

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

Bruksanvisning Period Cup

HEJ

Vi är glada över att du har bestämt dig för den miljövänliga. Period Cup från FAIR SQUARED. Det är en mjuk menskopp tillverkad av rättvist handlat naturgummi. Den förs in i slidan och samlar upp menstruationsblod. Period Cup är återanvändbar och kan användas i flera år. Den kan användas utan att tveka under sport eller simning, på natten och på resor. Du kan använda din menskopp under hela menstruationscykeln, vid både lätt och kraftig blödning. Den passar såväl unga menstruerande personer som precis har börjat menstruera som menstruerande personer som har menstruerat en längre tid och personer som redan har fått barn. Läs noga igenom bruksanvisningen innan du använder den första gången och förvara den på ett säkert ställe så att du kan läsa den vid ett senare tillfälle.

FÖRE FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

Till att börja med bör du koka din mensskyddskopp i rikligt med vatten i ca 10 minuter för att desinficera den. Se till att det finns tillräckligt med vatten i kastrullen så att mensskyddet inte skadas. Den ska inte nudda botten av kastrullen, du kan till exempel lägga den i en visp. Mensbägaren hålls kvar i slidan med hjälp av ett lätt undertryck och styrkan i slidmusklerna. Det är viktigt att hålen i menskoppen är tydliga. De hjälper till att jämna ut trycket när du vill ta ut den.

FÖRE ANVÄNDNING

Före varje insättning bör du rengöra händerna noggrant med varmt vatten och tvål. Hitta sedan en bekväm ställning så att du kan föra in Period Cup på ett avslappnat sätt.

VIKNING

Det finns olika vikningstekniker som underlättar insättningen. C-vikningen är ett bra ställe att börja på.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSÄTTNING

Du kan sätta in periodkoppen stående, sittande, knästående eller på huk. Du bör slappna av när du gör detta. Det är lättare att föra in menskoppens när den är våt. Se till att menskoppens förblir hopvikt under insättningen och för den försiktigt in mot ryggen. Kontrollera att den sitter korrekt. För ett rent finger runt kopsens för att känna om den har vecklat ut sig eller dra försiktigt i kulorna: Om den sitter korrekt och det har bildats ett litet vakuum känner du ett litet motstånd när du drar.

POSITION

Du kommer snabbt att hitta rätt position för din menskopp genom att prova dig fram. Vissa menstruerande personer föredrar att kopsens placeras precis framför livmoderhalsen, medan andra är nöjda med en placering längre fram vid slidans ingång. Du behöver bara se till att den inte sitter för nära slidans ingång, annars blir det obekvämt när du till exempel sitter ner.

AVLÄGSNANDE

Period Cup kan användas dag och natt och kan även lämnas kvar när du går på toaletten. Det räcker vanligtvis att tömma den var 4:e till 12:e timme. Frekvensen beror på när i cykeln du befinner dig, storleken på koppen och hur mycket du blöder.

Efter bara några få användningar kommer du snabbt att få en känsla för hur ofta du ska tömma din menskopp. Du kan börja med att byta den med samma intervall som en tampong för att få en bättre känsla för hur kraftiga dina menstruationer är och för att ta reda på hur ofta du faktiskt behöver tömma koppen. Tvätta händerna med varmt vatten och tvål och skölj dem väl innan du tar ut mensmuggen. För att ta bort koppen måste du först utjämna det lilla vakuum som håller den på plats. Det kan du göra genom att klämma på Period Cups botten eller genom att föra in fingret i sidan av koppen och trycka den något åt sidan. Därefter kan du försiktigt ta bort den från slidan. Det kan också hjälpa att medvetet slappna av i bäckenbottenmusklerna och vrida på koppen. Det är lättast att ta bort menskoppen när du sitter på huk eller på toaletten. Om du inte kan nå menskoppen kan du trycka ner den med bäckenbottenmusklerna tills du kan nå undersidan med fingrarna. Det är viktigt att du inte använder kulorna för att dra ut menskoppen. Det kan vara smärtsamt och i värsta fall till och med få hälsokonsekvenser. Du kan tänka på den som en sugkopp som drar dina inre organ som urinblåsa, livmoder etc. nedåt eftersom vakuumet inte har släppt. Att ta bort vakuumet kräver viss övning. Ta därför tillräckligt med tid på dig att öva, särskilt i början. Efter borttagningen håller du ut blodet i toaletten och sköljer ur mensskyddet (se kapitel „RENGÖRING OCH SKÖTSEL“). Därefter kan du sätta tillbaka den.

OBSERVERA

Om du använder en spiral som preventivmedel bör du i förväg diskutera användningen av Period Cup med din gynekolog.

RENGÖRING OCH SKÖTSEL

Rengöring och skötsel av din Period Cup är särskilt viktigt. Vid rengöring ska du se till att hålen också är fria. Under menstruationen räcker det med att rengöra med varmt vatten och en mild, icke oljig tvål. Det är dock viktigt att du sköljer bort eventuella tvålrester noggrant, eftersom det annars kan orsaka irritation i slidan. Vid resor till länder där kranvatten inte finns tillgängligt eller kan vara förorenat är det viktigt att du endast använder dricksvatten för rengöring. Före och efter varje menstruationscykel ska du desinficera din menskopp med kokande vatten. Du kan koka det i 5 minuter (100° C). Se till att det finns tillräckligt med vatten i kastrullen så att koppen inte skadas. Periodkoppen får inte vidröra botten på kastrullen. En bomullspåse är lämplig för förvaring av menskopp. Menskoppens ska förvaras ljust, hygieniskt och torrt.

FÖRKORTNING

Om skaftkulorna orsakar smärta eller obehag när du går eller sitter kan de kortas av. För att göra detta kan du klippa av en eller två av skaftkulorna. Ta först ut menskoppen ur hylsan och använd en ren sax eller nagelsax för att förkorta skaftet. Innan du sätter tillbaka periodkoppen bör du rengöra den noggrant (se kapitel „RENGÖRING OCH UNDERHÅLL“). Förkorta först bara en boll och prova sedan om skaftet inte längre sticker ut ur slidan. Först då kan du vid behov klippa av nästa kula. Innan du förkortar skaftet bör du redan ha övat på att föra in och ta ut det, så att du inte förkortar för mycket.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

- Periodkoppen är tillverkad av naturlatex, som i enskilda fall kan ge upphov till allergiska reaktioner.
- Innan du använder Period Cup ska du kontrollera att hålen under koppens kant är öppna.
- Koka i vatten i ca 10 minuter före första användningen och se till att det finns tillräckligt med vätska i kastrullen för att förhindra skador.
- Periodkoppen är inte ett preventivmedel och ska inte användas vid samlag. Den skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar.
- Om du har gynekologiska problem bör du diskutera användningen av Period Cup med din gynekolog.
- Se alltid till att du tvättar händerna med varmt vatten och tvål innan du använder menskoppen.
- Använd aldrig menskoppen längre än 12 timmar utan att rengöra den noggrant.
- Om du använder en spiral som preventivmedel ska du diskutera användningen av menskoppen med din gynekolog i förväg. När du använder menskoppen är det möjligt att din hormon- eller kopparspiral kan förskjutas. Du kan kontrollera detta genom att föra ett finger längs koppens kant efter att du har satt in den och känna om du kan känna tråden. Du måste också se till att du inte tar ut menskoppen förrän du har släppt ut vakuumet (se avsnittet „Uttag“). Om spiralen orsakar smärta eller verkar ha rört sig ska du använda en alternativ preventivmetod (t.ex. kondom) och låta en gynekolog kontrollera spiralen.

- Ta genast bort menskoppen om du upplever symtom som smärta, hudirritation, sveda eller inflammation i slidan eller underlivet eller smärta vid urinering. Om ett eller flera av dessa symtom uppstår ska du omedelbart kontakta läkare.
- Periodkoppen ska inte diskas i diskmaskin - diskmedel kan skada materialet.
- Periodkoppen bör inte komma i kontakt med oljiga ämnen.
- Förvara Period Cup på en torr och hygienisk plats, skyddad från ljus. Den medföljande påsen är idealisk för detta.
- Håll Period Cup borta från barn och djur.
- Om du upptäcker sprickor, brott eller andra förändringar på periodkoppen rekommenderar vi att du byter ut den mot en ny.
- Du bör inte dela din Period Cup med någon annan person.
- Periodkoppen kan med tiden bli något missfärgad. Detta påverkar dock inte dess funktion.
- Menskoppen får inte användas direkt efter förlossningen. För det första måste menstruationsflödet upphöra efter en graviditet.

TOXISKT CHOCKSYNDROM (TSS)

Toxiskt chocksyndrom (TSS) är ett infektionssyndrom som orsakas av en specifik bakterie och de toxiner som produceras av denna bakterie. Dessa kan tas upp av kroppen via öppna sår och slemhinnor.

SYMPTOM PÅ TSS

Hög feber, svimning, muskelsmärta, hjärtklappning, illamående och kräkningar, diarré, dåsighet, blodtrycksfall, allmän rodnad som vid solbränna med efterföljande fjällning av huden, särskilt på fotsulor och handflator. Om du upplever ett eller flera av dessa symtom under din menstruation ska du omedelbart ta bort Period Cup och kontakta läkare. Tala om för personen att det kan vara TSS. Om du tidigare har haft TSS ska du inte använda menskoppen.

Du kan också ta en titt på vår hemsida. Fler tips för dig som är nybörjare på periodkoppar hittar du på fairsquared.com.

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

Status 06/2024