du allerede være øvet i at indsætte og fjerne det, så du ikke afkorter for meget.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

- Menstruationskoppen er fremstillet af naturlatex, som i enkelte tilfælde kan give allergiske reaktioner.
- Før du bruger Period Cup, skal du kontrollere, at hullerne under kopens kant er åbne.
- Kog den i vand i ca. 10 minutter før første brug, og sørg for, at der er nok væske i gryden til at forhindre skader.
- Period Cup er ikke et præventionsmiddel og bør ikke bruges under samleje. Den beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme.
- Hvis du har et gynækologisk problem, bør du diskutere brugen af menstruationskoppen med din gynækolog.
- Sørg altid for at vaske dine hænder med varmt vand og sæbe, før du bruger menstruationskoppen.
- Brug aldrig menstruationskoppen i mere end 12 timer uden at rengøre den grundigt.
- Hvis du bruger en spiral som prævention, skal du diskutere brugen af Period Cup med din gynækolog på forhånd. Når du bruger Period Cup, er det muligt, at din hormon- eller kobberspiral kan forskubbe sig. Det kan du tjekke ved at køre en finger langs kanten af koppen, når du har sat den op, og mærke, om du kan mærke tråden. Du skal også sikre dig, at du ikke fjerner menstruationskoppen, før du har udløst vakuummet (se afsnittet „Fjernelse“). Hvis din spiral giver smerter eller ser ud til at have flyttet sig, skal du bruge en alternativ præventionsmetode (f.eks. kondomer) og få din spiral kontrolleret af en gynækolog.

- Fjern straks menstruationskoppen, hvis du oplever symptomer som smerter, hudirritation, brændende fornemmelse eller betændelse i skeden eller kønsdelene eller smerter ved vandladning. Hvis et eller flere af disse symptomer opstår, skal du straks kontakte en læge.
- Period Cup må ikke sættes i opvaskemaskinen - opvaskemiddel kan beskadige materialet.
- Period Cup må ikke komme i kontakt med olieholdige stoffer.
- Opbevar Period Cup på et tørt, hygiejnisk sted væk fra lys. Den medfølgende pose er ideel til dette.
- Hold Period Cup væk fra børn og dyr.
- Hvis du opdager revner, brud eller andre ændringer på menstruationskoppen, anbefaler vi, at du udskifter den med en ny.
- Du bør ikke dele din Period Cup med en anden person.
- Med tiden kan menstruationskoppen blive lidt misfarvet. Det påvirker dog ikke dens funktion.
- Menstruationskoppen må ikke bruges umiddelbart efter fødslen. For det første skal menstruationen stoppe efter en graviditet.

TOKSISK CHOK-SYNDROM (TSS)

Toxic shock syndrome (TSS) er et infektionssyndrom, der skyldes en bestemt bakterie og de toksiner, som bakterien producerer. Disse kan optages i kroppen via åbne sår og slimhinder.

SYMPTOMER PÅ TSS

Høj feber, besvimelse, muskelsmerter, hjertebanken, kvalme og opkastning, diarré, dødsighed, blodtryksfald, generel rødme som ved solskoldning med efterfølgende skældannelse på huden, især på fodsålerne og i håndfladerne. Hvis du oplever et eller flere af disse symptomer under din menstruation, skal du straks fjerne Period Cup og kontakte en læge. Fortæl personen, at det kan være TSS. Hvis du tidligere har haft TSS, bør du ikke bruge Period Cup.

Du kan også tage et kig på vores hjemmeside. Du kan finde flere tips til period cup-begyndere på fairsquared.com.

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
D-50858 Köln (Køln), Tyskland
Telefonen +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Version 06/2024