



# MENSTRUASJONSKOPP

FOR ALLE KVINNER SOM ØNSKER ET MER KOMFORTABELT  
LIV  
NY FØLELSE - NYTT LIV

Gratulerer, du har nå kjøpt det mest moderne hygieneproduktet for kvinner. Det er laget av medisinsk silikon av høyeste kvalitet, som kun brukes innen medisin og i næringsmiddelindustrien, og den kan være i kroppen i opp til 12 timer. Formen og overflaten på LadyCup er utformet for enkel bruk og rengjøring.

## FORDELER

• Ingen allergiske reaksjoner • Framkaller ikke soppinfeksjoner eller urinveisinfeksjoner • Ingen kjente tilfeller av Toksisk sjokksyndrom • Har ingen negativ innvirkning på miljøet i vagina • Kan brukes under trening, på reise og mens du sover • Kan brukes sammen med vanlige prevensjonsmidler

## INNSETTING

Sørg for at du er helt ren på hendene før du skal håndtere LadyCup! Steriliser LadyCup før første gangs innsetting! Vi anbefaler at du fører inn LadyCup i én av følgende stillinger: Sittende, på huk, knelende eller stående. Prøv en av disse stillingene og velg den som passer deg best. For at innføringen skal bli enklere, kan du fukte L med litt vann, eller bruk en vannbasert smøregele. Ta tak i LadyCup med fingrene og press den sammen. Deretter bretter du LadyCup en gang på langs med den andre hånden. Hold så langt ned som mulig på LadyCup med den ene hånden og før LadyCup skrått og bakover inn i vagina. Korrekt plassering av LadyCup er lavere enn for vanlige tamponger. Når den er ført inn i vagina, slipper du taket slik at LadyCup bretter seg helt og og fester seg til veggen. Kontroller dette ved å føre fingeren rundt langs koppen.

## BRUK

Tøm LadyCup minimum én gang hver 12. time, avhengig av mengden menstruasjonsblod.

## FJERNING

Sørg for at du er helt ren på hendene før du skal håndtere LadyCup! Finn stammen eller den nedre delen av LadyCup i din foretrukne stilling (sittende, stående osv.). Du kan også hjelpe til selv ved å bruke musklene i vagina, slik at LadyCup kommer nærmere. Press sammen den nedre delen av LadyCup, og når vakuemet har sluppet opp, trekker du forsiktig ut LadyCup. Når du skal fjerne LadyCup første gang, er det viktig at du er rolig, og at du slapper av innvendig. Hvis LadyCup ikke kan trekkes ut på denne måten, må du bruke en finger for å fjerne den. Slipp opp vakuemet og løsne koppen fra vaginaveggen. Deretter er det enkelt å trekke ut LadyCup. Tøm innholdet i toalettet.

## NY INNSETTING

Vask LadyCup med varmt vann og naturlig såpe hvis mulig. Skyll LadyCup nøye under rennende vann slik at den er klar for ny bruk. På reise eller hvis du ikke har tilgang til vann, kan du også bruke rent papir. Vask LadyCup etter bruk når du har muligheten til det.

## FORKORTE STAMMEN

Basert på kroppens utforming kan stammen forkortes på ulike måter. Vi anbefaler at du forkorter stammen gradvis til du finner optimal lengde. Stammen kan også kuttes helt av med en saks eller en skarp kniv. Det er viktig å unngå skader på den nedre delen av LadyCup. Stammen har korrekt lengde når du ikke føler den når du f.eks. går eller sitter.

## RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

I løpet av menstruasjonen vasker du LadyCup med varmt vann og naturlig såpe. Etter menstruasjonen bør LadyCup kokes eller steriliseres. Vi anbefaler at du også utfører dette før den skal brukes på nytt. Koking: I en beholder med vann i 2-5 min. Sterilisering: Dypp den ned i en steriliseringsoppløsning (gå fram iht. instruksjonene fra produsenten av steriliseringsmidlet). Kontroller at åpningen i den øvre delen av LadyCup er hel. Rengjøringen kan utføres med f.eks. en liten stift. Korrekt og regelmessig vedlikehold forlenger produktets brukstid. Oppbevar LadyCup i den vedlagte bomullsposen. Må ikke oppbevares i lufttette beholdere!

## PROBLEMLØSNING

### Innsetting

Noen kvinner får problemer med å sette inn LadyCup i størrelse S(mall). Vi anbefaler å fukte LadyCup med vann eller å bruke en vannbasert smøregel.

### Fjerning

Bevar roen hvis du opplever problemer når den skal fjernes. Det er viktig at de innvendige musklene generelt er avslappet, og særlig vaginamuskulaturen. Prøv å skifte stilling for fjerning. Bruk vaginamuskulaturen for å skyve LadyCup litt ut. Gjenta dette flere ganger til du kjenner en tydelig endring.

### Lekkasje

Hvis din LadyCup lekker, må du kontrollere at den sitter korrekt. Det er sannsynlig at LadyCup ikke sitter som den skal. Kontroller (bruk fingeren) om LadyCup er brettet helt ut og om veggene berører vaginaveggen. Kontroller at åpningen er hel. Hvis ingen av ovennevnte tiltak ikke løser problemet, er det sannsynlig at du ikke har valgt korrekt størrelse på LadyCup. Med størrelse L (arge) kan problemet løses ved å trene opp visse muskler. Kontakt gynekologen din om denne muligheten.

## VIKTIGE ADVARSLER

LadyCup må ikke brukes i mer enn 12 timer! • Vask LadyCup kun med naturlig såpe! • LadyCup må kun rengjøres iht. anbefalte metoder! • Bruk kun vannbaserte smøregeler! • LadyCup er ikke et prevensjonsmiddel! • Ikke bruk LadyCup under samleie! • LadyCup beskytter ikke mot kjønnssykdommer! • Bruk kun din egen LadyCup! • Følg grunnleggende hygienepinsipper! • Hvis du opplever symptomer i vagina, må du kontakte gynekolog!

Toksisk sjokksyndrom (TSS) er en svært sjelden men alvorlig tilstand. Den forårsakes av toksiner som produseres av en bakterie som vanligvis lever i kroppen. TSS forbindes med bruk av tamponger. Symptomer: Hvis du plutselig opplever kraftig kvalme under menstruasjonen, selv om du ellers er helt frisk, hvis du har høy feber (39 °C eller høyere), hvis du kaster opp, har diaré, hodepine, sår hals, hvis du besvimer, opplever muskelsmerter eller hvis du får utslett som ligner på solbrent hud, må du umiddelbart kontakte lege. Hvis du allerede har opplevd TSS, må du kontakte lege før du fortsetter bruken. Menstruasjonskopper forbindes ikke med denne tilstanden (TSS).

## MILTON-METODEN: DEN TRYGGESTE OG RASKESTE STERILISERINGSMÅTEN PÅ 15 MINUTTER!

- 1) Rengjør LadyCup nøye etter hver bruk Rengjør LadyCup med varmt såpevann Skyll med kaldt vann
- 2) Gjør klar Milton-oppløsningen Fyll enheten med 5 liter kaldt vann Tilsett 1 Milton-tablett med 30 ml Milton steriliseringsvæske
- 3) Legg LadyCup helt ned i oppløsningen Sørg for at det ikke er luftbobler inne i LadyCup LadyCup er klar til bruk etter 15 minutter eller kan ligge i oppløsningen i 24 timer til du skal bruke den igjen Vask hendene før du tar LadyCup opp av oppløsningen Tøm LadyCup – trenger ikke skylle. Fyll opp flaskene umiddelbart

Milton-tabletter danner en farlig oppløsning for små barn når de er oppløst.

**Aktiv ingrediens:** 800 mg pf sodium diklorisosyanurat per tablett

Hvis du har flere spørsmål, må du gjerne kontakte oss på: [custom@ladycup.eu](mailto:custom@ladycup.eu) eller gå til OSS på vår hjemmeside.

### Forretningsadresse:

Jaguara, s.r.o.: Jeruzalemska 5/961, 110 00 Prague 1, Czech Republic  
e-mail: [info@ladycup.eu](mailto:info@ladycup.eu) / [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu)