

## Gebruikershandleiding

Merula® #  
menstrual cup



### ★ De moderne manier van maandelijks hygiëne ★

Merula® #  
menstrual cup

46 mm / 1.811 in.  
40 mm / 1.575 in.



39 mm / 1.535 in.  
50 mm / 1.968 in.  
61 mm / 2.402 in.  
72 mm / 2.835 in.



Merula GmbH  
Wormser Straße 108  
55239 Gau-Odernheim  
GERMANY

Mail: [info@merula-cup.de](mailto:info@merula-cup.de) ★ Web: [www.merula-cup.de](http://www.merula-cup.de)

VEGAN VEGANO VÉGÉTALIEN VEGÁN VEGANA

**DE** Der Merula Cup besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern. Hergestellt in Deutschland.

**EN** The Merula Cup is made of certified medical grade silicone and without chemical additives like plasticizers. Made in Germany.

**ES** La Merula Cup es fabricada de silicona quirúrgica certificada y no contiene plastificantes. Hecho en Alemania.

**FR** La Merula Cup est faite à base de silicone médicale et ne contient pas d'assouplissants. Produit en Allemagne.

**HU** A Merula Cup tanúsítvánnyal rendelkező orvosi szilikonból készült, lágyítószert nem tartalmaz. Gyártási hely: Németország.

**IT** Merula Cup è realizzata in silicone certificato di grado medicale e senza additivi chimici come i plastificanti. Fabricata in Germania.

**NL** De Merula Cup is gemaakt van gecertificeerd medische kwaliteit siliconen en zonder chemische toevoegingen zoals weekmakers. Geproduceerd in Duitsland.

**PL** Kubeczek menstruacyjny Merula został wykonany z certyfikowanego silikonu medycznego oraz bez użycia chemicznych dodatków, takich jak substancje zmiękczające. Wyprodukowano w Niemczech.

**PT** O Merula Cup é feito de Silicone de Grau Médico, Certificado e Sem Aditivos Químicos como produtos plastificantes. Fabricado na Alemanha.

**RU** Merula Cup изготавливается из сертифицированного медицинского силикона, без добавления химических пластификов. Сделана в Германии.

**CS** Merula Cup je vyroben z certifikovaného lékařského silikonu bez použití jakýchkoli dalších chemických přídatných látek jakými jsou například změkčovadla. Vyroben v Německu.

VEGANISTISCH WEGÄNSKI VEGANSKIY VEGANSKY

## De voordelen van de Merula Cup

### Ecologisch

- ★ Een cup kan meerdere jaren gebruikt worden
- ★ Produceert veel minder afval dan wegwerpbare producten



### Economisch

- ★ Dure producten hoeven niet meer frequent gekocht te worden
- ★ Na een paar maanden zal de kleine investering in de Merula Cup zich hebben terugverdiend

### Comfortabel

- ★ Langere draagtijd (tot wel 12 uur)
- ★ Grote capaciteit
- ★ Absorbeert geen water tijdens het zwemmen of badderen
- ★ Geen touwtjes die uitsteken (onzichtbaar)

## Wat onderscheidt de Merula Cup van de meeste andere menstratiecups?

★ De cup heeft een extra grote capaciteit (tot wel 38 ml). De Merula Cup past zich perfect aan uw lichaam aan doordat hij een diameter van 40 tot 46 mm heeft en is ideaal om te gebruiken bij lichte tot zware bloedingen.

★ Van slappe tot sterke bekkenspiers, de Merula Cup blijft op de juiste plek. Omdat de cup ingedeukt gebruikt kan worden en niet perse compleet geopend hoeft te zijn, blijft de cup zelfs bij sterke bekkenspiers de juiste vorm houden.

★ Door zijn sferische vorm heeft de Merula Cup een hoogte van maar 39 mm en een imposante capaciteit. De capaciteit is ongeveer twee maal de hoeveelheid die een zwaar absorberende tampon kan opnemen. Hierdoor kan de Merula Cup ook gebruikt worden door vrouwen met een lage baarmoederhals. De cup kan ook zonder problemen gebruikt worden bij een lange baarmoederhals, omdat de cup een lange ladder heeft.

★ Het opmeten van de baarmoederhals is niet nodig voor het eerste gebruik. Besluit welke lengte de ladder moet hebben in uw geval. Nodig kunt u de lengte dan aanpassen door een of twee delen van de ladder weg te halen.

## BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik de Merula Cup pas als u de gebruikershandleiding helemaal gelezen en begrepen heeft. Bewaar deze gebruikershandleiding. Deze gebruikershandleiding dient niet als vervanging van een medisch advies. Indien u twijfels heeft voor, tijdens of na het gebruik van de Merula Cup, neem dan contact op met uw huisarts.

De Merula Cup is een persoonlijk hygiëneproduct en daarom is het niet toegestaan om de cup om te ruilen en/of terug te nemen. Alle verkopen zijn definitief.

Wij hebben het recht om wijzigingen aan te brengen aan de gebruikershandleiding zonder u hierover vooraf te informeren. U kunt de meest recente versie van de Merula Cup gebruikershandleiding downloaden op onze website [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Inbrengen & verwijderen

### Punchdown – vrouwen

Vouw de cup naar binnen toe, zodat de cup smaller wordt en makkelijker in te brengen is.



U kunt de cup bevochtigen met water of glijmiddel op waterbasis alvorens deze in te brengen. Breng daarna de gevouwen cup in en zorg ervoor dat deze zich weer openvouwt. Het kan zijn dat de onderkant van de cup nog gevouwen blijft. Als de cup lekt, probeer dan de positie aan te passen. De cup hoeft niet zover ingebracht te worden als een tampon.

Om de cup te verwijderen, duw de cup zachtjes naar beneden en houdt de ladder vast. Beweeg daarna de cup langzaam met zigzaggende bewegingen naar beneden totdat deze beneden is. Duw daarna op de onderkant, om zo het vacuüm op te heffen. Nu kunt u de cup helemaal verwijderen en schoonmaken.

Als het inbrengen of verwijderen niet meteen goed gaat, oefen dan eerst volledig ontspannen een paar keer en, indien nodig, neem af en toe een pauze. Verder advies kunt u vinden op onze website [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Schoonmaken

Kook de cup voordat deze de eerste keer gebruikt wordt én na elke menstruatie. Gebruik water aangelengd met een scheutje azijn in een pan of in de magnetron en kook de cup voor ten minste 5 minuten. De cup kan tot wel 12 uur achtereenvolgend gebruikt worden, maar kan ook tussendoor verwijderd en schoongemaakt worden.

Leeg de cup na elk gebruik in het toilet en spoel deze af met stromend water. Om vlekken te voorkomen, reinig de cup in eerste instantie met koud water. In het geval dat u de cup, ondanks de grote capaciteit, moet verwijderen en schoonmaken op een publiek toilet kunt u dit doen met toiletpapier. Breng de cup daarna meteen weer in. Maak de cup schoon met water wanneer u hiervoor weer in de gelegenheid bent. Er mogen absoluut niet meer dan 12 uur tussen twee schoonmaakbeurten zitten.

Bewaar de cup altijd op een luchtdoorlatende plek, zoals in het bijgeleverde zakje. Indien de cup goed onderhouden wordt, kan deze een aantal jaar meegaan. Als de siliconen beginnen 'af te brokkelen' gooi de cup weg en schaf een nieuwe aan. Lichte vlekken door het frequente gebruik is normaal.

## Aanpassen

Gebruik de Merula Cup de eerste keer gewoon zoals die geleverd wordt. Hierna kunt u de ladder aanpassen aan de gewenste lengte.



Verwijder de gedeelten die gearceerd zijn met een nagelschaartje om zo de ladder aan te passen. De cup zou compleet in uw lichaam moeten zitten en dus niet zichtbaar moeten zijn, maar nog wel te bereiken met tenminste 1 vinger.

## Veiligheidswaarschuwingen

- ★ Was uw handen altijd voor en na het gebruik van de cup.
- ★ Zorg altijd dat het vacuüm opgeheven wordt, voordat de cup verwijderd wordt.
- ★ De Merula cup moet verwijderd worden voor het hebben van geslachtsgemeenschap en is niet geschikt als voorbehoedsmiddel, noch beschermt het tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- ★ Maak de cup minstens elke 12 uur schoon en kook de cup voor minimaal 5 minuten en tenminste eenmaal na het einde van de menstruatie.
- ★ Als u een spiraaltje heeft, raadpleeg dan een arts voor het gebruik van een menstruatie cup.
- ★ Gooi de cup weg bij het vuilnis en niet in de toilet.
- ★ Bewaar de cup altijd buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- ★ Bij twijfel of bij pijn tijdens het gebruik van de cup, verwijder deze dan onmiddellijk en waarschuw uw huisarts.

### ★ Menstrual Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is een zeldzame maar zeer gevaarlijke aandoening, die kan voorkomen bij mannen, vrouwen en kinderen. Op dit moment zijn er weinig gevallen bekend waaraan de menstratiecup gelinkt is, maar toch: extreme gevallen van TSS kunnen de dood tot gevolg hebben.

De volgende symptomen, die zich snel kunnen ontwikkelen en die in eerste instantie lijken op de griep, zijn: opeens hoge koorts (>39 graden), misselijkheid, diarree, zonnebrandachtige huiduitslag, zere keel, vertigo en/of flauwvallen.

Als u één of meerdere van deze symptomen ervaart tijdens uw menstruatie, verwijder de cup en waarschuw uw arts onmiddellijk. Benoem TSS en dat u menstueert. Op de manier is het mogelijk de ziekte snel vast te stellen en zo effectief mogelijk te behandelen. Als u al TSS heeft, neem dan eerst contact op met uw huisarts, voordat u een cup of tampons gaat gebruiken.