

# Fettle Cup

*Gefeliciteerd met uw nieuwe Fettle Cup! Nu kunt u genieten van een zorgeloze menstruatieperiode.*

De Fettle Cup is het moderne alternatief voor maandverband en tampons. Het is gezonder, gemakkelijker en milieuvriendelijker! De menstruatiecup vangt tot 20 ml menstruatiebloed op en wordt intern gedragen, zoals een tampon. Dankzij het ontwerp is het een ideaal menstruatiehulpmiddel voor allerlei sporten, reizen en dagelijks gebruik. De sterkte van de gebruikte siliconen is ontworpen om optimale flexibiliteit en comfort te bereiken. De cup is 's nachts veilig te gebruiken en kan dagelijks tot wel 12 uur worden gebruikt zonder verandering, hoewel dit afhankelijk is van hoe hevig uw bloedverlies is.

## Waarom een menstruatiecup gebruiken?

De Fettle Cup neemt niets op en droogt daarom niets uit en verstoort de natuurlijke pH van de vagina niet. De cup is daarom veel gezonder dan reguliere tampons of maandverband. Naast alle andere voordelen ervaren veel vrouwen ook kortere en minder heftige menstruaties. De cup is 100% veilig en gemaakt van medisch gecertificeerde siliconen. Dankzij de unieke invouwbare sterilisator kan je jouw cupje steeds opnieuw steriliseren & hergebruiken, dus niet iedere maand weer nieuwe tampons of maandverbanden!

## Reiniging en onderhoud

Het is belangrijk om uw Fettle Cup schoon te houden. Desinfecteer de cup voor gebruik en breng de cup in met schone handen. Op een dagelijkse basis is schoonspoelen met warm water voldoende.

Voor een grondigere reiniging, steriliseer uw cup door hem gedurende 5 minuten ondergedompeld te houden in kokend water. De invouwbare sterilisator maakt het u een stuk gemakkelijker! U kunt hier kokend water in gieten en hierin de cup laten steriliseren, zodoende 5 minuten lang. Eventueel kan hierbij ook gebruik worden gemaakt van een ongeparfumeerde zeep of een biologisch reinigingsmiddel.

Zo is uw cupje gesteriliseerd en kunt u de cup de volgende maand opnieuw gebruiken. Vergeet de Fettle Cup niet voor het eerste gebruik te steriliseren!

## Eenvoudig te gebruiken

Honderdduizenden vrouwen zijn al overgegaan naar de menstruatiecup, maar zoals met alle nieuwe dingen kan het een paar pogingen kosten voordat het allemaal soepel gaat. Wees niet ontmoedigd, 9 van de 10 vrouwen die de Fettle Cup proberen blijven hem gebruiken. Hier zijn de stappen voor de first-timer:

1. Druk de zijken van het cupje op elkaar en vouw het vervolgens opnieuw dubbel, zodat het cupje een U-vorm heeft.
2. Houd de gevouwen zijden tussen uw duim en wijsvinger. De gebogen rand moet van je handpalm af wijzen. Bij juiste inbrenging ontvouwt de cup zich volledig.

3. Om in te brengen scheidt u, met ontspannen vaginale spieren, voor zichtig de schaamlippen met uw vrije hand en drukt u vervolgens de gebogen rand van de opgevouwen cup in de vaginale opening. U kunt het cupje eventueel vochtig maken met water of een glijmiddel op waterbasis gebruiken om de inbrenging te versoepelen.

4. Bij het inbrengen kunt u proberen de cup te draaien terwijl u het onderste gedeelte vasthoudt om een goede plaatsing te vinden. Op de juiste manier ingebracht draait de cup niet en blijft de cup in dezelfde positie gedurende de dag. De cup wordt laag in de vagina geplaatst. Wanneer het correct wordt ingebracht, treden er geen lekken op en moet u de cup niet in uw lichaam kunnen voelen. Als u de cup kunt voelen, verwijder hem dan en plaats hem opnieuw totdat hij comfortabel aanvoelt.

5. Om te verwijderen, was uw handen goed met warm water en zeep. Trek zachtjes aan de stengel totdat u bij de basis van het cupje kunt komen. Knijp in de onderkant van de cup om het vacuüm te verbreken om vervolgens de cup naar beneden te trekken en te verwijderen.

6. Leeg eenvoudig de inhoud in het toilet, was het cupje goed met warm zeepwater en plaats het opnieuw. Als u zich in een openbaar toilet bevindt, kunt u ook toiletpapier gebruiken om schoon te vegen en opnieuw te plaatsen.

7. Afhankelijk van de menstruatie giet u de cup ongeveer 2- 3 keer per dag leeg. De menstratiecup kan na de menstratiecyclus opgeborgen worden in de handige opbouwbare sterilisator.



1



2



3



@FettleCup

Voor vragen en advies kunt u altijd een bericht sturen naar het Fettle Team via onze social-media pagina's!

*Let op: Fettle Cup geeft om uw veiligheid. Als u gynaecologische complicaties of aandoeningen heeft, raadpleeg dan uw arts voordat u een menstratiecup gebruikt. Als u bijwerkingen ervaart, stop dan met het gebruik en neem contact op met uw arts.*