

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, and the word "SQUARED" is written below it 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

Period Cup
Istruzioni per l'uso

SALVE

Siamo lieti che abbiate scelto la tazza ecologica. Period Cup di FAIR SQUARED. Si tratta di una coppetta mestruale morbida realizzata in gomma naturale equamente commercializzata. Viene inserita nella vagina e raccoglie il sangue mestruale. La Period Cup è riutilizzabile e può essere usata per diversi anni. Può essere utilizzata senza esitazione durante lo sport o il nuoto, di notte e in viaggio. È possibile indossare la coppetta mestruale durante tutto il ciclo, sia in caso di sanguinamento leggero che pesante. È adatta sia alle giovani menstruate che hanno appena iniziato ad avere le mestruazioni, sia alle menstruate che hanno le mestruazioni da tempo e a quelle che hanno già avuto figli. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima del primo utilizzo e conservarle in un luogo sicuro per potervi fare riferimento in seguito.

PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

Per prima cosa, è necessario far bollire il Period Cup in abbondante acqua per circa 10 minuti per disinfettarlo. Assicuratevi che ci sia abbastanza acqua nella pentola in modo che il Period Cup non venga danneggiato. Non deve toccare il fondo della pentola; si può mettere in un frullino, per esempio. La coppetta per le mestruazioni è tenuta in vagina da una leggera pressione negativa e dalla forza dei muscoli vaginali. È importante che i fori della coppetta siano liberi. Servono a bilanciare la pressione quando si vuole estrarre la coppetta.

PRIMA DELL'USO

Prima di ogni inserimento, è necessario pulire accuratamente le mani con acqua calda e sapone. Quindi trovare una posizione comoda per poter inserire il Period Cup in modo rilassato.

PIEGATURA

Esistono diverse tecniche di piegatura che facilitano l'inserimento. La piegatura a C è un buon modo per iniziare.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSERIMENTO

È possibile inserire il Period Cup in piedi, seduti, in ginocchio o accovacciati. Durante l'inserimento è necessario rilassarsi. L'inserimento è più facile quando è bagnata. Assicurarsi che la coppetta mestruale rimanga piegata durante l'inserimento e inserirla delicatamente verso la schiena. Controllare che la coppetta sia posizionata correttamente. Per farlo, passate un dito pulito intorno alla coppetta per sentire se si è dispiegata o tirate delicatamente le palline: Se la sede è corretta e si è formato un leggero vuoto, si sentirà una leggera resistenza quando si tira.

POSIZIONE

Provando la coppetta mestruale si trova rapidamente la posizione giusta. Alcune donne mestruate preferiscono posizionare la coppetta proprio davanti alla cervice, mentre altre si accontentano di una posizione più avanzata, all'ingresso della vagina. È sufficiente assicurarsi che non sia troppo vicina all'ingresso della vagina, altrimenti risulterà scomoda, ad esempio, quando ci si siede.

TOGLIERE

La coppetta mestruale può essere indossata giorno e notte e può essere lasciata anche quando si va in bagno. Di solito è sufficiente svuotarla ogni 4-12 ore. La frequenza dipende dal periodo del ciclo, dalle dimensioni della coppetta e dalla quantità di sanguinamento.

Dopo pochi utilizzi, si acquisisce rapidamente un'idea della frequenza con cui svuotare la coppetta mestruale. Si può iniziare a cambiare la coppetta agli stessi intervalli di un assorbente per capire meglio quanto sono abbondanti le mestruazioni e quanto spesso è necessario svuotare la coppetta. Prima di rimuovere la coppetta, lavarsi le mani con acqua calda e sapone e sciacquarle bene. Per rimuovere la coppetta, è necessario innanzitutto compensare il leggero vuoto che la tiene in posizione. A tale scopo, è possibile premere la base della coppetta o inserire un dito nel lato della coppetta e spingerlo leggermente di lato. A questo punto è possibile estrarre con cautela la coppetta dalla vagina. Anche rilassare consapevolmente i muscoli del pavimento pelvico e ruotare la coppetta può essere utile. La rimozione della coppetta mestruale è più facile in posizione accovacciata o seduta sul water. Se non riuscite a raggiungere la coppetta mestruale, premete con i muscoli del pavimento pelvico fino a raggiungere la parte inferiore con le dita. È importante non usare le palle per estrarre la coppetta mestruale. Questo può essere doloroso e, nel peggiore dei casi, avere conseguenze sulla salute. Si può pensare che sia una ventosa che tira verso il basso gli organi interni, come la vescica, l'utero, ecc. perché il vuoto non è stato rilasciato. Per toglierlo occorre un po' di pratica. Per questo motivo, soprattutto all'inizio, è necessario dedicare un po' di tempo alla pratica. Dopo l'estrazione, versare il sangue nella toilette e sciacquare il period cup (vedi capitolo „PULIZIA E CURA“). A questo punto è possibile reinserirla.

NOTA

Se si utilizza uno IUD per la contraccezione, discutere preventivamente con il proprio ginecologo l'uso della coppetta mestruale.

PULIZIA E CURA

La pulizia e la cura del period cup sono particolarmente importanti. Durante la pulizia, assicurarsi che anche i fori siano liberi. Durante le mestruazioni, è sufficiente una pulizia con acqua tiepida e un sapone delicato e non oleoso. Tuttavia, è importante risciacquare accuratamente i residui di sapone, che possono causare irritazioni alla vagina. Quando si viaggia in Paesi in cui l'acqua del rubinetto non è disponibile o potrebbe essere contaminata, è importante utilizzare solo acqua potabile per la pulizia. Prima e dopo ogni ciclo mestruale, è necessario disinfettare la coppetta mestruale con acqua bollente. Si può far bollire per 5 minuti (100° C). Assicuratevi che ci sia abbastanza acqua nella pentola in modo da non danneggiare la coppetta. La coppetta mestruale non deve toccare il fondo della pentola. Per conservare la coppetta mestruale è adatto un sacchetto di cotone. La coppetta mestruale deve essere conservata al riparo dalla luce, in modo igienico e in un luogo asciutto.

CORTO

Se le sfere del gambo causano dolore o fastidio quando si cammina o ci si siede, è possibile accorciarle. A tal fine, è possibile tagliare una o due palline del gambo. Per prima cosa rimuovere la coppetta mestruale dalla vagina e utilizzare forbici pulite o forbici per unghie per accorciare il gambo. Prima di reinserire la coppetta mestruale, è necessario pulirla accuratamente (vedere il capitolo „PULIZIA E MANUTENZIONE“). All'inizio accorciate solo un pallino e poi provate a vedere se il gambo non sporge più dalla vagina. Solo allora, se necessario, tagliare la sfera successiva. Prima di accorciare lo stelo, è necessario essere già esperti nell'inserirlo e rimuoverlo, in modo da non accorciarlo troppo.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- La Period Cup è realizzata in lattice naturale, che in alcuni casi può causare reazioni allergiche.
- Prima di utilizzare la coppetta mestruale, verificare che i fori sotto il bordo della coppetta siano aperti.
- Far bollire in acqua per circa 10 minuti prima del primo utilizzo, assicurandosi che ci sia abbastanza liquido nel vaso per evitare danni.
- La Period Cup non è un contraccettivo e non deve essere usata durante i rapporti sessuali. Non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.
- In caso di problemi ginecologici, l'uso della coppetta mestruale deve essere discusso con il proprio ginecologo.
- Assicurarsi sempre di lavarsi le mani con acqua calda e sapone prima di usare il period cup.
- Non indossare mai il period cup per più di 12 ore senza pulirlo accuratamente.
- Se si indossa una spirale contraccettiva, si consiglia di discutere preventivamente l'uso della coppetta mestruale con il proprio ginecologo. Quando si utilizza la Period Cup, è possibile che lo IUD ormonale o al rame si sposti. Per verificarlo, si può passare un dito lungo il bordo della coppetta dopo averla inserita e sentire se si percepisce il filo. È inoltre necessario accertarsi di non rimuovere la coppetta mestruale prima di aver rilasciato il vuoto (vedere la sezione „RIMOZIONE“). Se lo IUD provoca dolore o sembra essersi spostato, utilizzate un metodo contraccettivo alternativo (ad esempio il preservativo) e fate controllare lo IUD da un ginecologo.

- Rimuovere immediatamente la coppetta mestruale se si avvertono sintomi come dolore, irritazione della pelle, bruciore o infiammazione nella vagina o nell'area genitale, o dolore durante la minzione. Se si verificano uno o più di questi sintomi, consultare immediatamente un medico.
- La coppetta mestruale non deve essere messa in lavastoviglie: il detersivo per lavastoviglie può danneggiare il materiale.
- Il Period Cup non deve entrare in contatto con sostanze oleose.
- Conservare il Period Cup in un luogo asciutto e igienico, al riparo dalla luce. La borsa in dotazione è l'ideale per questo scopo.
- Tenere il Period Cup lontano da bambini e animali.
- Se si notano crepe, rotture o altre alterazioni del Period Cup, si consiglia di sostituirlo con uno nuovo.
- Non condividete il vostro Period Cup con un'altra persona.
- Con il passare del tempo, il Period Cup può scolorirsi leggermente. Tuttavia, questo non influisce sulla sua funzione.
- La coppetta per le mestruazioni non deve essere utilizzata subito dopo il parto. In primo luogo, il flusso mestruale deve cessare dopo una gravidanza.

SINDROME DA SHOCK TOSSICO (TSS)

La sindrome da shock tossico (TSS) è una sindrome da infezione causata da un batterio specifico e dalle tossine prodotte da questo batterio. Queste possono essere assorbite dall'organismo attraverso ferite aperte e membrane mucose.

SINTOMI DELLA TSS

Febbre alta, svenimenti, dolori muscolari, palpitazioni, nausea e vomito, diarrea, sonnolenza, abbassamento della pressione sanguigna, arrossamento generale come una scottatura solare con conseguente desquamazione della pelle, soprattutto sulle piante dei piedi e sui palmi delle mani. Se si verificano uno o più di questi sintomi durante le mestruazioni, rimuovere immediatamente la Period Cup e consultare un medico. Informare la persona che potrebbe trattarsi di TSS. Se in passato si è sofferto di TSS, non si deve usare la coppetta mestruale.

Potete anche visitare il nostro sito web. Ulteriori consigli per le principianti della Period Cup sono disponibili su fairsquared.com.

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

Versione 06/2024