



# MENSTRUATIONSKOP

TIL ALLE KVINDER, DER ØNSKERET  
MEREKOMFORTABELT LIV

Tillykke med købet af det mest moderne intimhygiejneprodukt til kvinder. Det er fremstillet af medicinsk silikone af en meget høj kvalitet, der udelukkende anvendes i medicinal- og fødevarerindustrien og som kan isættes i kroppen for 12 timer. Form og overflade gør brug og rensning nem.

## FORDELE

• Ingen allergier • Forårsager ingen irritationer eller urinvejsinfektioner • Ingen kendte tilfælde af Toksisk Shock Syndrom • Ingen negativ effekt på et sundt skedemiljø • Anvendes ved sport, på rejse og om natten • Kan anvendes sammen med gængse svangerskabsforebyggende midler

## INDFØRING

Sørg for at have helt rene hænder, når du indfører LadyCup. Steriliser LadyCup inden første indføring! Vi anbefaler at du indfører LadyCup i en af de følgende positioner: siddende, på hug, på knæer eller stående. Prøv en af positioner og vælg den, der er mest komfortabel for dig. For at lette indføringen, kan du fugte LadyCup med vand eller en vandbaseret glidegel. Tag med fingrene fat i LadyCup og pres den sammen. Fold derefter LadyCupen gang på langs ved at bruge fingrene på den anden hånd. Hold LadyCup med fingrene på en hånd i den lavest mulige position og isæt LadyCup bag i skeden. Den korrekte position for LadyCup er lavere end for tamponer. Efter indsætning i skeden, slip fingrene og lad LadyCup folde sig helt ud og få kontakt med væggen. Kontroller ved at finde kopens omkreds.

## BRUG

Tøm LadyCup mindst en gang hver 12. time, afhængig af din menstruations styrke.

## FJERNELSE

Sørg for at have helt rene hænder, før du indsætter LadyCup. Find holderen på den nederste del af LadyCup i den ønskede position (siddende, stående etc.) Du kan muligvis hjælpe til ved at bruge skedemusklerne. Dette vil bringe LadyCup nærmere til dig. Tryk på LadyCup nederste del og efter at trykket er udløst, træk LadyCup let ud. Når du fjerner LadyCup første gang, er det vigtigt at forblive rolig og at hele kroppen er afslappet. Hvis LadyCup ikke kan fjernes på denne måde, bruges en finger for at fjerne den, udløs trykket med fingrene og fjern LadyCup fra skedevæggen. Derefter bliver det nemt at trække LadyCup ud. Fjern indholdet i toiletet.

## GENTAGET INDFØRING

Vask LadyCup under varmt vand og natusæbe, hvor det er muligt. Skyl Lady Cup grundigt under løbende vand, så den er klar til at blive genbrugt. På rejse og hvor der ikke er adgang til vand, er rent papir også muligt at bruge. Vask LadyCup derefter, lige så snart det er muligt.

## STILKENS AFKORTNING

Alt efter din krop kan stilken afkortes på forskellige måder. Vi anbefaler af afkorte stilken gradvist, til du finder en passende længde: Stilken kan også skæres helt af med en saks eller en skarp kniv. Det er vigtigt at den nederste del af LadyCup ikke beskadiges. Den rigtige længde er nået, når du ikke kan mærke stilken når du går eller sidder ned.

## RENSNING og VEDLIGEHOLDELSE

Vask din LadyCup under menstruationen med koldt vand og en natusæbe. Efter menstruationen bør LadyCup koges eller steriliseres. Vi anbefaler at gøre dette igen inden LadyCup anvendes igen.. Kogning: i en beholder med vand i 2-5 minutter. Sterilisering: dækket af en steriliseringsvæske (følg vejledning fra steriliseringsvæskens producent). Kontroller at de små trykåbninger på den øverste del af LadyCup er åbne. De kan f. eks. renses med en vatpind. Korrekt og regelmæssig vedligeholdelse sikrer produktets lange levetid. LadyCup bør opbevares i den vedlagte bomuldspose. Må ikke opbevares i lufttæt emballage!

## PROBLEMLØSNINGER

Indføring For nogle kvinder kan det være vanskeligt at indføre LadyCup i størrelse S(mall) V i anbefaler

at fugte LadyCup med vand eller at bruge en vandbaseret glidegel.

## Fjernelse

Hvis du får problemer med indføringen, vær helt rolig. En overordnet afslapning af musklerne er vigtig, især skedemuslerne. Prøv at skifte din position for at fjerne LadyCup. Tryk lidt med dine skedemusler for at bringe LadyCup nærmere. Tryk igen flere gange indtil du mærker en tydelig forandring.

## Lækage

Hvis din LadyCup lækker, kontroller om den er sat korrekt ind. Det er mest sandsynligt at LadyCup sidder forkert. Kontroller (med en finger) om din LadyCup har foldet sig helt ud og om væggene berører skedens vægge. Kontroller om de små trykåbninger er fri. Hvis ingen af de ovennævnte løsninger kan afhjælpe problemet, er det mest sandsynligt at LadyCup størrelsen er forkert valgt. Ved størrelse L (arge) kan problemet løses ved at optræne visse muskler. Spørg din læge om denne mulighed.

## VIGTIGE ADVARSLER

Brug LadyCup i maks. 12 timer ad gangen. • Vask LadyCup kun med natursæbe! • Rens LadyCup kun med de anbefalede metoder! • Brug kun vandbaserede glidegel! • LadyCup er forebygger ikke graviditet! • Brug ikke LadyCup når du har sex! • LadyCup beskytter ikke mod kønssygdomme! • Brug kun din egen LadyCup! • Overhold grundlæggende hygiejneprincipper! • Ved symptomer i skeden kontakt din læge!

**Toksisk Shock Syndrom (TSS) er en meget sjælden, men alvorlig forgiftningssygdom. Den opstår pga. giftstoffer, der produceres af en bakterie, der er almindelig i den menneskelige krop. TSS kan opstå ved brug af tamponer. Symptomer: hvis du føler alvorlig kvalme under menstruationen, selv om du før har været helt rask, hvis du får høj feber (39°C eller mere), hvis du kaster op, får diarrø, hovedpine, halsbrand, hvis du besvimer, får muskelsmerter eller din hud blusser op som om du er sorkoldet, skal du straks søge læge. Hvis du allerede har haft TSS, skal du spørge en læge inden du bruger LadyCup videre. Der er intet sammenhæng mellem menstruationskopper og denne sygdom (TSS). Hvis du har andre spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os under: [custom@ladycup.eu](mailto:custom@ladycup.eu) eller besøg Ofte stillede spørgsmål på websitet [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu)**

## MILTON-METODEN DEN MEST SIKRE OG HURTIGSTE VEJ TIL STERILISERING I LØBET AF 15 MINUTTER

- 1) Rens LadyCup grundigt, hver gang den er brugt Rens LadyCup med varmt sæbevand Skyl med koldt vandt
- 2) Klargør Milton-opløsning Fyld enheden med 5 liter koldt vand Tilsæt 1 Milton-tablet på 30 ml Milton steriliseringsvæske
- 3) Læg LadyCup helt ned i væsken

Kontroller at der ikke er luftbobler fanget inde i LadyCup LadyCup er klar til brug efter 15 minutter eller kan forblive der i 24 timer, indtil du skal bruge den igen. Vask hænderne inden du fjerner LadyCup fra opløsningen Lad vandet løbe af – skylning ikke nødvendig Fyld flasker omgående. Milton tabletter indeholder en harmløs opløsning, der også bruges til babyer.

**Aktiv stof:** 800 mg pf sodium dichloroisocyanurate pro tablet

Hvis du har spørgsmål kan du kontakte os på: [custom@ladycup.eu](mailto:custom@ladycup.eu) eller besøge FAQ'S [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu) på hjemmesiden.

## 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)