



MENSTRUATIONSKOPP

FÖR ALLA KVINNOR

SOM VILL HA ETT BEKVÄMARE LIV

Gratulerar till ditt inköp av den modernaste intima hygienprodukten för kvinnor. Den är gjord av medicinskt silikon i väldigt hög kvalitet, som uteslutande används inom medicin- och livsmedelsindustrin, och som kan föras in i kroppen i upp till 12 timmar. LadyCups form och yta är gjorda för enkel användning och rengöring.

FÖRDELAR

• Inga allergier • Orsakar inte mögel eller urinvägsinfektioner • Inga kända fall av giftchockssyndrom • Har ingen negativ effekt på en frisk vaginal miljö • Användning vid sport, resor, sömn • Kan användas med vanliga preventivmedel

INSÄTTNING

Se till att dina händer är ordentligt rena innan du hanterar din LadyCup! Sterilisera LadyCup innan första insättning! Vi rekommenderar att du sätter in LadyCup i en av följande positioner: sittande, på huk, på knä eller ståendes. Prova en av dessa positioner och välj den som är bekvämast för dig. För att förenkla insättningen kan du blöta LadyCup med vatten eller använda ett vattenbaserat glidmedel. Fatta LadyCup med dina fingrar och tryck. Vik sedan LadyCup på längden med fingrarna av den andra handen. Håll LadyCup med ena handens fingrar vid den lägsta möjliga positionen och sätt in LadyCup snett bakåt i vaginan. Den korrekta positionen för LadyCup är lägre än för tamponger. Släpp fingrarna efter insättningen i vaginan och låt LadyCup fullständigt vika upp sig och fastna vid väggen. Kontrollera genom att hitta koppens omkrets.

ANVÄNDNING

Töm LadyCup åtminstone en gång var 12:e timma, beroende på ditt menstruationsflöde.

BORTTAGNING

Se till att dina händer är ordentligt rena innan du hanterar din LadyCup! Hitta hållaren eller den undre delen av LadyCup i din valda position (sittandes, ståendes, osv.). Du kan även hjälpa dig själv genom att knipa dina vaginala muskler, vilket kommer att föra LadyCup närmare dig. Tryck ihop den undre delen av LadyCup och dra lätt ut LadyCup efter att trycket släpper. Efter att LadyCup har tagits ut för första gången är det viktigt att förbli lugn och bibehålla den inre avslappningen av din kropp. Använd ett finger om LadyCup inte kan dras ut på detta sätt; lätta på trycket genom att använda detta finger och separera koppen från vaginans vägg. Därefter blir det enkelt att dra ut LadyCup. Töm innehållet i toaletten.

UPPREPAD INSÄTTNING

Tvätta LadyCup med varmt vatten och naturlig tvål om möjligt. Skölj LadyCup under rinnande vatten så att den är förberedd för upprepad användning. Vid resor eller om vatten inte är tillgängligt kan även rent papper användas. Tvätta LadyCup efteråt när det är möjligt.

KORTA ANTENNEN

Baserat på din kropps disposition kan antennen kortas på flera sätt. Vi rekommenderar att antennen stegvis kortas tills du hittar optimal längd. Antennen kan även klippas av fullständigt med en sax eller vass kniv. Det är viktigt att det inte uppstår skador på LadyCups nedre del. Korrekt längd uppnås när du inte kan känna antennen, exempelvis när du går eller i sittande position.

RENGÖRING OCH UNDERHÅLLNING

Tvätta din LadyCup med varmt vatten och naturlig tvål under menstruationen. Efter menstruationen bör LadyCup kokas eller steriliseras. Vi rekommenderar att denna aktivitet även utförs innan upprepad användning. Kokning: i en behållare fylld med vatten i 2-5 minuter. Sterilisering: nedsänkning i en steriliserad lösning (följ instruktionerna från steriliserarens tillverkare). Kontrollera öppenheten av de små trycköppningarna i LadyCupens övre del. Rengöring kan utföras med exempelvis en nål. Korrekt

och regelbunden underhållningen säkerställer produktens livslängd. Förvara LadyCup i medföljande bomullspåse. Förvara inte i lufttäta paket!

PROBLEMLÖSNING

Insättning

Vissa kvinnor kan få problem vid insättningen av LadyCup i storlek S(mall). Vi rekommenderar att LadyCup fuktas med vatten eller ett vattenbaserat glidmedel.

Uttagning

Bevara lugnet om problem uppstår vid uttagningen. I allmänhet är muskulär avslappning viktig, speciellt av de vaginala musklerna. Prova att ändra din uttagningsposition. Tryck med dina vaginala muskler för att föra LadyCup närmare. Tryck upprepade gånger tills du känner en mer markant rörelse.

Läckage

Kontrollera korrekt insättningsposition om din LadyCup läcker. Det är sannolikt att LadyCup inte är korrekt placerad. Kontrollera (med ditt finger) om LadyCup fullständigt har vecklat ut sig och om dess väggar nuddar vaginans vägg. Kontrollera öppenheten av de små trycköppningarna. Om ingen av de övre lösningarna hjälper är det troligt att LadyCup-storleken inte är korrekt. Med storlek L(arge) kan problemet lösas genom att träna vissa muskler. Konsultera din gynekolog om denna möjlighet.

VIKTIGA VARNINGAR

Använd LadyCup i maximalt 12 timmar! • Tvätta endast LadyCup med naturliga tvålar! • Rengör endast LadyCup med rekommenderade metoder! • Använd endast vattenbaserat glidmedel! • LadyCup är inte ett preventivmedel! • Använd inte LadyCup under samlag! • LadyCup skyddar inte mot sexuell överförbara sjukdomar! • Använd endast din egen LadyCup! • Beakta grundläggande hygienprinciper! Kontakta din gynekolog i fallet av vaginala symptom!

Toxiskt giftchockssyndrom (TSS) är en utomordentligt ovanlig men seriös sjukdom. Den orsakas av gifter producerade av bakterier som vanligtvis bor i människokroppen. TSS associeras med användningen av tamponger. Symptom: om du plötsligt känner svårartad yrsel under menstruationen trots att du varit helt frisk innan, om du har en hög feber (39°C eller högre), om du kräks, har diarré, huvudvärk, ont i halsen, om du svimmar, har muskelvärk eller ett utslag som liknar det av hud bränt i solen, sök omedelbart läkarvård. Om du redan har haft TSS, konsultera en läkare innan användning. Menstruationskoppar associeras inte med denna sjukdom (TSS).

MILTON-METODEN: DET SÄKRASTE & SNABBASTE SÄTTET ATT STERILISERA PÅ 15 MINUTER!

- 1) Rengör LadyCup noggrant efter varje användning Rengör LadyCup med varmt tvålsvatten Skölj med kallt vatten
- 2) Förbered Milton-lösningen Fyll enheten med 5 liter kallt vatten Lägg till 1 Milton-tablett av Milton-steriliseringsvätska
- 3) Sänk fullständigt ned LadyCup Säkerställ att inga luftbubblor är fångade i LadyCup LadyCup är redo att användas efter 15 minuter eller kan lämnas i under 24 timmar tills du behöver använda den igen Tvätta dina händer innan du tar ut LadyCup ur lösningen Töm LadyCup – sköljning behövs inte. Fyll omedelbart flaskorna.

Milton-tabletterna i utspädd form är en ofarlig lösning för småbarn.

Aktiv ingrediens: 800 mg pf Sodium Dichloroisocyanurate per tablett

Om du har fler frågor kontakta oss på: custom@ladycup.eu eller besök webbsidans FAQ-sektion www.ladycup.eu

Företagsadress:

Jaguara, s.r.o.: Jeruzalemska 5/961, 110 00 Prague 1, Czech Republic

e-mail: info@ladycup.eu / www.ladycup.eu