



# Amica Cup

For a carefree period



**BRAND  
NEW**



ONTDEK ONZE SNELLE  
**HANDLEIDING**

**MATTERS!**

**SIZE**



**GUIDE**

## Hoe kies ik de juiste maat?

De vagina is gemiddeld bij de meeste vrouwen 9.6 cm lang.

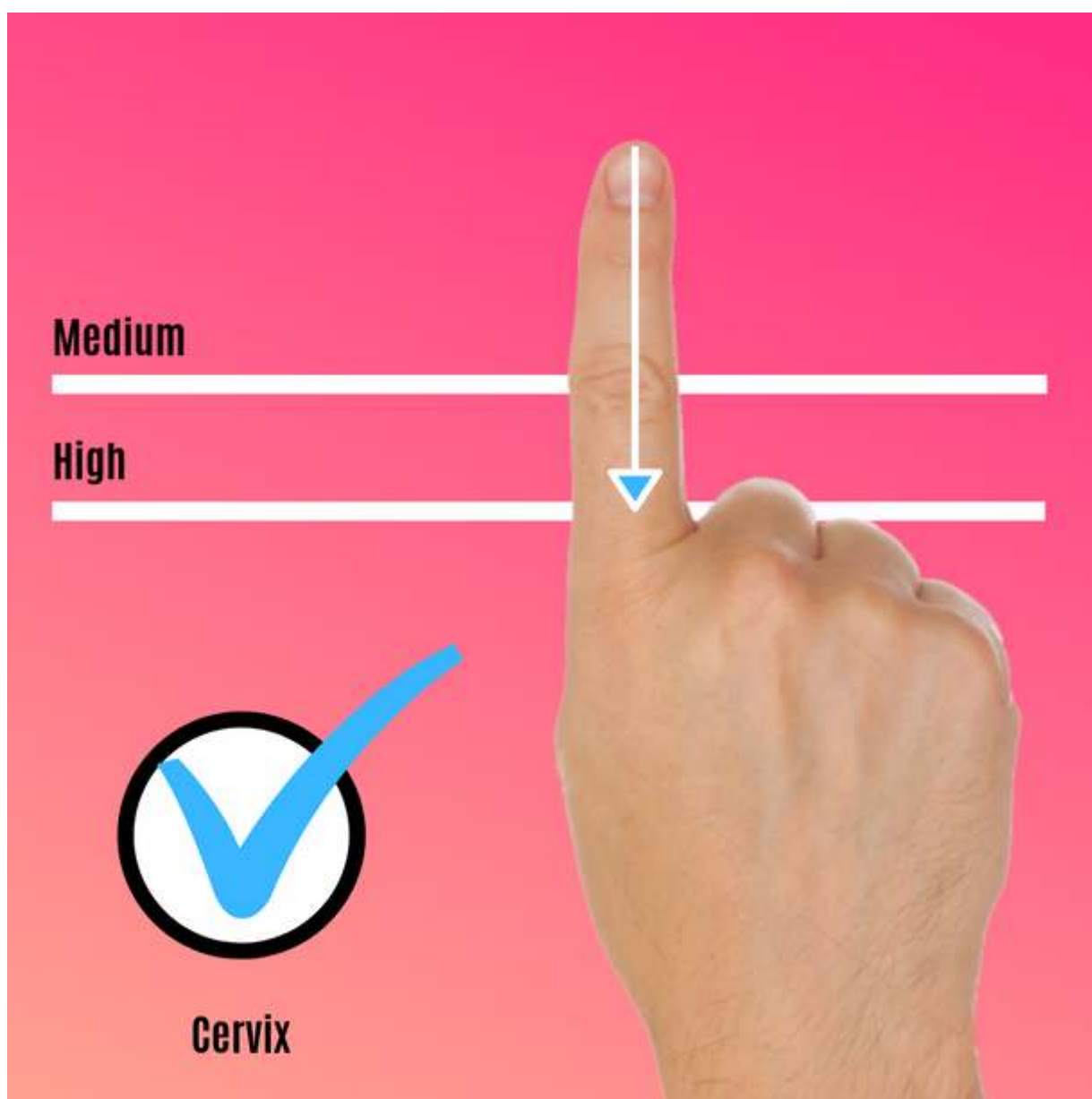
Amicacup is op basis van dit wetenschappelijk feit ontwikkeld en de meeste vrouwen hebben dan AmicaCup maat B nodig. Doe de knokkel test om het zeker te weten.

# OKE, PARTY TIME

Ga met je wijsvinger je vagina binnen.

Voel je een soort van neusje, dan heb je de cervix gevonden. Goed gedaan! Let dan nu even op of je wijsvinger er bijna helemaal in past, of komt je wijsvinger niet verder tot aan je knokkel? Zie hieronder ter illustratie Past je vinger er helemaal in, dan heb je size B nodig. Past je vinger er in tot aan je knokkel dan heb je size A nodig.

Size A is ook aan te bevelen voor tieners die net starten met menstrueren.



# Hoe breng ik het in?

Kalm Kalm, Ja het lijkt groot en Nee je ramt niet gelijk het hele ding er zo maar in. Je vouwt het en dan breng je het wijdbeens gepositioneerd in.



# De 7 magische stappen

1.

Vouw de cup op de manier die voor jou prettig en fijn is. Je vindt informatie over diverse menstruatiecup vouw technieken op onze website [www.amicacup.com](http://www.amicacup.com)

2.

Breng de cup in en voel even met je vinger of de cup goed is uitgeklapt. Geniet van de rest van de dag (voor zover je hormonen dit toelaten)

3.

Cup is vol na 12 uur bij een normale (lichte) menstruatie. Bij een zwaardere menstruatie- waar onze Amicacups op zijn voorzien, is het advies om de volle cup na 5 uur te legen.

4.

Cup Verwijderen kan zittend op de wc of met een been ergens op leunend. Wat jij het fijnst vindt. Je pakt de cup vast aan de onderkant - door met je vinger licht in te drukken in het cupje, verbreek je eenvoudig het vacuüm. Je rukt het er niet zomaar uit via het steeltje, altijd eerst even in drukken en dan rustig wijdbeens de cup er uit laten glijden.

De Amicacup kan echt niet verdwijnen in je lichaam, geen paniek! Dit is anatomisch onmogelijk.

5.

Leeg de cup in de wc/wasbak/douche, spoel je cup af in een wasbak met water - als er geen water in de buurt is kan dit ook prima met wc-papier. Dan kun je de Amica Cup er weer in doen.

6.

Is je cyclus voorbij dan kook je de cup even uit in heet water. Hoeft niet heel lang, 3 tot 5 minuten koken is voldoende. Gooi hier geen schoommaak middel in of anders.. puur water is het beste! Kook je het uit in een pan op het gasfornhuis dan is het advies om te blijven roeren in de pan zodat de cup niet blijft kleven aan de hete bodem.

7.

Fijn de cyclus is voorbij, dan berg je de Amicacup op in het zakje die je erbij gekregen hebt. Je Amicacup komt met een huisje en dat moet ook het huisje blijven! Stop het niet in een dicht doosje, blikje of zakje met rits! Amicacup moet kunnen ademen als het ware, sluit het niet af in lucht dichte doosjes of zakjes.

# Heb je vragen?

Wij verwijzen je eerst graag naar onze website [www.amicacup.com](http://www.amicacup.com)  
Hier vind je wellicht alle antwoorden die je zoekt. Heb je echter je antwoord nog niet gevonden, neem dan gerust contact met ons op.

Mail: [info@amicacup.com](mailto:info@amicacup.com)

Adres: Fonteinland 11 - 8913 CZ Leeuwarden.

AmicaCup is ontwikkeld door Valeo Medica Nederland

