

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 Bruksanvisning

HEI

Vi er glade for at du har bestemt deg for den miljøvennlige. Menskopp fra FAIR SQUARED. Det er en myk menskopp laget av rettferdig handlet naturgummi. Den føres inn i skjeden og samler opp menstruasjonsblod. Menskoppen er gjenbrukbar og kan brukes i flere år. Den kan uten problemer brukes under sport eller svømming, om natten og på reiser. Du kan bruke din menstruasjonskopp gjennom hele syklusen, både ved lette og kraftige blødninger. Den passer både for unge menstruerende som nettopp har begynt å menstruere, for menstruerende som har hatt menstruasjon en stund og for dem som allerede har fått barn. Les bruksanvisningen nøye før første gangs bruk, og oppbevar den på et trygt sted slik at du kan slå opp i den ved en senere anledning.

FØR FØRSTE GANGS BRUK

Til å begynne med bør du koke menskoppen i rikelig med vann i ca. 10 minutter for å desinfisere den. Pass på at det er nok vann i gryten slik at menskoppen ikke skades. Den må ikke berøre bunnen av gryten, du kan for eksempel plassere den i en visp. Menstruasjonskopp holdes fast i skjeden ved hjelp av et lett vakuum og styrken i skjedemuskulaturen. Det er viktig at hullene i menskoppen er rene. De hjelper til å utjevne trykket når du skal ta den ut.

FØR BRUK

Før hver innsetting bør du rengjøre hendene grundig med varmt vann og såpe. Finn deretter en behagelig stilling slik at du kan sette inn Period Cup på en avslappet måte.

BRETTING

Det finnes ulike bretteteknikker som gjør innsettingen enklere. C-fold er et godt sted å begynne.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INNSETTING

Du kan sette inn Period Cup stående, sittende, knelende eller på huk. Du bør slappe av når du gjør dette. Det er lettere å sette den inn når den er våt. Pass på at menskoppen forblir sammenfoldet under innsettingen, og før den forsiktig inn mot ryggen. Slik kontrollerer du at den sitter riktig. Før en ren finger rundt koppen for å kjenne om den har foldet seg ut, eller trekk - forsiktig - i kulene: Hvis den sitter riktig og det har dannet seg et lite vakuum, vil du kjenne en liten motstand når du trekker.

POSISJON

Du finner raskt den riktige posisjonen for menskoppen ved å prøve deg frem. Noen menstruerende foretrekker at koppen plasseres rett foran livmorhalsen, mens andre er fornøyd med en plassering lenger fremme ved skjedeinngangen. Du må bare passe på at den ikke sitter for nær skjedeinngangen, ellers vil den være ubehagelig når du for eksempel setter deg ned.

FJERNING

Period Cup kan brukes dag og natt, og kan også sitte i når du går på toalettet. Det er vanligvis tilstrekkelig å tømme den hver 4. til 12. time. Hyppigheten avhenger av når i syklusen du har menstruasjon, størrelsen på koppen og hvor mye du blør.

Etter bare noen få gangers bruk vil du raskt få en følelse av hvor ofte du bør tømme menskoppen. Du kan begynne med å bytte koppen med samme intervaller som en tampong for å få en bedre følelse av hvor kraftige menstruasjonene dine er, og for å finne ut hvor ofte du faktisk trenger å tømme koppen. Før du tar ut menskoppen, må du vaske hendene med varmt vann og såpe og skylle dem godt. Når du skal ta ut koppen, må du først utjevne det svake vakuemet som holder den på plass. Dette kan du gjøre ved å klemme på bunnen av Period Cup eller ved å stikke fingeren inn i siden av koppen og skyve den litt til siden. Deretter kan du forsiktig fjerne den fra skjeden. Det kan også hjelpe å bevisst slappe av i bekkenbunnsmuskulaturen og snu koppen. Det er lettest å ta ut menskoppen når du sitter på huk eller på toalettet. Hvis du ikke når menstruasjonskoppen, kan du presse den ned med bekkenbunnsmuskulaturen til du når undersiden med fingrene. Det er viktig at du ikke bruker ballene til å trekke ut menskoppen. Dette kan være smertefullt og i verste fall få helsemessige konsekvenser. Du kan tenke på den som en sugekopp som trekker indre organer som blære, livmor osv. nedover fordi vakuemet ikke har sluppet taket. Det krever litt øvelse å ta den ut. Ta deg derfor god tid til å øve, særlig i begynnelsen. Etter at du har tatt den ut, må du helle blodet ut i toalettet og skylle menstruasjonskoppen (se kapittelet „RENGJØRING OG PLEIE“). Deretter kan du sette den inn igjen.

OBS

Hvis du bruker spiral som prevensjon, må du diskutere bruken av Period Cup med gynekologen din på forhånd.

RENGJØRING OG STELL

Rengjøring og stell av Period Cup er spesielt viktig. Når du rengjør koppen, må du sørge for at også hullene er frie. Under menstruasjonen er det tilstrekkelig å rengjøre med varmt vann og en mild, ikke-fettet såpe. Det er imidlertid viktig at du skyller av eventuelle såperester grundig, da dette ellers kan forårsake irritasjon i skjeden. Når du reiser til land der vann fra springen ikke er tilgjengelig eller kan være forurenset, er det viktig at du kun bruker drikkevann til rengjøring. Før og etter hver menstruasjonssyklus bør du desinfisere menstruasjonskoppen med kokende vann. Du kan koke den i 5 minutter (100 °C). Pass på at det er nok vann i gryten slik at koppen ikke blir skadet. Menstruasjonskoppen skal ikke berøre bunnen av gryten. En bomullspose er egnet til oppbevaring av menskoppen. Menstruasjonskoppen bør oppbevares på et tørt og hygienisk sted, beskyttet mot lys.

FORKORTING

Hvis kulene på stilken forårsaker smerte eller ubehag når du går eller sitter, kan de forkortes. Det gjør du ved å klippe av en eller to av stilkulene. Ta først ut menstruasjonskoppen fra hylsen, og bruk en ren saks eller neglesaks til å forkorte stilken. Før du setter inn periodekoppen igjen, bør du rengjøre den grundig (se kapittelet „RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD“). Forkort først bare én kule, og prøv deretter å se om stilken ikke lenger stikker ut av skjeden. Først da bør du eventuelt kutte av neste kule. Før du forkorter skaftet, bør du allerede ha øvd deg på å sette det inn og ta det ut, slik at du ikke forkorter for mye.

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER

- Menstruaskoppen er laget av naturlateks, som i enkelte tilfeller kan forårsake allergiske reaksjoner.
- Før du bruker Period Cup, må du kontrollere at hullene under kanten av koppen er åpne.
- Kok opp i vann i ca. 10 minutter før første gangs bruk, og sørg for at det er nok væske i gryten til at den ikke tar skade.
- Period Cup er ikke et prevensjonsmiddel og skal ikke brukes under samleie. Den beskytter ikke mot seksuelt overførbare sykdommer.
- Hvis du har gynekologiske problemer, bør du diskutere bruken av Period Cup med gynekologen din.
- Sørg alltid for at du vasker hendene med varmt vann og såpe før du bruker menskoppen.
- Bruk aldri menskoppen i mer enn 12 timer uten å rengjøre den grundig.
- Hvis du bruker spiral som prevensjon, bør du diskutere bruken av Period Cup med gynekologen din på forhånd. Når du bruker Period Cup, er det mulig at hormon- eller kobberspiralen kan forskyve seg. Du kan kontrollere dette ved å føre en finger langs kanten av koppen etter at du har satt den inn, og kjenne etter om du kan kjenne tråden. Du må også passe på at du ikke tar ut koppen før du har sluppet vakuemet (se avsnittet „FJERNING“). Hvis spiralen forårsaker smerte eller ser ut til å ha beveget seg, bør du bruke en alternativ prevensjonsmetode (f.eks. kondom) og få spiralen kontrollert av en gynekolog.

- Fjern menstruasjonsskopen umiddelbart hvis du opplever symptomer som smerter, hudirritasjon, svie eller betennelse i skjeden eller i underlivet, eller smerter ved vannlating. Hvis ett eller flere av disse symptomene oppstår, må du umiddelbart oppsøke lege.
- Menstruasjonsskopen skal ikke settes i oppvaskmaskinen – oppvaskmiddel kan skade materialet.
- Period Cup bør ikke komme i kontakt med oljeholdige stoffer.
- Oppbevar Period Cup på et tørt og hygienisk sted, beskyttet mot lys. Den medfølgende posen er ideell til dette.
- Hold Period Cup borte fra barn og dyr.
- Hvis du oppdager sprekker, brudd eller andre endringer på Period Cup, anbefaler vi at du bytter den ut med en ny.
- Du bør ikke dele Period Cup med en annen person.
- Med tiden kan Period Cup bli litt misfarget. Dette påvirker imidlertid ikke funksjonen.
- Menskopen må ikke brukes umiddelbart etter fødselen. For det første må menstruasjonen opphøre etter en graviditet.

TOKSISK SJOKKSYNDROM (TSS)

Toksisk sjokksyndrom (TSS) er et infeksjonssyndrom som forårsakes av en spesifikk bakterie og giftstoffer som produseres av denne bakterien. Disse kan tas opp i kroppen via åpne sår og slimhinner.

SYMPTOMER PÅ TSS

Høy feber, besvimelse, muskelsmerter, hjertebank, kvalme og oppkast, diaré, døsighet, blodtrykksfall, generell rødhet som ved solbrenthet med påfølgende avskalling av huden, spesielt på fotsåler og håndflater. Hvis du opplever ett eller flere av disse symptomene under menstruasjonen, må du fjerne Period Cup umiddelbart og oppsøke lege. Fortell vedkommende at det kan være TSS. Hvis du har hatt TSS tidligere, bør du ikke bruke Period Cup.

Du kan også ta en titt på nettsiden vår.
Du finner flere tips for nybegynnere på [fairsquared.com](https://www.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

Status 06/2024