

ZO GEBRUIK JE EEN MENSTRUATIECUP

De Phure cup is gemaakt van hoogwaardig siliconen van medische kwaliteit, dat veel wordt toegepast in medische verzorgingsproducten zoals babyspeentjes, katheters enz. Omdat het niet giftig is en vrij van dioxine of allergische materialen is het veilig in gebruik en geeft het jou jouw vrijheid weer terug.

1. VOUW DE CUP

Desinfecteer de menstruatiecup voor elk gebruik. Gebruik de menstruatiecup met schone handen en in een ontspannen houding. Om het inbrengen te vergemakkelijken, kun je de menstruatiecup met wat water bevochtigen of een glijgel op waterbasis gebruiken. Vouw de menstruatiecup twee keer in de lengte en breng deze dan in. Bij het correct inbrengen ontvouwt de menstruatiecup zich volledig.

2. INBRENGEN

Je kunt proberen om de menstruatiecup een beetje te draaien terwijl je het onderste deel vasthoudt om ervoor te zorgen dat het op de correcte manier wordt ingebracht. Met behulp van jouw spieren in de vagina draait de menstruatiecup en blijft deze in dezelfde positie. In vergelijking met een tampon moet de menstruatiecup lager in het vaginakanaal worden geplaatst. Als je menstruatiecup 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.

3. GEBRUIK HET OVERAL

De menstruatiecup kan min. 20-25ml menstratiebloed 12 uur vasthouden. Met de cup kun je alle activiteiten blijven doen zoals sporten, zwemmen, reizen en is geschikt voor vrouwen van alle leeftijden. De cup is voorzien van een steeltje, zodat je de cup gemakkelijk met je duim en wijsvinger kunt vastpakken kunt verwijderen. De sterkte van de gebruikte siliconen is gekozen om een optimale flexibiliteit te bereiken.

HOE GEBRUIK JE EEN MENSTRUATIECUP?

-  1. Was je handen grondig met zeep en zorg ervoor dat je menstruatie cup gesteriliseerd is.
-  2. Vouw de cup in een vouw, die jij prettig vindt.
-  3. Neem een comfortabele houding aan. Houd met je vrije hand je schaamlippen uit elkaar. Breng de cup in. Als de cup op de goede hoogte hangt, laat je hem los. De cup zal nu openklappen en een vacuüm creëren.
-  4. Draag de cup tussen de 8 en 12 uur.
-  5. Wij raden aan om de cup aan het begin vaker te legen zodat je de cup en de hoeveelheid van het eigen bloedverlies leert kennen. Leeg de cup in het toilet.

LET OP

Je kunt geen vaginale seks hebben als je een menstruatiecup in hebt. Door het uitsteeksel zal de man met de penis tegen de cup komen.

HOE VERZORG IK DE MENSTRUATIECUP

Tijdens de menstruatie leeg je de cup een paar keer per dag. Je hoeft de cup dan alleen maar goed uit te spoelen met water. Gebruik geen producten zoals zeep of parfum, want die kunnen de cup beschadigen. Als je menstruatie is afgelopen, kook je de cup 3-5 minuten in water of laat je hem 3 minuten in verdunde azijn liggen om te desinfecteren en bewaar je de cup in het bijgeleverde katoenen zakje. Gebruik geen hermetisch afgesloten doosje of plastic zakje, want de cup moet kunnen ademen.

DE MENSTRUATIECUP VERVANGEN

Siliconen is een duurzaam en slijtvast materiaal, maar aangezien elke vrouw en dus ook de vagina en de zuurgraad van de vagina anders is, heeft dat invloed op de cups. Maar het is ook vaak een persoonlijke kwestie wanneer de cup vervangen moet worden. In de eerste plaats vervang je de cup als deze duidelijke tekenen van gebruik gaat vertonen, bijvoorbeeld bij de gaatjes of wanneer de cup minder makkelijk uitvouwt. Tref je een doffe laag op de cup aan, dan kun je deze beter direct vervangen.

PHURE

Cups

Gebruiksaanwijzing

