

Practicups gebruiksaanwijzing in het Nederlands

1. Kies je maat

Practicups geeft je de keuze uit twee maten menstruatiecups.



Het hangt voornamelijk af van de hevigheid van je menstruatie welke cup voor jou het fijnste is. De diameter van beide cups verschilt erg weinig. Daarom zullen de meeste vrouwen beide maten passen, tenzij er sprake is van gynaecologische problemen (zoals verzakkingen van de baarmoeder).

notitie: controleer of alle gaatjes aan de bovenrand goed open zijn. Wij controleren ons product constant, maar het kan soms voorkomen dat één van de gaatjes niet helemaal geperforeerd is.

2. Steriliseren

Het is belangrijk om je menstruatiecup vóór het eerste gebruik en na elke menstruatie te steriliseren om alle ongewenste bacteriën te doden. Je doet dit door de cup 5-10 minuten uit te koken in een pannetje met water. Zorg ervoor dat de cup helemaal ondergedompeld is. Kijk uit dat de cup de onderkant van het pannetje niet raakt, door hem bijvoorbeeld in een garde te hangen.

3. Was je handen

Was je handen altijd gedurende 30 seconden met zeep vóór het inbrengen van de menstruatiecup.

4. Vouwen

Vouw de cup in een C-vorm en houd deze vorm vast om de cup in te brengen. De meeste vrouwen vinden deze vouw het comfortabelst, maar je kunt ook andere opties uitproberen. Elk lichaam is immers uniek.

5. Inbrengen

Houd de cup stevig vast in de gekozen vorm. Houd met je andere hand je schaamlippen uit elkaar. Breng de cup in je vagina totdat hij volledig en comfortabel ingebracht is. De cup zal op een verschillende hoogte blijven hangen afhankelijk van de persoon en het verloop van je menstruatie. Laat de cup los zodat hij openkapt en een vacuüm creëert. Dit houdt de cup op zijn plek en voorkomt lekken.

6. Controleren

Controleer de onderkant van de cup met je vingers om er zeker van te zijn dat hij volledig geopend is. Als hij nog steeds gevouwen is, houd de cup dan vast aan de basis en draai hem een beetje totdat je merkt dat hij zich opent en vastzuigt. Gebruik de cup maximaal 12 uur, afhankelijk van de hevigheid van je menstruatie en de maat van de cup.

7. Verwijderen

Was je handen. Pak de cup aan de onderkant vast en knap er zachtjes in om de vacuüm te verbreken. Verwijder de cup door hem lichtjes op en neer te wiebelen zonder de kneep los te laten. Je hebt het steeltje hiervoor in principe niet nodig.

8. Schoonmaken

Leeg de cup en was hem met warm water en eventueel een milde, ongeparfumeerde zeep. Als je onderweg bent, kun je de cup ook met toiletpapier of een vochtig doekje schoonmaken. Zorg ervoor dat je de cup tijdens de volgende gelegenheid met water schoonmaakt.

9. Na je menstruatie

Steriliseer de cup na elke menstruatie en bewaar hem in het stoffen opbergzakje of een ademend bakje.

Heb je nog vragen? Neem dan contact met ons op via info@practicups.nl