

# ease cup

## NL - INSTRUCTIES

### haal

Wat goed dat je dit leest! Lees de instructie zorgvuldig door, want je moet het gebruik van de EaseCup begrijpen. Als je nu het lezen helemaal nog vragen hebt, neem dan gerust contact met ons op via [info@easecup.nl](mailto:info@easecup.nl). We helpen je graag!

### De EaseCup - wat is er zo bijzonder aan?

- EaseCup vangt je menstruatievloeitje op, in plaats van het te absorberen als een tampon, spone of maandverband.
- EaseCup geeft je veel bewegingsvrijheid tijdens je menstruatie.
- EaseCup kan je ook gebruiken als je slaapt, sport, zwemt of wilt.
- EaseCup hoeft je - bij een gemiddelde tot wat zwaardere vloeijing - maar één keer per 12 uur te vervangen. EaseCup gaat je weg bij het rustafval.
- EaseCup heeft de vorm van een pessarium/dagrings. Het is een soort pijpje met een speciale ring, vervaardigd uit polypropyleen materiaal dat ook in katheters en babyfloortjes wordt gebruikt.

Als je de EaseCup voor de eerste keer tijdens je menstruatie gebruikt, merk je dat het even kan duren voordat je er helemaal aan gewent bent. De eerste paar keer zit de EaseCup misschien nog niet zo prettig of kun je last hebben van wat lekken. Denk dan aan de eerste keer dat je bijvoorbeeld tampons ging gebruiken, dat ging ook niet meteen, tenzij je er nu meestal niet meer over nadenkt.

De meeste vrouwen moeten eerst even oefenen voordat het insteken en verwijderen van de EaseCup probleemloos verloopt. Dat heet ook wel 'in'. Wanneer je de EaseCup goed gebruikt kun je het beste eerst met een vorken op een dag dat je niet menstrueert of minder vaak en voorzichtig je niet hoeft te werken of anderszels ook zaken aan je haakt hebt. Op zulke dagen kun je je beter vermijden en zo het makkelijkste zijn om de EaseCup in te brengen en te verwijderen aan het gebruik ervan.

Na wat oefenen zul je weten hoe de EaseCup zich aanvoelt aan je lichaam. De EaseCup is anders dan de tampons, sponejes, maandverbanden en menstruatiecups die je gewent bent. Daar heb speciale adviezen, die nu maar aan de EaseCup geschied voor bijna andere vrouwen. Daarnaast zijn er tips, die gratis van je vagina of de mate waarin je doet.

De meeste vrouwen kunnen een EaseCup langer dragen dan wel 12 uur) dan traditioneel menstruatieproducten. EaseCup vermindert geen through of irritatie en is niet in verband gebracht met TSS.

### Haar gebruik is EaseCup?



1. De voorgaande afbeelding toont hoe je de EaseCup aanbrengt voordat je deze instekt. Wat je tijdens het plaatsen te vermijden. Om de EaseCup op de juiste manier in te brengen raden we je aan om uit te komen op het toilet te gaan zitten met je knieën uit elkaar.
2. Haal de EaseCup uit het zakje en pak de EaseCup zo vast dat de onderkant naar beneden hangt. Loop vervolgens de rand van de cup in het midden samen. Het bovenste gedeelte heeft de vorm van de cup nu de vorm van een acht.
3. Daar de aanbrenging van EaseCup - in de lengte - waarschijnlijk belangrijk is in je vagina. Als je zit is je vagina bijna horizontaal, licht hellend naar beneden toe. Door de EaseCup vervolgens met je vinger zo ver als je kunt horizontaal naar achteren, zoals gewent, is het niet te ver duwen en de EaseCup kan niet in je lichaam verdwijnen. De

EaseCup schuift vast op de juiste plaats, achter in je vagina, achter het schaambeentje en onder de baarmoedermond.



Het is belangrijk dat je de EaseCup niet zwaar doet (zoals je dat doet bij een tampon) zou doen. De EaseCup komt dan niet meer dicht onder de baarmoedermond, wat tot lekken van slijm kan leiden. Maak je toch te veel ontbijt geklaard hebben, trek de EaseCup er dan weer uit en bring deze opnieuw in.

Eenmaal ingebrecht, verwijt de EaseCup zich naar je lichaam. Dit doet markeren dat de EaseCup een uitdrukking op je lichaam afgevend bescherming, die niet alleen comfortabel is, maar bovendien niet lekt.

Als je de EaseCup op de juiste manier hebt ingebrecht, weet je dat niet meer zitten. De EaseCup past precies in de ruimte achter je vagina onder de baarmoedermond, wat je nu het insteken van de EaseCup toch zitten in je vagina - zoals je ook een tampon voelt zitten - dan of de EaseCup te ver vóór in je vagina. Haal de EaseCup eruit en probeer het opnieuw.

De EaseCup kan je tot 12 uur laten zitten. Dat is veel langer dan tampons of maandverband.

Maarlijk je betere vrouw anders, kan daarom voor het begin en weggeven van de EaseCup een schema dat bij je past. Het is persoonlijk schema ook is, vergeet niet minimaal één keer per 12 uur de EaseCup te legen in het toilet. De EaseCup gaat je vervolgens bij het rustafval.

### Het vervangen van de EaseCup

1. Was eerst je handen. Om de EaseCup er op de juiste manier uit te halen, zorg je weer dat je uitpakken op het toilet zit met je knieën uit elkaar.
2. Breng vervolgens een vinger in je vagina. Voer met je vinger je schaambeentje, aan de bovenkant richting je buik. De tand van de EaseCup bevindt zich precies achter je schaambeentje. Haak je vinger achter de tand van de EaseCup en trek vervolgens de EaseCup voorzichtig naar je toe. Haalt de EaseCup zowel mogelijk horizontaal wanneer je deze uit je vagina naar buiten haalt want het is.



Trek de EaseCup bij het eruit halen niet omhoog zoals je misschien bij een tampon zou doen. Probeer de EaseCup ook niet te draaien. Gevoel langzaam naar je toe trekken.

Mocht het niet in een keer lukken om je vinger achter de tand te rukken, geen paniek! Probeer te ontspannen. Je kunt de EaseCup een beetje verwijderen door je vinger te gebruiken. Gebruik de spieren die je ook gebruikt tijdens het persen bij de afdrijving van een bloeding.

### Waarschuwingen:

- Gebruik je de EaseCup in combinatie met een spermicide? Wees dan voorzichtig. Je kunt het spermicide er per ongeluk uitbrengen als je de EaseCup verwijdt. Wees je dus ook bewust van de EaseCup. Als je ook TSS (Toxic Shock Syndrome) hebt gehad, gebruik de EaseCup dan uitsluitend na overleg met je huisarts. Voor zover bekend is er bij het gebruik van de EaseCup geen risico op TSS.
- **GEbruik DE EaseCup NIET LANGER DAN 12 UUR ACHTER ELKAAR ZONDER DEZE TIPS LEZEN EN TE VERMIDDELN.**
- Gebruik de EaseCup niet direct na een bevalling of miskraam. Overleg met je huisarts over het juiste moment om weer met de EaseCup te beginnen. De EaseCup is ook niet geschikt als verrijping van kraamverband.
- De EaseCup hoeft tijdens het dragen niet verwijdt te worden. De EaseCup beschermde achter NEE tegen zwangerschap of SIVS (Gekroond Oerdragsysteem Aandrijving).
- Mocht het gebruik van de EaseCup leiden tot pijn of andere klachten bij jou of je partner, stop dan onmiddellijk met het gebruik en neem contact op met je huisarts.
- Het is onwaarschijnlijk dat de EaseCup een allergische reactie veroorzaakt, indien je vagina toch jeuking of gezwollen aanvoelt, stop dan met het gebruik.

## EN - INSTRUCTIONS

### haal

We're so pleased you're reading this! Carefully read the instructions before starting to use the EaseCup. If you still have questions after reading this, feel free to contact us using [info@easecup.nl](mailto:info@easecup.nl). We'll happily help!

### The EaseCup - what is so special about it?

- The EaseCup collects your menstrual fluid instead of absorbing it as a tampon, sponge or sanitary pad.
- The EaseCup gives you freedom of movement during your period.
- You can also use the EaseCup when you sleep, do exercise, swim or make love.
- You only need to replace the EaseCup every 12 hours when your menstrual fluid is average to slightly heavy. You can dispose of the EaseCup with your household rubbish.
- EaseCup has the shape of a diaphragm/cervical cap. It is a kind of ring with a strong ring that is made of polypropylene material that is also used in catheters and baby bottles.

Please bear in mind that it may take a little while before you start to get used to using the EaseCup during your period. The first few times, the EaseCup may not feel very comfortable yet or there may be some leakage. You probably experienced initial difficulties too when starting to use tampons while now you don't even think about it.

Most women must first practice a little before the insertion and removal of the EaseCup becomes easy. This is part of the course before starting to use the EaseCup. It's best to practice on a day when you don't have your period or when your discharge is less and when you don't have to work or have other distractions. You'll find it easier to relax on such days and it will be easier to insert the EaseCup and get used to using it.

After practicing for a bit, you will feel how the EaseCup adjusts to your body. The EaseCup is different when compared to tampons, menstrual sponges, monthly pads and menstrual caps that you are used to. The size of the EaseCup is suitable for (nearly) every woman because of its special design. Regardless of your age, the size of your vagina or the quantity of menstrual fluid.

Most women can use an EaseCup longer up to no fewer than 12 hours than traditional period products. The EaseCup does not cause dryness or irritation and has not been linked to toxic shock syndrome (TSS).

### How do you use the EaseCup?



1. The previous figure shows how you squeeze the EaseCup in order to insert it. Wash your hands and try to relax. We recommend sitting on the toilet in a relaxed manner with your knees apart to correctly insert the EaseCup.
2. Remove the EaseCup from its bag and hold it in such a way that the bottom side is hanging downwards. Next, squeeze the edge of the cup in the centre. Down from above, the cup's edge will now look like the figure right.
3. Carefully push the squeezed EaseCup completely into your vagina lengthwise. When you are sitting, your vagina should be nearly horizontal and slightly sloping downwards. Next, push the EaseCup using your finger as far as you can horizontally and backwards. Don't worry: you cannot push it too far and the EaseCup cannot disappear into your body. The EaseCup will automatically move to the correct place of the back of your vagina behind the pubic bone and under the mouth of the womb.



It is important that you do not push the EaseCup upwards like you do with a tampon. The EaseCup would then not be straight under

the mouth of the womb, which can lead to leakage. If you do push it up too far, remove the EaseCup again and reinsert it.

Once inserted, the EaseCup will adjust to your body. The EaseCup therefore offers a unique protection in line with your body that is not only comfortable, but does not leak!

Once you have inserted the EaseCup correctly, you will not know it is there. The EaseCup fits in exactly in the space at the back of your vagina under the mouth of your womb. If you do, however, feel the EaseCup after insertion in your vagina as you do with a tampon, the EaseCup is too much at the front in your vagina. Remove the EaseCup and try again.

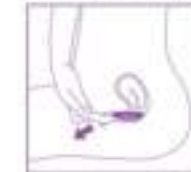
We can leave the EaseCup inside for up to 12 hours. That is a lot longer than tampons or sanitary pads.

Every woman is of course different so choose a schedule that suits you with regard to inserting and discarding the EaseCup. Regardless of your personal schedule, do not forget to empty the EaseCup in the toilet every 12 hours. Next, you can dispose of the EaseCup with your household rubbish.

### Replacing the EaseCup

1. First wash your hands. Again sit on the toilet in a relaxed manner with your knees apart to correctly remove the EaseCup.

2. Next, insert a finger in your vagina. Feel where your pubic bone is with your finger at the top side in the direction of your stomach. The edge of the EaseCup can be found exactly behind the pubic bone. Hook your finger behind the edge of the EaseCup and, next, pull the EaseCup carefully towards you. Make sure the EaseCup is as horizontal as possible when you pull it out from your vagina towards the toilet.



Do not pull the EaseCup down when you remove it as you might do with a tampon. Try not to turn the EaseCup either. Simply pull it towards you slowly.

If you cannot hook your finger behind the edge to pull it, do not panic! Try to relax. You can move the EaseCup slightly by using your muscles. Use the muscles that you also use when pushing when going to the toilet or having a baby.

### Warnings:

- Are you using the EaseCup in combination with a cat? Take care: You may accidentally pull out the cat when you remove the EaseCup. If necessary, ask your GP for information before starting to use the EaseCup.
- If you have ever had toxic shock syndrome (TSS), only use the EaseCup after consulting your GP. As far as it is known, there is no risk of TSS when using the EaseCup.
- NEVER USE THE EaseCup FOR MORE THAN 12 HOURS CONSECUTIVELY WITHOUT EMPTYING AND REPLACING IT.
- Do not use the EaseCup immediately after going both or having a miscarriage. Consult your GP about the right moment to start using the EaseCup again. The EaseCup is not suitable as a replacement of maternity pads.
- You do not have to remove the EaseCup when you make love. The EaseCup does NOT, however, offer protection against pregnancy or sexually transmitted diseases (STD).
- If the use of the EaseCup should lead to pain or other complaints with regard to you or your partner, stop using it immediately and, if necessary, contact your GP.
- It is unlikely that the EaseCup will cause an allergic reaction, if your vagina does, however, feel itchy or irritated, stop using it.