

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
Instruções de utilização

OLÁ

Estamos muito satisfeitos por ter escolhido o copo menstrual ecológico da FAIR SQUARED. Copo menstrual ecológico da FAIR SQUARED. É um copo menstrual macio feito de borracha natural comercializada de forma justa. É introduzido na vagina e recolhe o sangue menstrual. O copo menstrual é reutilizável e pode ser utilizado durante vários anos. Pode ser utilizado sem hesitação durante o desporto ou a natação, à noite e em viagem. Pode usar o copo menstrual durante todo o ciclo, tanto para as hemorragias ligeiras como para as abundantes. É adequado tanto para as jovens que começaram a menstruar como para as que já menstruam há algum tempo e para as que já tiveram filhos. Leia atentamente as instruções de utilização antes da primeira utilização e guarde-as num local seguro para poder consultá-las mais tarde. pode ser consultado mais tarde.

ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

Para começar, deve ferver o seu Period Cup em água abundante durante cerca de 10 minutos para o desinfetar. Certifique-se de que há água suficiente na panela para que o copo menstrual não fique danificado. Não deve tocar no fundo da panela; pode colocá-lo numa batedeira, por exemplo. O copo menstrual é mantido na vagina por uma ligeira pressão negativa e pela força dos músculos vaginais. É importante que os orifícios do copo menstrual estejam desobstruídos. Eles ajudam a igualar a pressão quando o queres tirar. „

ANTES DE USAR

Antes de cada inserção, deve limpar bem as mãos com água morna e sabão. Depois, procure uma posição confortável para poder inserir o copo menstrual de forma descontraída.

DOBRAGEM

Existem diferentes técnicas de dobragem que facilitam a inserção. A dobra em C é uma boa maneira de começar.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSERÇÃO

Pode inserir o copo menstrual de pé, sentado, ajoelhado ou de cócoras. Deve relaxar durante a inserção. A inserção é mais fácil quando o copo está molhado. Certifique-se de que o copo menstrual permanece dobrado durante a inserção e insira-o suavemente na direção das costas. Para verificar se está bem assente. Para o fazer, passe um dedo limpo à volta do copo para sentir se este se desdobrou ou puxe - suavemente - as bolas: Se estiver bem assente e se tiver sido formado um ligeiro vácuo, sentirá uma ligeira resistência ao puxar.

POSIÇÃO

Ao experimentar, encontrará rapidamente a posição correcta para o seu copo menstrual. Algumas mulheres menstruadas preferem que o copo fique posicionado mesmo em frente ao colo do útero, enquanto outras ficam satisfeitas com uma posição mais à frente, à entrada da vagina. Só precisa de se certificar de que não está demasiado perto da entrada da vagina, caso contrário será desconfortável quando se sentar, por exemplo.

PARA TIRAR

O copo menstrual pode ser usado de dia e de noite e também pode ser deixado enquanto se vai à casa de banho. Normalmente, é suficiente esvaziá-lo a cada 4 a 12 horas. A frequência depende da altura do ciclo, do tamanho do copo e da quantidade de hemorragia.

Depois de algumas utilizações, rapidamente se começa a sentir a frequência com que se deve esvaziar o copo menstrual. Pode começar por mudá-lo com os mesmos intervalos que um tampão para ter uma melhor noção da intensidade dos seus períodos e para saber com que frequência precisa realmente de esvaziar o copo. Antes de retirar o copo menstrual, lave as mãos com água morna e sabão e enxagúe-as bem. Para retirar o copo, é necessário primeiro igualar o ligeiro vácuo que o mantém no lugar. Pode fazê-lo apertando a base do copo menstrual ou introduzindo o dedo na parte lateral do copo e empurrando-o ligeiramente para o lado. Pode então retirá-lo cuidadosamente da vagina. Relaxar conscientemente os músculos do pavimento pélvico e rodar o copo também pode ajudar. A remoção do copo menstrual é mais fácil numa posição de cócoras ou sentada na sanita. Se não conseguir alcançar o copo do período, pressione-o para baixo com os músculos do pavimento pélvico até conseguir alcançar a parte de baixo com os dedos. É importante que não use as bolas para puxar o copo menstrual para fora. Isto pode ser doloroso e, no pior dos casos, pode até ter consequências para a saúde. Pode pensar nele como uma ventosa que puxa os seus órgãos internos, como a bexiga, o útero, etc., para baixo, porque o vácuo não foi libertado. Para o retirar é necessário praticar. Por isso, dedique tempo suficiente para praticar, especialmente no início. Após a remoção, deite o sangue na sanita e lave o copo menstrual (consulte o capítulo „LIMPEZA E CUIDADOS“). Pode então voltar a colocá-lo.

NOTA

Se estiver a utilizar um DIU para contraceção, fale previamente com o seu ginecologista sobre a utilização do copo menstrual.

LIMPEZA E CUIDADOS

A limpeza e os cuidados a ter com o copo menstrual são particularmente importantes. Ao limpar, certifique-se de que os orifícios também estão livres. Durante a menstruação, a limpeza com água morna e um sabão suave e não oleoso é suficiente. No entanto, é importante enxaguar bem os resíduos de sabão, pois podem causar irritação na vagina. Quando viajar para países onde a água da torneira não está disponível ou pode estar contaminada, é importante que utilize apenas água potável para a limpeza.

Antes e depois de cada ciclo menstrual, deve desinfetar o seu copo menstrual com água a ferver. Pode ferver o copo durante 5 minutos (100° C). Certifica-te de que há água suficiente na panela para que o copo não fique danificado. O copo do período não deve tocar no fundo da panela. Um saco de algodão é adequado para guardar o copo menstrual. O copo menstrual deve ser guardado ao abrigo da luz, de forma higiénica e num local seco. „

CURTO

Se as bolas da haste causarem dor ou desconforto ao andar ou ao sentar-se, podem ser encurtadas. Para o fazer, pode cortar uma ou duas bolas da haste. Primeiro, retire o copo do período da vagina e utilize uma tesoura limpa ou uma tesoura de unhas para encurtar a haste. Antes de voltar a colocar o copo menstrual, deve limpá-lo bem (ver capítulo „LIMPEZA E MANUTENÇÃO“). Primeiro, encurte apenas uma bola e, depois, tente ver se a haste já não sai para fora da vagina. Só então é que se deve cortar a bola seguinte, se necessário. Antes de encurtar a haste, já deve ter prática em inseri-la e retirá-la, para não encurtar demasiado.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

- O copo menstrual é feito de látex natural, que pode causar reacções alérgicas em alguns casos.
- Antes de utilizar o copo para menstruação, verifique se os orifícios por baixo do rebordo do copo estão abertos.
- Ferver em água durante cerca de 10 minutos antes da primeira utilização, certificando-se de que existe líquido suficiente na panela para evitar danos.
- O copo menstrual não é um contraceptivo e não deve ser utilizado durante as relações sexuais. Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis.
- Se tiveres um problema ginecológico, debes discutir a utilização do copo menstrual com o teu ginecologista.
- Certifique-se sempre de que lava as mãos com água morna e sabão antes de utilizar o copo menstrual.
- Nunca utilize o copo menstrual durante mais de 12 horas sem o limpar cuidadosamente.
- Se estiver a usar um DIU para contraceção, discuta previamente a utilização do copo menstrual com o seu ginecologista. Ao utilizar o copo menstrual, é possível que o seu DIU hormonal ou de cobre se desloque. Pode verificar este facto passando um dedo ao longo da borda do copo depois de o inserir e verificar se consegue sentir o fio. Deve também certificar-se de que não retira o copo menstrual até ter libertado o vácuo (ver secção „REMOÇÃO“). Se o DIU causar dor ou parecer ter-se deslocado, utilize um método contraceptivo alternativo (por exemplo, preservativos) e consulte um ginecologista para verificar o seu DIU.

- Retire imediatamente o copo menstrual se sentir sintomas como dor, irritação da pele, ardor ou inflamação na vagina ou na zona genital, ou dor ao urinar. Se ocorrer um ou mais destes sintomas, consultar imediatamente um médico.
- O copo menstrual não deve ser colocado na máquina de lavar louça - o detergente da máquina de lavar louça pode danificar o material.
- O copo menstrual não deve entrar em contacto com substâncias oleosas.
- Guarde o copo menstrual num local seco e higiénico, ao abrigo da luz. O saco incluído é ideal para o efeito.
- Manter o copo menstrual afastado de crianças e animais.
- Se notar fissuras, roturas ou outras alterações no copo menstrual, recomendamos que o substitua por um novo.
- Não deve partilhar o seu copo menstrual com outra pessoa.
- O copo menstrual pode ficar ligeiramente descolorido com o tempo. No entanto, isso não afecta a sua função.
- O copo menstrual não deve ser utilizado imediatamente após o parto. Em primeiro lugar, o fluxo menstrual deve parar após uma gravidez.

SÍNDROMA DO CHOQUE TÓXICO (TSS)

A síndrome do choque tóxico (SCT) é uma síndrome infecciosa causada por uma bactéria específica e pelas toxinas produzidas por esta bactéria. Estas podem ser absorvidas pelo organismo através de feridas abertas e membranas mucosas.

SINTOMAS DA TSS

Febre alta, desmaios, dores musculares, palpitações, náuseas e vômitos, diarreia, sonolência, descida da tensão arterial, vermelhidão geral semelhante a uma queimadura solar com posterior descamação da pele, sobretudo nas plantas dos pés e nas palmas das mãos. Se sentir um ou mais destes sintomas durante o período menstrual, retire imediatamente o copo menstrual e consulte um médico. Diga à pessoa que pode ser SCT. Se já teve SCT no passado, não deve utilizar o copo menstrual.

Também pode visitar o nosso sítio Web. Pode encontrar mais dicas para iniciantes no uso do copo menstrual em fairsquared.com.

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Köln (Colónia), Alemanha
Telefone +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Status 06/2024