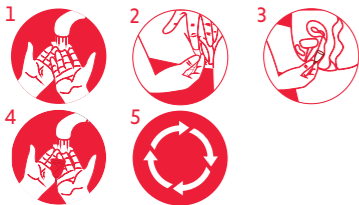


U kunt de cup 's nachts ook gebruiken; maar houd er rekening mee dat we het uit voorzorg niet aanraden om de cup langer dan 12 uur achter elkaar te gebruiken. De cup moet minstens 2 keer per dag worden verwijderd, gelegeerd en gereinigd: het is niet nodig om de menstruatiecup te verwijderen wanneer u naar het toilet gaat; na een stoelgang kan het echter nodig zijn om te controleren of de cup zich nog in de juiste positie bevindt. Vergeet niet om uw handen grondig te wassen!

U moet de cup verwijderen voordat u seks heeft. De cup is geen voorbehoedsmiddel en biedt geen bescherming tegen infecties of seksueel overdraagbare aandoeningen.

### INSTRUCTIES VOOR VERWIJDERING



**1)** Was eerst uw handen grondig. Pak een stuk wc-papier voor het geval u de hand moet drogen die u gaat gebruiken om de cup te verwijderen. Ontspan uw vaginale spieren en kies een comfortabele houding; u kunt op het toilet zitten, gehurkt of met de benen uit elkaar staan. Als u het gemakkelijker vindt, kunt u een voet omhoog zetten

door deze bijvoorbeeld op het toilet met gesloten deksel te zetten.

**2)** Duw uw menstruatiecup naar beneden, door zachtjes met uw interne spieren te duwen, alsof u iets uit uw vaginale kanaal wil duwen. Door dit te doen, wordt de menstruatiecup naar beneden bewogen, waardoor deze gemakkelijker vast te pakken is. Scheid uw schaamlippen voorzichtig met uw niet-dominante hand (meestal de linkerhand).

**3)** Steek de wijsvinger en duim van uw dominante hand in uw vagina totdat u de cup bereikt. Als u de onderkant niet kunt bereiken, trekt u voorzichtig aan het staafje en drukt u de cup naar beneden met de interne spieren. Druk met de wijsvinger en duim stevig op de onderkant van de cup om het vacuüm met de vaginale wanden op te heffen. U kunt het vacuüm ook verbreken door een vinger rond de rand van de cup te steken. Knijp met uw duim en wijsvinger de onderkant van de menstruatiecup in en trek deze naar buiten om deze te verwijderen. Wanneer de cup op het punt staat eruit te komen, houdt u deze rechtop om te voorkomen dat de inhoud lekt. Als u tijdens het extractieproces voelt dat uw vingers gaan glijden, laat u de beker een paar seconden los, veegt u uw vingers af met het toiletpapier dat u in het begin heeft gepakt en gaat u verder. Herhaal zo vaak als u denkt dat het nodig is.

**4)** Leeg de cup en was deze met water (lauw water) en milde neutrale zeep alvorens de cup terug te plaatsen. De menstruatiecup moet grondig worden gespoeld om nare geurtjes te voorkomen.

**5)** Plaats de schone cup terug, was uw handen opnieuw en u bent tot 12 uur beschermd.

### AAN HET EINDE VAN UW CYCLUS

Aan het einde van uw cyclus moet uw menstruatiecup worden gesteriliseerd in kokend water en daarna in het zakje, gemaakt van biologisch katoen met GOTS certificaat, worden bewaard. Bewaar de cup niet in een luchtdichte doos of plastic zak. Desgewenst kunt u de cup steriliseren wanneer u maar wilt, u kunt het zelfs tijdens uw cyclus steriliseren, hoewel dit niet nodig is.

### 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 Sileu Cup moet verwijderd worden voor het hebben van geslachtsgemeenschap. Deze is niet geschikt als voorbehoedsmiddel. Ook beschermt de cup niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Maak de cup tenminste elke 12 uur schoon en steriliseer de cup tenminste vóór en na iedere menstruatieperiode.
- Als u een spiraaltje heeft, raadpleeg dan een arts voor het gebruik van een menstruatiecup.
- Bewaar de cup altijd buiten bereik van kinderen en huisdieren.
- Bij twijfel of pijn tijdens het gebruik van de cup, verwijder deze dan onmiddellijk en waarschuw uw huisarts.

### MENSTRUAL TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

Dit is een infectie, die kan leiden tot ernstig falen van organen en circulatieklachten, veroorzaakt door een bacterie. Indien deze bacterie via een open wond of via de baarmoeder in de bloedsomloop komt, ontstaat een gif, dat een schok in het lichaam kan veroorzaken. Dit kan zelfs dodelijk zijn. Bij de meeste tot dusver bekende gevallen van TSS tijdens een menstruatie, was o.a. het te lang dragen van een tampon een van de oorzaken. Ook bij mannen kan TSS voorkomen. Een aantal symptomen voor TSS kunnen zijn: koorts, misselijkheid, overgeven, diarree, flauwvallen, vertigo maar ook verschijnselen die lijken op de symptomen van een zonnebrand. Ervaart u een of meerdere symptomen, verwijder de cup meteen en raadpleeg uw huisarts.



### MENSTRUATIECUP GEBRUIKSAANWIJZING



## BELANGRIJKE INFORMATIE

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

## MENSTRUATIECUP INBRENGEN

### VOOR HET EERSTE GEBRUIK:

Was eerst de menstruatiecup met water en milde zeep. Spoel goed af en steriliseer de menstruatiecup in een sterilisatie bakje of in kokend water gedurende 2-5 minuten. Spoel opnieuw goed af en de cup is klaar voor gebruik. We raden aan om uw menstruatiecup tweemaal per maand, eenmaal voor en na gebruik, aan het einde van elke menstruatie te steriliseren. Indien u de cup steriliseert met kokend water, gebruik dan een schone pan en zorg ervoor dat uw cup volledig in het water is ondergedompeld om beschadiging te voorkomen. Wanneer u uw menstruatiecup gaat gebruiken, raden we u aan om in het begin ook inlegkruisjes te gebruiken, voor het geval er een kleine lekkage is. Zodra u het gebruik van uw menstruatiecup onder de knie heeft, mag er geen sprake meer zijn van lekkage. Houd er rekening mee dat u de cup 2-5 keer per dag moet legen, afhankelijk van de intensiteit van uw menstruatie. U kunt de cup probleemloos tot 12 uur in uw lichaam dragen.

## WANNEER KUNT U DE CUP INBRENGEN?

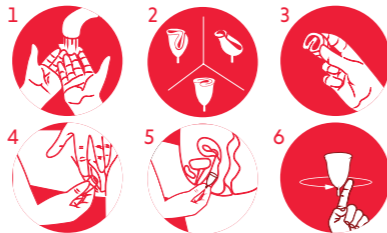
U kunt uw cup op elk moment tijdens uw menstruatiecyclus gebruiken, dus zowel op dagen met een hevige als op dagen met een lichte menstruatie.

U kunt zelfs de cup inbrengen voordat u menstrueert, als u volledig voorbereid wilt zijn.

Wanneer u de cup voor het eerst inbrengt, is het erg belangrijk dat u totaal ontspannen bent. We raden u aan om het inbrengen en verwijderen van de cup te oefenen voordat uw menstruatie begint. Op deze manier kunt u "uw beste" positie ondervinden om de cup in te brengen. U zult op korte termijn aan het inbrengen van de cup gewend zijn.

De cup kan in een zittende, staande of gehurkte positie worden ingebracht. Spreiden van de benen vergemakkelijkt het inbrengen.

### INBRENGINSTRUCTIES



- 1) Was eerst uw handen met water en zeep.
- 2) en 3) Vouw de cup 2 keer om zichzelf heen (U-vormig) en de cup kan als een tampon in de vagina worden ingebracht. Hou de gebogen cup stevig vast met uw hand en maak de cup nat met water of breng een glijmiddel op waterbasis aan, om het inbrengen gemakkelijker te maken.
- 4) Met de andere hand scheidt u de schaamlippen van uw vagina voorzichtig. Steek eerst de rand van de menstruatiecup in uw vagina.
- 5) De vagina is naar achteren gekanteld, dus als u de menstruatiecup naar de onderkant van de rug beweegt en tevens op en neer beweegt, vindt u de juiste positie. Zodra de cup is geplaatst, gaat deze open om menstruatiebloed op te vangen. In de juiste positie zal er geen bloed lekken en voelt u de cup niet in uw lichaam zitten. De menstruatiecup wordt, in tegenstelling tot tampons, in het onderste deel van de vagina geplaatst. Dit mag niet te laag zijn, want dan kan het staafje van de cup irriteren. Het staafje van de cup moet zich in de vagina bevinden. Indien gewenst kunt u een klein gedeelte van het staafje afknippen, maar pas op dat u de onderkant van de cup niet beschadigt.
- 6) Om ervoor te zorgen dat de menstruatiecup goed is geopend en lekken wordt voorkomen, probeert u hem voorzichtig te draaien door hem aan het staafje of de onderkant te draaien. Als uw cup correct is geplaatst, is het moeilijk om deze te draaien. U kunt ook controleren of de cup volledig open is door een vinger langs de buitenkant van de cup te bewegen. De ervaring en kennis van uw eigen anatomie helpen u om de juiste positie te vinden. De

menstruatiecup blijft op zijn plaats zitten door uw spieren en een perfect contact met de vaginale wanden. U hoeft zich geen zorgen te maken als de menstruatiecup iets in de vagina stijgt. Ontspan uw spieren en probeer de cup met uw vingers bij de onderkant of bij het staafje te pakken. Het kan ook helpen om met de vaginale spieren te duwen of te hurken. De menstruatiecup kan niet verdwijnen in de vagina. Als de cup naar beneden glijdt, controleer dan of deze op zijn plaats zit en volledig open is. U kunt de cup tot 12 uur laten zitten, zonder deze te verwijderen. U kunt hem dus ook tijdens de nachtrust laten zitten.

## DE CUP VERWIJDEREN

Het is belangrijk om te onthouden dat u uw handen grondig wast met water en zeep voordat u uw menstruatiecup aanraakt. Kies de juiste tijd en plaats zonder gestoord te worden en om zo rustig mogelijk te kunnen blijven. Het verwijderen van de menstruatiecup zal veel gemakkelijker gaan als u zich zoveel mogelijk ontspant.

## WANNEER VERWIJDER IK DE CUP?

Afhankelijk van de hevigheid van uw menstruatie (dit verschilt van vrouw tot vrouw), wordt de cup gedurende een periode van 4 tot 12 uur na het inbrengen gevuld. U kunt de cup 2 tot 5 keer per dag legen en reinigen. Vanaf het moment dat u de cup gaat gebruiken, moet u bij het verwijderen van de cup het bloedniveau in uw menstruatiecup controleren. Hierdoor leert u snel hoe vaak u de cup moet legen en reinigen.

Distributeur:  
**Grace is Green**  
Minervum 7384  
4817 ZH Breda, Nederland  
e-mail: info@graceisgreen.com

Fabrikant:  
**Sileu®**  
Calle Omeyas 5  
14005 Cordoba, Spanje  
e-mail: sales@sileu.com



Het opbergzakje is gemaakt van organisch katoen, gecertificeerd door GOTS (Global Organic Textile Standard)



Deze menstruatiecup is getest door Interek in hun onafhankelijke laboratorium in Duitsland op chemische bestanddelen genaamd SVHC (Substance of Very High Concern). Geen van deze bestanddelen zijn aangetroffen in deze cup.

Rapport nummer: FUHLCP2017-01426 en FUHL-CP2017-01425



Medische silicone, hypoallergeen en biocompatibel gecertificeerd met SO 10993.