



# Menstruatie Cup

De Lucovitaal Menstruatiecup is een betrouwbaar, gezonder en milieuvriendelijk alternatief voor maandverband en tampons. De cup vangt tot 3 keer meer vocht op dan maandverband of tampons en hoeft hierdoor gemiddeld pas na 12 uur leeggemaakt te worden. De cup kan zowel overdag als 's nachts, zowel thuis als onderweg én tijdens het sporten gedragen worden. De cup geeft 100% vertrouwen omdat er geen kans op lekken is, en geen kans op nare geurtjes. De cup is gemaakt van 100% medicinale siliconen en gaat jaren mee.

**Algemeen advies:** Het is raadzaam deze gebruiksaanwijzing te lezen voor u de menstruatie cup gaat gebruiken, óók als u het al eerder heeft gebruikt. De informatie kan zijn aangepast aan de laatste inzichten en gegevens wanneer u aan een nieuwe verpakking begint. Daarnaast bevat de gebruiksaanwijzing belangrijke gezondheidsinformatie.

**Belangrijke informatie over TSS:** Het Toxic Shock Syndrome is een zeldzame maar ernstige aandoening welke voor kan komen bij vrouwen, mannen en kinderen. Het wordt veroorzaakt door toxines (gif), geproduceerd door bepaalde bacteriën die algemeen in het menselijk lichaam voorkomen. Onder bepaalde omstandigheden, zoals het langdurig inhouden van een tampon, kunnen deze gifstoffen in de bloedbaan terechtkomen, en ontstaat TSS. U krijgt dan acuut, zeer heftige klachten, zoals:

- Hoge koorts (vaak hoger dan 39 graden Celsius);
- Griepachtige klachten, zoals koude rillingen, hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn, misselijkheid, braken en/of diarree;
- Rode huiduitslag over het hele lichaam;
- Duizeligheid;
- Flauwvallen;
- Desoriëntatie en verwarring;
- Extreme daling van de bloeddruk (shock).

Ongeveer de helft van de TSS-gevallen doet zich voor bij menstruerende meisjes en vrouwen. TSS wordt vaak geassocieerd met tampongebruik, maar kan eveneens voorkomen tijdens een menstruatie zonder tampongebruik en bij het gebruik van een menstruatiecup.

In geval van bovengenoemde symptomen, verwijder tampon of menstruatiecup uit voorzorg en raadpleeg direct een arts en meld vermoeden van TSS.

**Waarschuwing:** De menstruatiecup is geen voorbehoedsmiddel en mag niet tijdens geslachtsgemeenschap worden gebruikt. De menstruatiecup mag niet tijdens kraamvloed gebruikt worden. Overleg met huisarts of gynaecoloog wanneer u gebruik wilt maken van de menstruatiecup en u reeds een spiraal gebruikt.

**Alvorens gebruik:** Voor het eerste gebruik de cup circa 3 minuten in kokend water onderdompelen. Tijdens de menstruatie de cup na iedere leging schoonmaken met wc-papier of water. Zorg dat u voor iedere aanraking uw handen goed wast en droogt. Na iedere menstruatie wordt aangeraden de cup wederom circa 3 minuten in kokend water onder te dompelen. Voor het opbergen de cup goed droogmaken.

### Maat advies:

De Lucovitaal Menstruatiecup is verkrijgbaar in 2 maten:  
Maat A: geschikt voor vrouwen die niet vaginaal bevallen zijn.  
Maat B: geschikt voor vrouwen die wel vaginaal bevallen zijn.

### Het inbrengen van de cup

Voor het inbrengen van de cup kan gebruik gemaakt worden van 2 methodes:

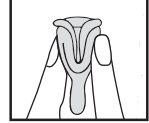
#### 1. C-vouw

Bij deze methode legt u de cup plat en vouwt u de 2 zijdes over elkaar heen. Probeer de cup zo te vouwen dat er nog wel lucht in zit, dit helpt de cup makkelijk open te ploppen na het inbrengen.



#### 2. Tulp-vouw

Druk de rand van de cup op een bepaalde plaats met beide duimen naar beneden en naar onder. Probeer ook hier de cup zo te vouwen dat er nog wel lucht in zit, dit helpt de cup makkelijk open te ploppen na het inbrengen.



Neem voor het eerste gebruik de tijd om het inbrengen onder de knie te krijgen. Het helpt om een makkelijke houding aan te nemen, bijvoorbeeld zittend met de knieën uit elkaar, hurkend of staand met 1 been op de rand van het toilet.

### Inbrengen van de cup:

- Houd de cup met de gevouwen kant richting de vagina en breng in.
- Het inbrengen gaat makkelijker wanneer deze vooraf is afgespoeld met een beetje water en/of wordt ingesmeerd met een beetje hydraterende lotion of glijmiddel.
- De optimale diepte van inbrengen is per persoon verschillend en dient door ervaring uitprobeerd te worden. Over het algemeen kan gezegd worden dat de cup niet zo diep als een tampon hoeft worden ingebracht.

### Het verwijderen van de cup:

- De menstruatiecup kan 8 tot 12 uur in de vagina blijven. Dit is gebaseerd op gemiddeld bloedverlies. Echter dit verschilt per persoon en dient dus per persoon bekeken te worden. Wij adviseren om de cup de eerste paar keer eerder te verwijderen zodat zichtbaar wordt hoeveel er wordt opgevangen.
- Was uw handen en neem wederom een gemakkelijke houding aan. Druk de cup met de bekkensbodempieren naar onder en probeer met de vingers het uiteinde van de cup te voelen.
- Trek voorzichtig aan het uiteinde en vouw de cup heel lichtjes, dit vergemakkelijkt het eruit halen. Verwijder vervolgens de cup uit de vagina en leeg deze.
- Na het legen kan de cup schoongemaakt worden met wc-papier of afgespoeld worden met water.

**Materiaal:** 100% medicinale siliconen

**Tips!** Neem rustig de tijd om het inbrengen en verwijderen van de cup onder de knie te krijgen. Probeer verschillende houdingen uit en probeer beide vouwtechnieken uit. Iedere vrouw is anders en reageert anders op het gebruik van de menstruatiecup. Over het algemeen kan gesteld worden dat er ongeveer 3 cycli nodig zijn om optimaal gebruiksgemak en draagcomfort te ervaren.

Datum waarop deze gebruiksaanwijzing het laatst is herzien:  
19 mei 2020



PK Benelux BV,  
Postbus 748, 5400 AS Uden, NL



NL: 0900 582 68 48 • B: 0800 731 83



lucovitaal.nl



# Coupe menstruelle

La Coupe menstruelle Lucovitaal est une alternative fiable, plus saine et écologique aux tampons et serviettes hygiéniques. La coupe récolte jusqu'à 3 fois plus de fluide que les serviettes ou les tampons et ne doit donc être vidée qu'après 12 heures en moyenne. La coupe peut être utilisée de jour comme de nuit, à la maison, lors des déplacements et pendant l'activité physique. La coupe est fiable à 100 %, car il n'y a aucun risque de fuite ni d'odeurs désagréables. La coupe entièrement composée de silicone médical dure des années.

**Conseil général :** Il est conseillé de lire ce mode d'emploi avant d'utiliser la coupe menstruelle, même si vous l'avez déjà utilisée auparavant. En effet, les informations peuvent avoir été adaptées aux dernières notions et données lorsque vous entamez un nouvel emballage. La notice contient en outre des informations importantes sur la santé.

**Informations importantes sur le SCT :** Le syndrome du choc toxique est une maladie rare, mais grave qui peut toucher les femmes, les hommes et les enfants. Il est causé par des toxines produites par certaines bactéries qui sont généralement présentes dans le corps humain. Dans certaines circonstances, comme le port prolongé d'un tampon, ces toxines peuvent se retrouver dans le sang et provoquer un SCT. Vous ressentez alors des symptômes aigus, très intenses, tels que :

- Forte fièvre (souvent supérieure à 39 degrés Celsius) ;
- Symptômes grippaux, tels que frissons, maux de tête, fatigue, douleurs musculaires, nausées, vomissements et/ou diarrhée ;
- Éruption cutanée sur tout le corps ;
- Vertiges ;

- Évanouissements ;
- Désorientation et confusion ;
- Chute extrême de la tension artérielle (état de choc).

Près de la moitié des cas de SCT se manifestent chez des jeunes filles et des femmes en période de menstruation. Le SCT est souvent associé à l'utilisation de tampons, mais peut également survenir pendant les règles sans utilisation de tampon et en cas d'utilisation d'une coupe menstruelle.

Si les symptômes ci-dessus apparaissent, retirez par précaution le tampon ou la coupe menstruelle et consultez immédiatement un médecin pour signaler toute suspicion de SCT.

**Mise en garde :** La coupe menstruelle n'est pas un contraceptif et ne peut être utilisée pendant les rapports sexuels. La coupe menstruelle ne doit pas être utilisée lors des saignements après un accouchement. Consultez votre médecin traitant ou votre gynécologue si vous souhaitez utiliser la coupe menstruelle et que vous avez déjà un stérilet.

**Avant utilisation :** Avant la première utilisation, plongez la coupe dans de l'eau bouillante pendant environ 3 minutes. Pendant la période de règles, nettoyez la coupe avec du papier toilette ou de l'eau après chaque vidange. Veillez à bien vous laver et vous sécher les mains avant chaque contact. Après chaque période de règles, il est recommandé de plonger à nouveau la coupe dans de l'eau bouillante pendant environ 3 minutes. Bien sécher la coupe avant de la ranger.

### Conseil sur la taille :

La coupe menstruelle Lucovitaal est disponible en 2 tailles :  
Taille A : convient aux femmes qui n'ont pas accouché par voie vaginale.  
Taille B : convient aux femmes qui ont accouché par voie vaginale.

### L'insertion de la coupe

L'insertion de la coupe peut se faire de deux manières :

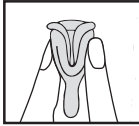
## 1. Pli en C

Si vous utilisez cette méthode, posez la coupe à plat et repliez les deux côtés l'un sur l'autre. Essayez de plier la coupe de manière à ce qu'il reste de l'air à l'intérieur, cela va permettre à la coupe de s'ouvrir facilement après son insertion.



## 2. Pli en tulipe

Enfoncez le bord de la coupe à un endroit bien précis en utilisant vos deux pouces. Essayez également de plier la coupe de manière à ce qu'il reste de l'air à l'intérieur, cela va permettre à la coupe de s'ouvrir facilement après son insertion.



Avant la première utilisation, prenez le temps de vous familiariser avec l'introduction de la coupe. Cela aide d'adopter une position confortable, par exemple en position assise avec les genoux écartés, en position accroupie ou debout avec une jambe sur le rebord des toilettes.

### Insertion de la coupe :

- Tenez la coupe avec le côté plié vers le vagin et insérez-la.
- L'insertion sera plus facile si la coupe est préalablement mouillée avec un peu d'eau et/ou enduite d'un peu de lotion hydratante ou d'un lubrifiant.
- La profondeur d'insertion optimale varie d'une personne à l'autre et doit être testée par expérience. En général, la coupe ne doit pas être insérée aussi profondément qu'un tampon.

### Le retrait de la coupe :

La coupe menstruelle peut rester dans le vagin pendant 8 à 12 heures. Cette durée est basée sur une perte de sang moyenne. Mais elle diffère

d'une personne à l'autre et doit donc être adaptée individuellement. Nous recommandons de retirer la coupe plus tôt les premières fois afin de pouvoir voir la quantité récoltée.

- Lavez-vous les mains et reprenez une position confortable. Poussez sur la coupe avec les muscles du plancher pelvien et essayez de sentir l'extrémité de la coupe avec les doigts.
- Tirez délicatement sur l'extrémité et pliez la coupe très légèrement, afin de faciliter son retrait. Enlevez ensuite la coupe du vagin et videz-la.
- Après avoir été vidée, la coupe peut être nettoyée avec du papier toilette ou rincée à l'eau.

**Matière :** 100 % silicone médical

**Conseils !** Prenez calmement le temps de vous familiariser avec la technique d'insertion et de retrait de la coupe. Essayez différentes positions et testez les deux techniques de pliage. Chaque femme est différente et réagit différemment à l'utilisation de la coupe menstruelle. En général, il faut environ 3 cycles avant d'arriver à une facilité d'utilisation et un confort optimaux.

Date de la révision la plus récente du présent mode d'emploi :  
19 mai 2020



PK Benelux BV,  
Postbus 748, 5400 AS Uden, NL



NL: 0900 582 68 48 • B: 0800 731 83



# Menstruationstasse

Die Lucovitaal Menstruationstasse ist eine verlässliche, gesündere und umweltfreundliche Alternative zu Damenbinden und Tampons. Die Tasse fängt bis zu dreimal mehr Flüssigkeit auf als Damenbinden oder Tampons und muss daher im Regelfall erst 12 Stunden später entleert werden. Die Tasse kann sowohl tagsüber als auch nachts, zuhause und unterwegs sowie beim Sport getragen werden. Die Tasse ist 100% verlässlich, da kein Leckrisiko und keine Gefahr übler Gerüche besteht. Die Tasse besteht zu 100% aus medizinischem Silikon und ist mehrere Jahre haltbar.

**Allgemeine Hinweise:** Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bevor Sie die Menstruationstasse verwenden, auch dann, wenn Sie dieses Produkt früher bereits verwendet haben. Es kann sein, dass die hier enthaltenen Informationen nach Maßgabe der neuesten Forschungsergebnisse und Daten angepasst worden sind, wenn Sie eine neue Verpackung öffnen. Außerdem enthält der Beipackzettel wichtige Gesundheitsinformationen.

**Wichtige Informationen über TSS:** Das Toxic Shock Syndrome ist eine seltene, jedoch schwere Erkrankung, die bei Frauen, Männern und Kindern auftreten kann. Es wird von Toxinen (Giften) verursacht, die von bestimmten Bakterien produziert werden, die generell im menschlichen Körper vorhanden sind. Unter bestimmten Bedingungen, beispielsweise beim zu langen Tragen eines Tampons, können diese Giftstoffe in die Blutbahn gelangen und ein TSS verursachen. Dies geht mit sehr starken akuten Beschwerden einher, wie beispielsweise:

- Hohem Fieber (häufig über 39 Grad Celsius);
- Grippeartigen Symptomen, wie beispielsweise Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und/oder Durchfall;
- Rote Hautausschläge auf dem gesamten Körper;
- Schwindel;
- Schwäche- oder Ohnmachtsanfälle;
- Desorientierung und Verwirrung;
- Extreme Blutdrucksenkung (Schock).

Etwa die Hälfte aller TSS-Fälle ereignen sich bei menstruierenden Mädchen und Frauen. TSS wird häufig mit Tampons assoziiert, kann aber durchaus auch bei einer Menstruation ohne Tampons sowie bei der Verwendung einer Menstruationstasse vorkommen.

Wenn die genannten Symptome auftreten, entfernen Sie den Tampon oder die Menstruationstasse vorsorglich und wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt, wobei Sie auch auf den TSS-Verdacht hinweisen.

**Warnung:** De Menstruationstasse ist kein Verhütungsmittel und darf keinesfalls beim Geschlechtsverkehr verwendet werden. Die Menstruationstasse darf nicht zum Auffangen von Lochialsekret verwendet werden. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Gynäkologen, wenn Sie die Menstruationstasse verwenden möchten, aber bereits eine Spirale tragen.

**Vor der Verwendung:** Die Tasse vor der ersten Verwendung etwa 3 Minuten lang in kochendes Wasser eintauchen. Während der Menstruation die Tasse nach jedem Entleeren mit WC-Papier oder Wasser reinigen. Achten Sie darauf, Ihre Hände nach jeder Berührung gründlich zu waschen und abzutrocknen. Nach jeder Menstruation sollte man die Tasse nochmals etwa 3 Minuten lang in kochendes Wasser eintauchen. Die Tasse gut abtrocknen, bevor sie weggelegt wird.

### Größenangabe:

Die Lucovitaal Menstruationstasse ist in 2 Größen erhältlich:  
Größe A: geeignet für Damen, die keine Vaginalgeburt hinter sich haben.  
Größe B: geeignet für Damen, die eine Vaginalgeburt hinter sich haben.

## Das Einführen der Tasse

Beim Einführen der Tasse kann man in zweierlei Weise vorgehen:

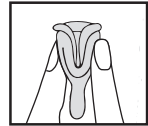
### 1. C-Falte

Hierbei legen Sie die Tasse flach hin und falten die beiden Seiten übereinander. Versuchen Sie dabei, die Tasse so zu falten, dass sie noch Luft enthält. Dadurch lässt sich die Tasse nach dem Einführen mühelos öffnen.



### 2. Tulpenfalte

Drücken Sie den Rand der Tasse an einer bestimmten Stelle mit beiden Daumen herunter und nach unten. Versuchen Sie auch hier, die Tasse so zu falten, dass sie noch Luft enthält. Dadurch lässt sich die Tasse nach dem Einführen mühelos öffnen.



Üben Sie das Einführen vor der ersten Verwendung in aller Ruhe. Es ist empfehlenswert, eine komfortable Körperhaltung einzunehmen, beispielsweise sitzend mit gespreizten Knien, hockend oder stehend, mit einem Bein auf dem Rand der Toilettenschüssel.

### Einführen der Tasse:

- Halten Sie die Tasse so, dass die gefaltete Seite in Richtung der Vagina weist, und führen Sie sie ein.
- Das Einführen wird dadurch vereinfacht, dass man sie vorab mit ein wenig Wasser abspült beziehungsweise mit einer kleinen Menge Feuchtigkeitscreme oder Gleitmittel behandelt.
- Die optimale Einführtiefe ist ein individueller Erfahrungswert. Generell gilt, dass die Tasse weniger tief als ein Tampon eingeführt werden muss.

### Entfernen der Tasse:

Die Menstruationstasse kann 8 bis 12 Stunden lang in der Vagina verbleiben. Dies gilt für einen mittleren Blutverlust. Dieser ist allerdings individuell und kann somit von Person zu Person unterschiedlich sein. Wir empfehlen Ihnen, die Tasse zunächst früher zu entfernen, um erkennen zu können, wie viel Blut aufgefangen wird.

- Waschen Sie Ihre Hände und nehmen Sie wiederum eine komfortable Haltung ein. Drücken Sie die Tasse mit den Beckenbodenmuskeln hinunter und versuchen Sie, das Ende der Tasse mit den Fingern zu fühlen.
- Ziehen Sie vorsichtig an diesem Ende und falten Sie die Tasse ein klein wenig, um das Herausziehen zu erleichtern. Ziehen Sie nun die Tasse aus der Vagina und entleeren Sie sie.

Wenn sie leer ist, kann die Tasse mit WC-Papier gereinigt oder mit Wasser abgespült werden.

**Material :** 100% medizinisches Silikon

**Tipps!** Üben Sie das Einführen und Herausnehmen der Tasse in aller Ruhe, bis Sie es gut können. Probieren Sie es in unterschiedlichen Haltungen und mit beiden Falte-Techniken. Jede Frau ist anders und reagiert auch anders auf die Menstruationstasse. Generell ist davon auszugehen, dass es etwa drei Zyklen dauert, bis ein optimaler Umgang und Tragekomfort erzielt wird.

Letztes Überarbeitungsdatum dieser Packungsbeilage:  
May 19, 2020



PK Benelux BV,  
Postbus 748, 5400 AS Uden, NL



NL: 0900 582 68 48 • B: 0800 731 83

