

Gebruiksaanwijzing Period!Amsterdam Menstruatie Cup

Desinfecteer de cup bij aanvang van de menstruatieweek en aan het einde van de menstruatie voordat je de cup weer tijdelijk opbergt.

Was de handen vóór het inbrengen van de cup uitgebreid met zeep en zorg voor een schone omgeving.

Vouw de rand van de cup naar binnen (C-fold) en breng de cup in. Eenmaal op haar plaats gebracht laat je de cup los, zodat deze zich ontvouwt. Vervolgens houdt de cup zich op haar plek met een lichte vacuum. Draag de cup tussen de 8 en 12 uur.

Wij raden aan om de cup aan het begin vaker te legen zodat je de cup en de hoeveelheid van het eigen bloeverlies leert kennen.

Al snel kun je zelf de inschatting maken of voor jou 8 uur dragen een veilig gevoel geeft of dat je tot 12 uur zorgeloos geniet van de cup!

Gebruik de "slimme druppel" om de cup voorzichtig met de ene hand iets lager te trekken, zodat je met de andere hand zachtjes in het reservoir kunt knijpen om de seal/ vacuum te breken.

Hierdoor kan de cup makkelijk worden verwijderd, door deze aan het ingeknepen reservoir naar buiten te begeleiden.

Het plaatsen en verwijderen van de cup is in het begin even wennen.

Binnen de korste keren heb je het onder de knie en pluk je er gedurende 10 jaar nog de vruchten van!

We adviseren om onze meegeleverde instructie, inclusief duidelijke plaatjes, door te nemen. Een handige tip is om eventueel aanvullend op onze instructie, online een filmpje met uitleg erbij te pakken!