

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 in a smaller, white sans-serif font directly below it. 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
Gebruiksaanwijzing

HALLO

We zijn blij dat je hebt gekozen voor de milieuvriendelijke. Period Cup van FAIR SQUARED. Het is een zachte menstruatiecup gemaakt van eerlijk verhandeld natuurrubber. Hij wordt in de vagina ingebracht en vangt menstruatiebloed op. De menstruatiecup is herbruikbaar en kan meerdere jaren gebruikt worden. Je kunt hem zonder aarzelen gebruiken tijdens het sporten of zwemmen, 's nachts en op reis. Je kunt de menstruatiecup gedurende je hele cyclus dragen, voor zowel licht als zwaar bloedverlies. Hij is geschikt voor jonge menstruerende mensen die net begonnen zijn met menstrueren, maar ook voor menstruerende mensen die al langer menstrueren en mensen die al kinderen hebben gekregen. Lees voor het eerste gebruik de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze goed, zodat je er later nog eens naar kunt verwijzen.

VOOR HET EERSTE GEBRUIK

Om te beginnen moet je de Periodebeker ongeveer 10 minuten koken in ruim water om hem te desinfecteren. Zorg ervoor dat er genoeg water in de pot zit zodat de menstruatiebeker niet beschadigd raakt. Hij mag de bodem van de pot niet raken; je kunt hem bijvoorbeeld in een garde plaatsen. De menstruatiecup wordt in de vagina gehouden door een lichte negatieve druk en de kracht van de vaginale spieren. Het is belangrijk dat de gaatjes in de Period Cup vrij zijn. Ze helpen om de druk gelijk te maken als je hem eruit wilt halen.

VOOR GEBRUIK

Voor elke inbrenging moet je je handen grondig reinigen met warm water en zeep. Zoek vervolgens een comfortabele houding zodat je de Period Cup ontspannen kunt inbrengen.

VOUWEN

Er zijn verschillende vouwtechnieken die het inbrengen vergemakkelijken. De C-vouw is een goede manier om te beginnen.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INBRENGEN

Je kunt de Period Cup staand, zittend, knielend of hurkend inbrengen. Je moet ontspannen tijdens het inbrengen. Het inbrengen gaat gemakkelijker als hij nat is. Zorg ervoor dat de menstruatiecup tijdens het inbrengen gevouwen blijft en breng hem voorzichtig in de richting van je rug in. Om te controleren of hij goed zit. Ga hiervoor met een schone vinger rond de cup om te voelen of hij opengevouwen is of trek - voorzichtig - aan de balletjes: Als hij goed zit en er zich een vacuüm heeft gevormd, voel je een lichte weerstand als je eraan trekt.

POSITIE

Je vindt snel de juiste positie voor je menstruatiecup door hem uit te proberen. Sommige menstruerende vrouwen geven er de voorkeur aan om de cup vlak voor de baarmoederhals te plaatsen, terwijl anderen tevreden zijn met een positie verder naar voren bij de ingang van de vagina. Je moet er alleen voor zorgen dat hij niet te dicht bij de ingang van de vagina zit, anders is hij ongemakkelijk als je bijvoorbeeld gaat zitten.

UITDOEN

De Period Cup kan dag en nacht gedragen worden en kan ook blijven zitten als je naar het toilet gaat. Meestal is het voldoende om hem elke 4 tot 12 uur te legen. De frequentie hangt af van het tijdstip van je cyclus, de grootte van de cup en de hoeveelheid bloedverlies.

Na een paar keer gebruiken, zul je snel een gevoel krijgen voor hoe vaak je je menstruatiecup moet legen. Je kunt beginnen met het verwisselen van de cup met dezelfde intervallen als een tampon om een beter gevoel te krijgen voor hoe hevig je menstruatie is en om erachter te komen hoe vaak je de cup eigenlijk moet legen. Voordat je de menstruatiecup verwijdert, was je je handen met warm water en zeep en spoel je ze goed uit. Om de cup te verwijderen, moet je eerst het lichte vacuüm dat de cup op zijn plaats houdt, opheffen. Je kunt dit doen door in de basis van de menstruatiecup te knijpen of door je vinger in de zijkant van de cup te steken en deze lichtjes opzij te duwen. Je kunt hem dan voorzichtig uit de vagina verwijderen. Bewust de bekkenbodemspieren ontspannen en de cup draaien kan ook helpen. Het verwijderen van de menstruatiecup gaat het gemakkelijkst als je op je hurken zit of op het toilet zit. Als je niet bij de menstruatiecup kunt, druk hem dan naar beneden met je bekkenbodemspieren totdat je met je vingers bij de onderkant kunt. Het is belangrijk dat je de ballen niet gebruikt om de menstruatiecup eruit te trekken. Dit kan pijnlijk zijn en in het ergste geval zelfs gevolgen hebben voor de gezondheid. Je kunt het zien als een zuignap die je inwendige organen zoals de blaas, baarmoeder enz. naar beneden trekt omdat het vacuüm niet is opgeheven. Het eruit halen vereist enige oefening. Neem dus voldoende tijd om te oefenen, vooral in het begin. Giet na het verwijderen het bloed in het toilet en spoel de Periodebeker uit (zie hoofdstuk „REINIGING EN ONDERHOUD“). Daarna kun je hem weer inbrengen.

OPMERKING

Als je een spiraaltje gebruikt voor anticonceptie, bespreek het gebruik van de Period Cup dan vooraf met je gynaecoloog.

REINIGING EN VERZORGING

Reiniging en verzorging van je Period Cup zijn bijzonder belangrijk. Zorg er bij het reinigen voor dat ook de gaatjes vrij zijn. Tijdens de menstruatie is schoonmaken met warm water en een milde, niet-vette zeep voldoende. Het is wel belangrijk dat je zeepresten goed afspoelt, omdat dit anders irritatie in de vagina kan veroorzaken. Als je naar landen reist waar kraanwater niet beschikbaar is of besmet kan zijn, is het belangrijk dat je alleen drinkwater gebruikt om te reinigen. Voor en na elke menstruatiecyclus moet je je menstruatiebeker desinfecteren met kokend water. Je kunt het 5 minuten koken (100° C). Zorg ervoor dat er genoeg water in de pot zit zodat de cup niet beschadigd raakt. De menstruatiebeker mag de bodem van de pan niet raken. Een katoenen zak is geschikt om de menstruatiecup in te bewaren. De menstruatiecup moet uit de buurt van licht, hygiënisch en op een droge plaats worden bewaard.

KORT

Als de bolletjes van de steel pijn of ongemak veroorzaken bij het lopen of zitten, kunnen ze worden ingekort. Om dit te doen, kun je één of twee van de steelballetjes afknippen. Verwijder eerst de menstruatiecup uit de vagina en gebruik een schoon schaartje of nagelschaartje om de steel in te korten. Voordat je de menstruatiecup terugplaatst, moet je deze grondig reinigen (zie hoofdstuk „REINIGING EN ONDERHOUD“). Kort eerst maar één balletje in en kijk dan of het steeltje niet meer uit de vagina steekt. Pas dan moet je eventueel de volgende bal inkorten. Voordat je de schacht inkort, moet je al geoefend zijn in het inbrengen en verwijderen, zodat je niet te veel inkort.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- De Period Cup is gemaakt van natuurlijk latex, dat in sommige gevallen allergische reacties kan veroorzaken.
- Controleer voor gebruik of de gaatjes onder de rand van de cup open zijn.
- Kook voor het eerste gebruik ongeveer 10 minuten in water en zorg ervoor dat er genoeg vloeistof in de pot zit om beschadiging te voorkomen.
- De Period Cup is geen voorbehoedsmiddel en mag niet gebruikt worden tijdens geslachtsgemeenschap. Het beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Als je een gynaecologisch probleem hebt, moet je het gebruik van de Period Cup bespreken met je gynaecoloog.
- Zorg ervoor dat je altijd je handen wast met warm water en zeep voordat je de Menstratiecup gebruikt.
- Draag de menstratiecup nooit langer dan 12 uur zonder hem grondig te reinigen.
- Als je een spiraaltje draagt voor anticonceptie, bespreek dan vooraf het gebruik van de Period Cup met je gynaecoloog. Bij gebruik van de Period Cup is het mogelijk dat je hormoonspiraaltje of koperspiraaltje verschuift. Je kunt dit controleren door na het inbrengen met een vinger langs de rand van de cup te gaan en te voelen of je het draadje kunt voelen. U moet er ook voor zorgen dat u de periedecup pas verwijdert nadat u het vacuüm hebt opgeheven (zie rubriek „VERWIJDEREN“). Als je spiraaltje pijn doet of verplaatst lijkt te zijn, gebruik dan een alternatieve anticonceptiemethode (bijv. condoms) en laat je spiraaltje controleren door een gynaecoloog.

- Verwijder de menstruatiecup onmiddellijk als je symptomen ervaart zoals pijn, huidirritatie, een branderig gevoel of ontsteking in de vagina of genitaliën, of pijn bij het plassen. Raadpleeg onmiddellijk een arts als een of meer van deze symptomen zich voordoen.
- De Menstruatiecup mag niet in de vaatwasser - vaatwasmiddel kan het materiaal beschadigen.
- De menstruatiecup mag niet in contact komen met olieachtige stoffen.
- Bewaar de menstruatiecup op een droge, hygiënische plaats, uit de buurt van licht. Het bijgeleverde zakje is hiervoor ideaal.
- Houd de Menstruatiebeker uit de buurt van kinderen en dieren.
- Als je scheurtjes, breuken of andere veranderingen aan de menstruatiecup opmerkt, raden we aan om deze te vervangen door een nieuwe.
- Deel je menstruatiecup niet met iemand anders.
- De menstruatiecup kan na verloop van tijd licht verkleuren. Dit heeft echter geen invloed op de werking.
- De menstruatiecup mag niet onmiddellijk na de bevalling gebruikt worden. Ten eerste moet de menstruatie stoppen na een zwangerschap.

TOXISCH SHOCKSYNDROOM (TSS)

Het toxisch shocksyndroom (TSS) is een infectiesyndroom dat wordt veroorzaakt door een specifieke bacterie en de toxinen die door deze bacterie worden geproduceerd. Deze kunnen door het lichaam worden opgenomen via open wonden en slijmvliezen.

SYMPTOMEN VAN TSS

Hoge koorts, flauwvallen, spierpijn, hartkloppingen, misselijkheid en braken, diarree, slaperigheid, daling van de bloeddruk, algemene roodheid zoals zonnebrand met daaropvolgende schilfering van de huid, vooral op de voetzolen en handpalmen. Als je een of meer van deze symptomen ervaart tijdens je menstruatie, verwijder de Period Cup dan onmiddellijk en ga naar een arts. Vertel de persoon dat het TSS kan zijn. Als je in het verleden TSS hebt gehad, mag je de menstruatiecup niet gebruiken.

Je kunt ook onze website bezoeken. Meer tips voor menstruatiecup beginners vind je op fairsquared.com.

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

Versie 06/2024