

## INSTRUCTIES VOOR DE AQUIRE MENSTRUATIECUP

---



### De AQUIRE 5-in-1 Menstratiecup set bevat:

- Small menstratiecup met ringetje: Voor lichte menstruatiedagen.
- Large menstratiecup met ringetje: Voor zware menstruatiedagen.
- Opvouwbare sterilisator: Hiermee kun je de menstratiecup steriliseren in de magnetron.
- Schoonmaakborstel: Voor het schoonmaken van de menstratiecup.
- Bewaartasje: Voor het opbergen van het complete AQUIRE pakket.
- Instructiekaart: Om je wegwijs te maken met de AQUIRE set en je menstruatieperiode.

Hieronder geven we algemene Tips&Tricks, adviezen en vertellen wij stapsgewijs hoe je de AQUIRE menstratiecup schoonmaakt, inbrengt en verwijdert.

### Hoe werkt het als ik de AQUIRE menstratiecup voor het eerst gebruik?

Een menstratiecup gebruiken kan in het begin uitdagend zijn. Het kan enkele menstratiecyclussen duren voor je het onder de knie hebt. Maar het gebruiken van een menstratiecup is de moeite waard. Je voelt je vrij en draagt bij aan een schoner milieu (minder vervuiling).

### Welke algemene adviezen geeft het AQUIRE team?

Een initiële uitdaging is het inbrengen en verwijderen van de AQUIRE menstratiecup. Voor de beginner vergt het oefenen. Het kan 1 tot 3 menstratiecyclussen duren voordat je het volledig onder de knie hebt.



### Hoe steriliseer ik de AQUIRE menstratiecup?

#### Hoe maak ik de AQUIRE menstratiecup schoon?

##### Het schoonmaken

Steriliseer de AQUIRE menstratiecup voor en na het gebruik van iedere menstratiecyclus (optioneel: tussendoor mag ook).

Voor het steriliseren gebruik je de bijgevoegde zwarte AQUIRE sterilisator.

1. Ontvouw de sterilisator en zet de deksel aan een kant.
2. Plaats de menstratiecup in de sterilisator.
3. Vul de sterilisator met water.
4. Doe het in de magnetron (zonder deksel) voor 2 minuten.

### Hoe breng ik de AQUIRE menstratiecup in?

#### Het inbrengen

1. Was je handen.
2. Vouw de AQUIRE menstratiecup. Bekende vouwtechnieken zijn de C-fold, de push-down fold en de 7-fold.
3. Ontspan en houdt de cup gevouwen tijdens het inbrengen. Een tip om het inbrengen te vergemakkelijken, is om glijmiddel op waterbasis te gebruiken.
4. Als de AQUIRE menstratiecup op de goede hoogte zit, laat je het los.
5. De menstratiecup zal nu ontvouwen en een vacuüm creëren. Als de AQUIRE menstratiecup eenmaal op zijn plaats zit, probeer dan licht aan de schacht te trekken. Als je weerstand voelt, is de afdichting gecreëerd en is de cup op de juiste manier geplaatst.
6. Voel de onderkant van de AQUIRE menstratiecup om te controleren of de cup is ontvouwen.
7. Voel je deuken of plooiën, draai de cup 360° tot het openklapt. Let op: Niet de ring draaien.

### Hoe lang kan ik de AQUIRE menstratiecup dragen zonder te ledigen?

De AQUIRE menstratiecup kun je tot 12 uren achtereenvolgens dragen zonder te ledigen. Maar het is verstandig om in het begin de menstratiecup vaker te ledigen om een indicatie te krijgen hoeveel je zelf vloeit.

### Welke vouwtechnieken van de AQUIRE menstratiecup zijn er?

Enkele vouwtechnieken zijn:

De C-fold, de push-down fold en de 7-fold.

# INSTRUCTIES VOOR DE AQUIRE MENSTRUATIECUP

---

## Hoe verwijder ik de AQUIRE menstruatiecup?

### Hoe maak ik de AQUIRE menstruatiecup tussentijds schoon?

#### Het verwijderen

1. Was je handen.
2. Neem een comfortabele houding aan en ontspan.
3. Pak de ring en trek de AQUIRE menstruatiecup voorzichtig naar beneden.
4. Knijp voorzichtig de zijkant van de menstruatiecup om het vacuüm te verbreken.
5. Verwijder de AQUIRE menstruatiecup ingedrukt voorzichtig naar buiten.
6. Giet de inhoud in het toilet of in de wasbak.
7. Maak nu je menstruatiecup schoon met het bijgeleverde AQUIRE schoonmaakborsteltje en stromend water.
8. Breng de AQUIRE menstruatiecup opnieuw in. Kijk dan bij:

#### **Hoe breng ik de AQUIRE menstruatiecup in?**

## Hoe houd ik mijn AQUIRE menstruatiecup zo goed mogelijk zodat er geen verkleuring optreedt?

De AQUIRE menstruatiecup kan na verloop van tijd verkleuren. Dit is normaal, want bloed bevat ijzer. De verkleuring heeft geen invloed op de kwaliteit van de AQUIRE menstruatiecup.

#### Hier zijn enkele tips om verkleuring tegen te gaan:

- Spoel de AQUIRE menstruatiecup met koud stromend water.
- Gebruik het AQUIRE schoonmaakborsteltje om restjes bloed te verwijderen.
- Week de AQUIRE menstruatiecup in een 50-50 water-azijn oplossing gedurende 1 uur.
- Spoel de menstruatiecup vervolgens met water.
- Steriliseer.

#### Of:

- Spoel de AQUIRE menstruatiecup met koud stromend water.
- Gebruik het AQUIRE schoonmaakborsteltje om restjes bloed te verwijderen.
- Week de AQUIRE menstruatiecup gedurende 1 uur in 1/3 deel waterstofperoxide 3% met 2/3 deel Water.
- Spoel de menstruatiecup vervolgens met water.
- Steriliseer.

## Welke maat moet ik nemen van de AQUIRE menstruatiecup?

Als je veel ervaring hebt bij het gebruik van de AQUIRE menstruatiecup, kan het zo zijn dat je zowel de Small als de Large past.

## Algemene Tips & Tricks

### ▪ Dry-run

Voordat je menstrueert kun je de AQUIRE menstruatiecup testen. Je kan oefenen met het inbrengen en verwijderen. Met wat water of een glijmiddel op waterbasis kan je de AQUIRE menstruatiecup inbrengen.

- De initiële uitdaging is het inbrengen en verwijderen van de AQUIRE menstruatiecup. Voor de beginner vergt het oefenen. Het kan 1 tot 3 menstruatiecyclussen duren voordat je het volledig onder de knie hebt.

### ▪ Vouwen

Test verschillende vouwtechnieken bij het inbrengen. Enkele vouwtechnieken zijn:

De C-fold, de push-down fold en de 7-fold.

### ▪ Ontvouwen

Voel altijd met een vinger als de AQUIRE menstruatiecup goed zit en volledig is ontvouwen.

Zo niet: Draai de bodem (niet het ringetje) van de AQUIRE menstruatiecup om het te ontvouwen.

- De menstruatiecup kan na verloop van tijd verkleuren. Dit is normaal, want bloed bevat ijzer. De verkleuring heeft geen invloed op de kwaliteit van de AQUIRE menstruatiecup.
- Zorg dat je tijdens de menstruatieperiode altijd een toilettasje bij je hebt met pH neutrale natte doekjes. Als je je in een openbaar toilet bevindt, kun je de AQUIRE menstruatiecup en je handen schoonvegen. Spoel de menstruatiecup dan op een ander moment.

Heb je een vraag? Mail ons jouw vraag.