

Fleurcup

Français Notice d'utilisation

Nous vous remercions d'avoir acheté la coupelle menstruelle Fleurcup, une protection hygiénique réutilisable pour les règles des femmes.

Fleurcup ainsi que la pochette (en option) sont fabriquées en France. Avant toute utilisation, nous vous recommandons de lire attentivement et de comprendre cette notice.

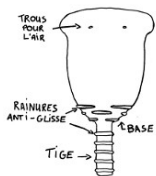
Conservez-la précieusement en cas de besoin ultérieur.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez consulter notre site internet www.fleurcup.com et/ou nous contacter par courriel à l'adresse : leserviceclient@fleurcup.com.

Avant la première utilisation

Avant la première utilisation de la coupelle menstruelle Fleurcup, **stérilisez-la**. Pour cela :

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Remplissez une casserole d'une quantité suffisante d'eau, de façon à ce que la coupelle menstruelle puisse flotter sur l'eau.
- Faites bouillir l'eau.
- Quand l'eau bout, plongez-y la coupelle menstruelle.
- Après 3 à 5 minutes, retirez la coupelle menstruelle de la casserole.



Pendant vos règles

Introduire la coupelle menstruelle Fleurcup

- Lavez soigneusement vos mains et la coupelle menstruelle.
- Pincez et pliez la coupelle menstruelle de manière à former un C.
- Après avoir écarté les lèvres, insérez, tout en la maintenant pliée, la coupelle menstruelle dans le vagin en l'orientant vers le bas de votre dos, jusqu'à ce que la base de celle-ci se positionne à environ une phalange de l'entrée du vagin.
- Retirez les doigts, la coupelle menstruelle se déploie toute seule.
- Afin de vérifier la bonne position de la coupelle menstruelle, tenez la base de la coupelle menstruelle (juste au-dessus de la tige) et faites-la tourner. Si elle tourne, elle est bien positionnée. Sinon, replacez-la correctement.

Vous trouverez sur notre site internet www.fleurcup.com d'autres méthodes de pliage afin de trouver celle qui vous convient le mieux.

Retirer la coupelle menstruelle Fleurcup

La coupelle menstruelle doit être vidée en fonction de votre flux et au moins une fois toutes les 12 heures.

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Longez la tige afin d'atteindre la base de la coupelle menstruelle.
- Pincez la base de la coupelle menstruelle ou glissez votre index entre la paroi vaginale et la coupelle menstruelle afin d'annuler l'effet ventouse.
- Retirez la coupelle menstruelle tout en faisant attention à ne pas renverser le contenu.

Nettoyer la coupelle menstruelle Fleurcup

- Videz la coupelle menstruelle.
- Rincez soigneusement la coupelle menstruelle à l'eau potable froide.
- Nettoyez la coupelle menstruelle, idéalement, à l'eau tiède avec un savon doux sans parfum, afin qu'il n'altère pas la coupelle menstruelle, sans oublier les trous.
- Rincez la coupelle menstruelle abondamment.
- Si vous n'avez pas accès à un point d'eau potable, alors vous pouvez utiliser du papier toilette ou un mouchoir afin d'essuyer la coupelle menstruelle, vous la laverez soigneusement dès que possible.
- Vous pouvez aussi prévoir une petite bouteille d'eau afin de rincer la coupelle menstruelle.
- Vous pouvez la réinsérer.

Après les premières utilisations

Si vous êtes gênée par la coupelle menstruelle

• La coupelle menstruelle est positionnée trop haute ou trop basse. Essayez de l'insérer avec les autres techniques de pliage dont vous trouverez des animations sur notre site internet www.fleurcup.com.

• La tige est trop longue. Dans ce cas, retirez la coupelle menstruelle et coupez la tige petit à petit à l'aide d'une paire de ciseaux tout en prenant

garde de ne pas détériorer le fond de la coupelle menstruelle (ce qui la rendrait inutilisable) jusqu'à ce que la tige ne vous gêne plus. De façon générale, pour votre confort, la tige ne doit jamais dépasser de votre vagin.

Si vous constatez des fuites

- La coupelle menstruelle est mal positionnée. Dans ce cas, après l'avoir insérée, vérifiez qu'elle est entièrement déployée en la faisant tourner sur elle-même ou en glissant un doigt entre la paroi vaginale et la coupelle menstruelle tout en faisant le tour.
- Vous avez la coupelle menstruelle Fleurcup Petite Taille alors qu'il vous faut la coupelle menstruelle Fleurcup Grande Taille.

Si vous constatez que vous avez du mal à attraper la coupelle menstruelle

- Ne paniquez pas, détendez-vous.
- Mettez-vous en position accroupie ou assise sur les toilettes.
- Poussez comme si vous alliez à la selle, la coupelle menstruelle descendra d'elle-même.
- Vous pourriez alors la saisir et la retirer.

A la fin de vos règles

- Nettoyez soigneusement la coupelle menstruelle.
- Séchez-la.
- Rangez-la.

Ne jamais ranger la coupelle menstruelle dans un sac plastique ou une boîte hermétique.

Entre chaque cycle, pensez à stériliser la coupelle menstruelle.

Généralités

- La coupelle menstruelle Fleurcup, ainsi que la pochette (en option), sont fabriquées en France.
- La coupelle menstruelle Fleurcup est 100% en silicone médical.
- La coupelle menstruelle Fleurcup, bien entretenue, a une durée de vie de plusieurs années.
- Le volume utile de la Petite Taille est d'environ 20 ml et celui de la Grande Taille est d'environ 29 ml.
- La coupelle menstruelle Fleurcup peut être utilisée par une femme vierge, par une femme portant un stérilet ou un diaphragme.
- La coupelle menstruelle Fleurcup peut être utilisée la nuit ainsi que lors de toutes vos activités sportives habituelles, même la piscine.

Important

- Pour tout cas particulier d'utilisation de la coupelle menstruelle, demandez conseil à votre Gynécologue avant utilisation.
- En cas de brûlures, d'irritations, d'inflammations génitales ou vaginales, de gêne durant les mictions ou de tout autre symptôme qui vous paraît anormal, retirez immédiatement la coupelle menstruelle et consultez votre médecin.
- La coupelle menstruelle n'est pas un moyen de contraception et ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).
- Il n'est pas nécessaire d'enlever la coupelle menstruelle pour uriner et déféquer.
- Si vous constatez que votre coupelle menstruelle est abîmée, nous vous recommandons de la remplacer.
- Comprenez bien que la tige ne sert pas à enlever la coupelle menstruelle en tirant dessus, mais elle doit vous servir de guide pour trouver la base de la coupelle menstruelle pour la retirer.
- Pensez à enlever la coupelle menstruelle avant toute pénétration sexuelle.
- Avec le temps, il se peut que la coupelle menstruelle se décolore mais la fonctionnalité de la coupelle menstruelle n'en est pas altérée.
- A tenir hors de portée des enfants et des animaux.
- La coupelle menstruelle ne doit en aucun cas être lavée au lave-vaisselle ou avec des produits corrosifs.
- Fleurcup ne peut en aucun cas être responsable des dommages dus à un mauvais entretien ou à une mauvaise utilisation de la coupelle menstruelle ou au non-respect des règles d'utilisation indiquées sur cette notice et sur son site internet.

Avertissement

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT) est une maladie infectieuse grave, parfois mortelle, qui touche les hommes, les femmes et les enfants et qui est causée par une toxine bactérienne.

Cette maladie a été associée à l'utilisation prolongée des tampons et à leur taux d'absorption élevé.

Elle se caractérise par des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe : une forte fièvre soudaine, des vomissements, une diarrhée, des vertiges, une éruption cutanée proche de celle du coup de soleil, des évanouissements...

Ces symptômes peuvent apparaître durant les règles ou quelques jours après.

Si vous présentez un de ces symptômes, alors que vous portez la coupelle menstruelle, retirez-la et consultez immédiatement un médecin.

L'utilisation de la coupelle menstruelle n'a jamais été, à ce jour, associée au SCT.

Si vous avez déjà eu le SCT, n'utilisez pas la coupelle menstruelle.

Fleurcup

English User Guide

Thank you for purchasing the Fleurcup menstrual cup, offering hygienic reusable protection for women during their menstrual cycle.

Fleurcup and the pouch (optional) are made in France. Before using Fleurcup, we recommend that you read the present guide carefully.

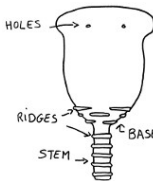
Keep the guide in a safe place for future reference.

If you have any additional questions, please visit our web site at www.fleurcup.com and/or contact us by e-mail : leserviceclient@fleurcup.com.

Before using for the first time

Before using the Fleurcup menstrual cup for the first time, **sterilize it**. To do this:

- Carefully wash your hands.
- Fill a pan with sufficient water for the menstrual cup to float on the surface.
- Bring the water to boil.
- Put the menstrual cup into the boiling water.
- Remove after 3 to 5 minutes.



During your period

Inserting the Fleurcup menstrual cup

- Wash your hands and the menstrual cup carefully.
- Pinch and fold the menstrual cup into a C shape.
- Separate the labia, keep the menstrual cup folded and insert the cup into the vagina towards the direction of the small of your back, not towards your head, until the base of the menstrual cup is about one centimetre from the entry of the vagina.
- Once the menstrual cup is inserted, it will unfold by itself.
- To check that the menstrual cup is correctly positioned, hold the base of the menstrual cup (just above the stem) and rotate it. If it turns, it is correctly positioned. If not, re-position it.
- Other folding methods are presented on our web site www.fleurcup.com to enable you to find the method that suits you the best.

Removing the Fleurcup menstrual cup

The menstrual cup should be emptied in relation to your flow and at least every 12 hours.

- Wash your hands carefully.
- Follow the stem to the base of the menstrual cup.
- Pinch the base of the menstrual cup or slide your index finger between the vaginal wall and the side of the menstrual cup in order to interrupt the suction effect.
- Remove the menstrual cup gently, taking care not to spill the contents.

Cleaning the Fleurcup menstrual cup

- Empty the menstrual cup.
- Rinse the menstrual cup with cold drinking water.
- Clean the menstrual cup, ideally with warm water and a perfume free, gentle soap so that this does not damage the menstrual cup, not forgetting the holes.
- Rinse thoroughly.
- If you do not have access to drinking water, you can use toilet paper or a handkerchief to wipe the menstrual cup but not forgetting to wash it as soon as possible.
- You may also wish to carry a small bottle of water for rinsing the menstrual cup.
- You can now reinsert it.

After the first few times

If the menstrual cup is not fully comfortable

- The menstrual cup is positioned too high or too low. Try to use different folding techniques for insertion, these are explained with animations on our web site: www.fleurcup.com.
- The stem is too long. In this case, remove the menstrual cup and cut a small length off the stem with a pair of scissors, taking care not to damage the base of the menstrual cup (which would render it useless) until the stem is no longer a problem. Generally speaking, for optimal comfort, the stem should never go beyond the vagina.

If you observe leaks :

- The menstrual cup is incorrectly positioned. If this is the case, after insertion, check that it has fully unfolded by rotating it or sliding your finger around the exterior of the menstrual cup.
- You have the Small Size Fleurcup but need the Large Size Fleurcup naturally.

If you have difficulty in getting hold of the menstrual cup

- Don't panic, relax.
- Take up a squatting position or sitting on the toilet.
- Push as if for a bowel movement and the menstrual cup will descend naturally.
- You can then take hold of the menstrual cup and remove it.

At the end of your period

- Clean the menstrual cup carefully.
 - Dry it.
 - Store it.
- Never store the menstrual cup in a plastic bag or an airtight box. Between cycles, remember to sterilise the menstrual cup.

More about Fleurcup

- The Fleurcup menstrual cup and the pouch (optional) are made in France.
- The Fleurcup menstrual cup is made 100% out of medical silicone.
- The Fleurcup menstrual cup has a lifespan of several years if it is well maintained.
- The volume for the Small Size is approximately 20ml and the large size is approximately 29ml.
- The Fleurcup menstrual cup can be used by virgins and by women with an IUD or a diaphragm.
- The Fleurcup menstrual cup can be used at night and also during sports activities, even swimming.

Important

- For any special uses of the menstrual cup, please consult your gynaecologist before use.
- In the event of burning sensation, irritation, genital or vaginal inflammation or discomfort when going to the toilet or in the event of any other symptom, remove the menstrual cup immediately and consult your doctor.
- The menstrual cup is not a means of contraception and does not offer protection against sexually transmissible diseases.
- It is not necessary to remove the menstrual cup to urinate or defecate.
- If you observe that your menstrual cup is damaged in any way, we recommend replacing it.
- The stem should not be used for pulling on to remove the menstrual cup. It is a guide to the base of the menstrual cup for removal.
- Remember to remove the menstrual cup prior to sexual penetration.
- Over time, the menstrual cup's colour may fade slightly, but this does not affect its performance.
- Keep out of the reach of children and animals.
- The menstrual cup must not be washed in a dish washer or with corrosive products.
- Fleurcup cannot be held responsible for prejudice arising due to incorrect care or use of the menstrual cup or for non respect of the user recommendations provided in the present guide and on its web site.

Warning

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but occasionally fatal illness affecting men, women and children and is caused by a bacterial toxin. This illness has been associated with the prolonged use of tampons and their high levels of absorption.

It is characterised by symptoms which are similar to flu: a sudden, high fever, vomiting, diarrhoea, dizziness, skin rashes similar to sun burn, fainting... these symptoms can develop during the period or a few days afterwards. If you observe any of these symptoms while wearing the menstrual cup, remove it and consult a doctor immediately.

The use of the menstrual cup has never, to the present day, been associated with TSS.

If you have already suffered from TSS, do not use the menstrual cup.

Fleurcup

Deutsch Gebrauchsanleitung

Vielen Dank für den Kauf der Fleurcup-Menstruationstasse, einem hygienischen und wiederverwendbaren Regelschutz für Frauen.

Fleurcup sowie der Beutel (optional) werden in Frankreich hergestellt. Vor Gebrauch die vorliegende Gebrauchsanleitung gründlich lesen und verstehen.

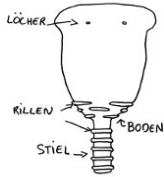
Gebrauchsanleitung für einen späteren Gebrauch gut aufheben.

Weitergehende Informationen finden Sie auf unserer Website www.fleurcup.com oder wenden Sie sich direkt an uns per E-Mail unter folgender Adresse: leserviceclient@fleurcup.com.

Vor dem ersten Gebrauch

Sie müssen die Fleurcup Menstruationstasse vor dem ersten Gebrauch **sterilisieren**. Gehen Sie wie folgt vor:

- Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Füllen Sie einen Topf mit ausreichend Wasser, so dass die Menstruationstasse frei im Wasser schwimmen kann.
- Bringen Sie das Wasser zum Kochen.
- Legen Sie die Menstruationstasse in das kochende Wasser.
- Lassen Sie die Menstruationstasse 3 bis 5 Minuten lang im kochenden Wasser liegen, dann aus dem Topf nehmen.



Während der Menstruation

Die Fleurcup Menstruationstasse einführen

- Ihre Hände und die Menstruationstasse gründlich waschen.
- Menstruationstasse so zusammendrücken und so falten, dass ein C entsteht.
- Spreizen Sie Ihre Schamlippen, führen Sie die zusammengefaltete Menstruationstasse in die Scheide ein, indem Sie nach unten zielen, bis der unterste Teil der Menstruationstasse rund einen Fingerbreit vom Eingang der Scheide entfernt ist.
- Jetzt können Sie Ihre Finger zurückziehen, die Menstruationstasse entfaltet sich ganz von selbst.

Um die korrekte Position der Menstruationstasse zu überprüfen, greifen Sie den Boden der Menstruationstasse (gleich über dem Stiel) und drehen Sie ihn einmal. Lässt sich die Menstruationstasse drehen, dann ist die Position richtig. Andernfalls korrigieren Sie die Position.

Auf unserer Website www.fleurcup.com finden Sie weitere Faltmethoden, um diejenige herauszufinden, die für Sie am besten geeignet ist.

Die Fleurcup Menstruationstasse herausnehmen

Die Menstruationstasse muss je nach Stärke Ihres Menstruationsflusses, mindestens aber alle 12 Stunden, geleert werden.

- Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Fahren Sie am Stiel entlang zum Boden der Menstruationstasse.
- Drücken Sie den Boden der Menstruationstasse zusammen oder schieben Sie Ihren Zeigefinger zwischen Scheidenwand und Menstruationstasse, um die Saugwirkung aufzuheben.
- Ziehen Sie die Menstruationstasse gerade heraus, um ihren Inhalt nicht zu verschütten.

Die Fleurcup Menstruationstasse reinigen

- Menstruationstasse leeren.
 - Menstruationstasse gründlich mit kaltem Leitungswasser ausspülen.
 - Reinigen Sie die Menstruationstasse mit lauwarmem Wasser und einer parfümfreien milden Seife. Die Löcher nicht vergessen.
 - Dann die Menstruationstasse mit reichlich Wasser ausspülen.
- Wenn Ihnen kein Wasser zur Verfügung steht, können Sie die Menstruationstasse auch mit Toilettenpapier oder einem Taschentuch auswischen.
- Menstruationstasse dann so bald wie möglich gründlich auswaschen.
- Oder halten Sie eine kleine Wasserflasche griffbereit, um die Menstruationstasse auszuspülen.
- Jetzt können Sie sie wieder einsetzen.

Nach den ersten Verwendungen

Wenn Sie die Menstruationstasse als störend empfinden

- Die Menstruationstasse sitzt zu weit oben oder zu weit unten. Versuchen Sie, die Menstruationstasse mit anderen Falttechniken einzusetzen, die Sie den Animationen auf unserer Website www.fleurcup.com entnehmen.
- Der Stiel ist zu lang. Nehmen Sie in diesem Fall die Menstruationstasse heraus und schneiden Sie mit einer Schere Stückchen für Stückchen vom Stiel ab, ohne den Boden zu beschädigen (andernfalls können Sie die Menstruationstasse nicht mehr verwenden), bis Sie der Stiel nicht mehr stört. Für einen optimalen Tragekomfort sollte der Stiel in keinem Fall aus Ihrer Scheide herausstehen.

Wenn die Menstruationstasse undicht ist

- Die Menstruationstasse sitzt falsch. Prüfen Sie in diesem Fall nach Einsetzen der Menstruationstasse, dass sie vollständig entfaltet ist, indem Sie sie drehen oder einen Finger zwischen Scheidenwand und Menstruationstasse schieben und sie einmal mit dem Finger rund herum abtasten.
- Sie haben sich für die kleinere Ausführung der Fleurcup Menstruationstasse entschieden, obwohl für Sie die größere Ausführung der Fleurcup Menstruationstasse besser wäre.

Wenn Sie feststellen, dass Sie die Menstruationstasse nicht richtig zu fassen bekommen

- Bleiben Sie ruhig und entspannen Sie sich.
- Nehmen Sie die Hockstellung ein oder setzen Sie sich auf die Toilette.
- Drücken Sie ähnlich wie beim Stuhlgang, die Menstruationstasse gleitet dann nach unten.
- Sie können sie jetzt fassen und herausziehen.

Am Ende Ihrer Menstruation

- Reinigen Sie die Menstruationstasse gründlich.
 - Wischen Sie die Menstruationstasse trocken.
 - Bewahren Sie die Menstruationstasse auf.
 - Die Menstruationstasse weder in einer Plastiktüte noch in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
- Danken Sie daran, die Menstruationstasse vor der nächsten Menstruation zu sterilisieren.

Allgemeines

- Die Fleurcup Menstruationstasse und der Beutel (optional) werden in Frankreich hergestellt.
- Die Fleurcup Menstruationstasse besteht zu 100 % aus medizinischem Silikon.
- Bei ordnungsgemäßer Pflege der Fleurcup Menstruationstasse hat diese eine Lebensdauer von mehreren Jahren.
- Der Nutzhalt der kleineren Größe liegt bei ca. 20 ml, der Nutzhalt der größeren Größe bei ca. 29 ml.
- Die Fleurcup Menstruationstasse kann von sehr jungen Frauen und Frauen, die Spirale oder Diaphragma benutzen, verwendet werden.
- Die Fleurcup Menstruationstasse kann nachts sowie bei jedem Sport, auch beim Schwimmen, getragen werden.

Wichtiger Hinweis

- Für jeden Sonderfall der Verwendung der Menstruationstasse fragen Sie Ihren Gynäkologen um Rat.
- Bei Brennen, Reizungen, Entzündungen der Geschlechtsorgane oder der Vagina, bei Beschwerden beim Harn lassen oder anderen Symptomen, die Ihnen anormal erscheinen, nehmen Sie die Menstruationstasse umgehend heraus und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Die Menstruationstasse ist kein Verhütungsmittel und schützt auch nicht vor Geschlechtskrankheiten.
- Es besteht nicht die Notwendigkeit, die Menstruationstasse vor der Blasen- oder Darmentleerung herauszunehmen.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihre Menstruationstasse beschädigt ist, raten wie Ihnen, eine neue Menstruationstasse anzuschaffen.
- Der Stiel dient nicht zum Herausnehmen der Menstruationstasse, sondern soll Ihre Finger lediglich zum Boden der Menstruationstasse führen, um diese dann herauszuziehen.
- Denken Sie daran, die Menstruationstasse vor dem Geschlechtsverkehr herauszunehmen.
- Im Laufe der Zeit kann die Menstruationstasse ausbleichen, ihre Funktion bleibt davon allerdings unberührt.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahren.
- Die Menstruationstasse darf auf keinen Fall im Geschirrspüler oder mit scharfen Reinigern gereinigt werden.
- Fleurcup haftet nicht für Beschädigungen aufgrund mangelhafter Pflege oder falscher Anwendungen der Menstruationstasse oder Nichtbeachtung der Anwendungsregeln, die auf der vorliegenden Gebrauchsanleitung und auf der Fleurcup Website vermerkt sind.

Warnhinweis

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine schwere, manchmal tödlich verlaufende Infektionskrankheit, die sowohl bei Männern, als auch bei Frauen und Kindern auftreten kann und durch Bakterien giftige hervorgerufen wird. Diese Krankheit wurde in Verbindung zum langen Tragen von Tampons und ihrer hohen Aufnahmefähigkeit gebracht.

Sie zeichnet sich durch grippeähnliche Krankheitsmerkmale aus: plötzlich auftretendes starkes Fieber, Erbrechen, Durchfall, Schwindelgefühl, ein dem Sonnenbrand ähnlicher Hautausschlag, Ohnmacht... Diese Symptome können während der Menstruation oder einige Tage später auftreten.

Wenn Sie beim Tragen der Menstruationstasse bei sich eines dieser Symptome feststellen, entfernen Sie die Menstruationstasse und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bisher wurde kein Fall eines Toxischen Schocksyndroms mit der Verwendung der Menstruationstasse in Zusammenhang gebracht. Verwenden Sie die Menstruationstasse nicht, wenn bei Ihnen das Toxische Schocksyndrom bereits einmal diagnostiziert wurde.

Fleurcup

Español Prospecto

Gracias por comprar la copa menstrual Fleurcup, una protección higiénica reutilizable para la menstruación femenina.

Tanto Fleurcup como su funda (opcional) se fabrican en Francia.

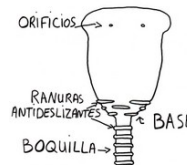
Lea y siga atentamente las instrucciones de este folleto explicativo antes de empezar a utilizar la copa menstrual Fleurcup. Consérvelo en caso de necesidad posterior.

Para cualquier información adicional, puede consultar nuestra página web www.fleurcup.com y/o enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: leserviceclient@fleurcup.com.

Antes de la primera utilización

Esterilice la copa menstrual Fleurcup antes de la primera utilización:

- Lávese bien las manos.
- Llene una cazuela con agua suficiente agua para que la copa menstrual fote.
- Lleve el agua a ebullición.
- Cuando el agua esté hirviendo, sumerja la copa menstrual.
- Pasados 3-5 minutos, retire la copa menstrual de la cazuela.



Durante la menstruación

¿Cómo ponerse la copa menstrual Fleurcup?

- Lávese bien las manos y limpie la copa menstrual.
- Presione y pliegue la copa menstrual hasta formar una C.
- Separe los labios vaginales e introduzca la copa menstrual en la vagina, manteniéndola plegada. Diríjala horizontalmente hacia el cóccix hasta que la base se encuentre a aproximadamente 2 cm de la entrada de la vagina.
- Retire los dedos; la copa menstrual se desplega sola.

Para comprobar que la copa menstrual está bien colocada, sujete la base de la copa menstrual (justo en la parte superior de la boquilla) y gírela. Si ésta gira, quiere decir que está bien puesta. En caso contrario, vuélvasela a colocar correctamente.

En nuestra página web www.fleurcup.com encontrará otros métodos de pliegue; utilice el que le sea más cómodo.

¿Cómo quitarse la copa menstrual Fleurcup?

La copa menstrual debe vaciarse en función de su flujo menstrual y al menos una vez cada 12 horas.

- Lávese bien las manos.
- Bordee la boquilla hasta alcanzar la base de la copa menstrual.
- Pellizque la base de la copa menstrual o deslice el dedo índice entre la pared vaginal y la copa menstrual para evitar el efecto ventosa.
- Retire la copa menstrual teniendo cuidado de no derramar el contenido.

¿Cómo limpiar la copa menstrual Fleurcup?

- Vacíe la copa menstrual.
 - Aclare cuidadosamente la copa menstrual con agua potable y fría.
 - Limpie la copa menstrual. Utilice preferiblemente agua tibia y un jabón suave y sin perfume para no alterar la copa menstrual. No olvide lavar los orificios.
 - Aclare la copa menstrual con abundante agua.
- Si no tiene acceso a una fuente de agua potable, puede utilizar papel higiénico o un pañuelo para secar la copa menstrual. No olvide lavar bien la copa menstrual en cuanto le sea posible.
- Si cree que puede encontrarse en una situación semejante, prevea una botellita de agua para aclarar la copa menstrual.
- Una vez lavada, puede volvérsela a colocar.

Tras los primeros usos

Si la copa menstrual le molesta

- La copa menstrual está demasiado arriba o demasiado abajo. Intente introducirla utilizando otras técnicas de pliegue; hay animaciones disponibles en nuestra página web www.fleurcup.com.

- La boquilla es demasiado larga. En este caso, retire la copa menstrual y recorte la boquilla poco a poco con

unas tijeras prestando atención a no deteriorar el fondo de la copa menstrual (lo que la haría inservible) y hasta que la boquilla deje de molestarle. De manera general, y para su comodidad, la boquilla no debe sobresalir nunca de la vagina.

Si tiene pérdidas

- La copa menstrual no está bien colocada. Una vez introducida, verifique que está completamente desplegada haciéndola girar sobre sí misma o deslizando un dedo entre la pared vaginal y la circunferencia de la copa menstrual.
- Tiene una copa menstrual Fleurcup de tamaño pequeño y necesita una de tamaño grande.

Si tiene dificultades para atrapar la copa menstrual

- No se ponga nerviosa, relájese.
- Póngase de cuclillas o siéntese en el retrete.
- Empuje con los músculos abdominales/pélvicos y la copa menstrual descenderá por ella misma.
- Cójala y retírela.

Al acabar su menstruación

- Limpie cuidadosamente la copa menstrual; séquela y guárdela. No guarde nunca la copa menstrual en una bolsa de plástico o en un recipiente hermético.

Recuerde esterilizar la copa menstrual entre cada ciclo.

Información general

- Tanto la copa menstrual Fleurcup como su funda (opcional) se fabrican en Francia.
- La copa menstrual Fleurcup está compuesta en su totalidad por silicona médica.
- La copa menstrual Fleurcup, bien conservada, puede durar varios años.
- El volumen útil del tamaño pequeño es de alrededor 20 ml, y el del tamaño grande es de unos 29 ml.
- Las mujeres vírgenes, con DIU o diafragma, también pueden utilizar la copa menstrual Fleurcup.
- La copa menstrual Fleurcup puede utilizarse tanto por la noche como durante la práctica de cualquier deporte, incluido la natación.

Importante

- En cualquier otro caso particular de utilización de la copa menstrual, pida consejo a su ginecólogo antes de utilizarla.
- En caso de ardor, irritación, inflamación genital o vaginal, molestia durante la micción o de cualquier otro síntoma que le parezca anormal, retire inmediatamente la copa menstrual y consulte con su médico.
- La copa menstrual no es un medio de contracepción y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- No es necesario retirar la copa menstrual para orinar y/o hacer sus necesidades.
- Si advierte que su copa menstrual está deteriorada, es preferible reemplazarla.
- No tire de la boquilla para retirar la copa menstrual; la boquilla actúa como guía para encontrar la base de la copa menstrual y retirarla.
- No olvide retirar la copa menstrual antes de cualquier penetración sexual.
- Con el tiempo, puede que la copa menstrual se decolore, pero esto no afecta a su eficacia.
- Manténgala fuera del alcance de niños y animales.
- La copa menstrual no debe en ningún caso lavarse en el lavavajillas o con un producto corrosivo.
- Fleurcup no se hace responsable de los perjuicios provocados por la mala conservación y mantenimiento de la copa menstrual o por su incorrecta utilización; tampoco se responsabiliza de la falta de respeto de las normas de utilización indicadas en este prospecto o en su página web.

Advertencia

El síndrome de shock tóxico (SST) es una enfermedad infecciosa grave, en ocasiones mortal, causada por una toxina bacteriana y que afecta a hombres, mujeres y niños. Esta enfermedad se asocia con la utilización de tampones y su elevada tasa de absorción.

Se caracteriza por síntomas parecidos a los de la gripe: fiebre repentina elevada, vómitos, diarrea, mareos, erupción cutánea parecida a la producida por las quemaduras del sol, desmayos, etc. Estos síntomas pueden aparecer durante el ciclo menstrual o algunos días después.

Si presenta alguno de estos síntomas durante la utilización de la copa menstrual, retírela y consulte inmediatamente con su médico. La utilización de la copa menstrual nunca se ha asociado, hasta la fecha, con el SST.

No utilice la copa menstrual si ya ha padecido el SST.

Fleurcup

Nederlands Gebruiksaanwijzing

Wij danken u voor de aanschaf van de Fleurcup menstruatie cup, een herbruikbare hygiënische bescherming bij menstruatie.

Fleurcup en het zakje (optioneel) zijn vervaardigd in Frankrijk.

Wij raden u aan vóór gebruik deze gebruiksaanwijzing aandachtig door te lezen en goed in u op te nemen.

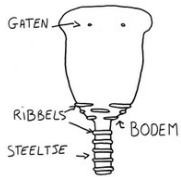
Bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig zodat u hem eventueel later opnieuw kunt doorlezen.

Voor extra informatie kunt u terecht op onze website www.fleurcup.com en/of contact met ons opnemen door een mail te sturen naar: leserviceclient@fleurcup.com.

Voordat u de cup voor de eerste maal gebruikt

Voordat u de Fleurcup menstruatie cup voor de eerste maal gebruikt, moet u hem **steriliseren**. Ga als volgt te werk:

- Was uw handen zorgvuldig.
- Vul een pan met voldoende water, zodat de cup op het water kan drijven.
- Breng het water aan de kook.
- Als het water kookt, dompelt u de menstruatie cup erin.
- Na 3 à 5 minuten haalt u de menstruatie cup uit de pan.



Tijdens uw menstruatie

De Fleurcup menstruatie cup inbrengen.

- Was uw handen en de menstruatie cup zorgvuldig.
 - Knijp de menstruatie cup samen en vouw hem in de vorm van een C.
 - Spreid de schaamlippen uit elkaar en breng de gevouwen menstruatie cup in de vagina in. Richt de cup hierbij naar de onderzijde van uw rug, totdat de bodem van de cup op ongeveer een vingerkootje van de ingang van de vagina is geplaatst.
 - Haal uw vingers uit de vagina, de menstruatie cup springt vanzelf open.
- Om te controleren of de menstruatie cup juist geplaatst is, neemt u de bodem van de menstruatie cup (net boven het steeltje) vast en draait u deze. Als de cup draait, is hij juist ingebracht. Draait hij niet, breng hem dan opnieuw in.

U vindt op onze website www.fleurcup.com andere vouwmethodes, zodat u kunt kiezen welke u het prettigste vindt.

De Fleurcup menstruatie cup verwijderen

De frequentie waarmee de menstruatie cup geleegd moet worden, hangt af van de hoeveelheid bloed dat u verliest. De cup moet in ieder geval minstens om de 12 uur worden geleegd.

- Was uw handen zorgvuldig.
- Volg het steeltje tot aan de bodem van de menstruatie cup.
- Knijp in de bodem van de menstruatie cup of laat uw wijsvinger tussen de vaginawand en de menstruatie cup glijden om het vacuümeffect op te heffen.
- Verwijder de menstruatie cup en let erop geen bloed te morsen.

De Fleurcup menstruatie cup schoonmaken

- Leeg de menstruatie cup.
 - Spoel de menstruatie cup zorgvuldig met koud drinkwater af.
 - Maak de menstruatie cup bij voorkeur schoon met lauwwarm water en zachte, parfümvrije zeep, zodat de menstruatie cup niet aangetast wordt, en denk er ook aan de gaatjes te reinigen.
 - Spoel de menstruatie cup met overvloedig water af.
- Als u geen kraan met drinkwater in de buurt heeft, kunt u toiletpapier of een zakdoekje gebruiken om de menstruatie cup af te vegen. Was hem daarna zorgvuldig zodra u de mogelijkheid heeft.

U kunt ook een flesje water meenemen om de menstruatie cup af te spoelen.

- U kunt de cup opnieuw inbrengen.

Na de eerste malen gebruik

Als de menstruatie cup u hindert

- De menstruatie cup zit te hoog of te laag. Probeer hem in te brengen met de andere vouwtechnieken. Een animatiefilmpje op onze website www.fleurcup.com laat u zien hoe u te werk moet gaan.

- Het steeltje is te lang. Verwijder in dat geval de menstruatie cup en knip steeds een stukje van het steeltje af met een schaar, totdat het steeltje u niet meer hindert. Zorg er daarbij voor dat u de bodem van de menstruatie cup niet beschadigt (de cup zou hierdoor onbruikbaar worden). In het algemeen geldt dat het steeltje voor uw gebruikscomfort nooit uit de vagina mag steken.

Als u merkt dat de cup lekt

- De menstruatie cup is niet goed geplaatst. Controleer nadat u de cup heeft ingebracht of hij helemaal opengesprongen is, door de cup te draaien. U kunt hiertoe ook een vinger inbrengen tussen de vaginawand en de menstruatie cup en met de vinger helemaal rond de cup draaien.
- U heeft de kleine maat Fleurcup menstruatie cup terwijl u de grote maat Fleurcup menstruatie cup nodig heeft.

Als u merkt dat u moeite heeft de menstruatie cup vast te pakken

- Geen paniek, ontspan u.
- Ga in hurkhouding zitten of ga op het toilet zitten.
- Pers net als bij ontlasting, de menstruatie cup komt vanzelf naar beneden.
- U kunt hem dan vastpakken en verwijderen.

Aan het einde van de menstruatie

- Maak de menstruatie cup zorgvuldig schoon.
- Droog hem af.
- Berg hem op.

Berg de menstruatie cup nooit op in een plastic zak of afgesloten doos.

Denk eraan tussen twee menstruaties de menstruatie cup te steriliseren.

Algemene informatie

- De Fleurcup menstruatie cup en het zakje (optioneel) zijn vervaardigd in Frankrijk.
- De Fleurcup menstruatie cup is gemaakt van 100% medische siliconen.
- De Fleurcup menstruatie cup heeft, indien goed onderhouden, een levensduur van meerdere jaren.
- Het nuttige volume van de kleine maat is ongeveer 20 ml en dat van de grote maat ongeveer 29 ml.
- De Fleurcup menstruatie cup kan ook worden gebruikt door vrouwen die maagd zijn en vrouwen die een spiraaltje of een pessarium dragen.
- De Fleurcup menstruatie cup kan 's nachts worden gebruikt en ook bij al uw gebruikelijke sportactiviteiten, zelfs zwemmen.

Belangrijk

- Vraag voor bijzonder gebruik van de menstruatie cup uw gynaecoloog vóór gebruik om advies.
- Bij branderig gevoel, irritatie, ontsteking aan de geslachtsdelen of vaginale ontsteking, hinder tijdens het plassen of andere symptomen die u niet normaal vindt, verwijdert u de menstruatie cup onmiddellijk en raadpleegt u uw arts.
- De menstruatie cup is geen voorbehoedemiddel en beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's).
- U hoeft de menstruatie cup voor het plassen of wanneer u ontlasting heeft niet te verwijderen.
- Als u constateert dat uw menstruatie cup beschadigd is, raden wij u aan hem te vervangen.
- Denk eraan dat het steeltje niet bedoeld is om eraan te trekken om de menstruatie cup te verwijderen, maar dat het dient als leidraad om de bodem van de menstruatie cup te vinden en zo de cup naar buiten te trekken.
- Denk eraan de menstruatie cup vóór penetratie tijdens het vrijen te verwijderen.
- De menstruatie cup kan in de loop der tijd verkleuren, dit tast de werkzaamheid van de menstruatie cup niet aan.
- Buiten bereik van kinderen en dieren houden.
- De menstruatie cup mag in geen geval in de vaatwasser of met bijtende middelen worden gewassen.
- Fleurcup kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor schade voortvloeiend uit een verkeerd onderhoud of een verkeerd gebruik van de menstruatie cup of aan het niet in acht nemen van de gebruiksregels als vermeld in deze gebruiksaanwijzing en op onze website.

Waarshuwing

Het Toxic Shock Syndroom (TSS) is een ernstige, soms dodelijke, infectieziekte die mannen, vrouwen en kinderen treft en die wordt veroorzaakt door een bacteriële toxine.

Deze ziekte wordt in verband gebracht met een langdurig gebruik van tampons en hun hoge absorptiegraad.

De ziekte wordt gekenmerkt door symptomen die lijken op die van griep: plotselinge hoge koorts, overgeven, diarree, duizeligheid, huiduitslag die lijkt op verbranding door de zon, flauwvallen...

Deze symptomen kunnen zich voordoen tijdens de menstruatie of een paar dagen daarna.

Als u één van deze symptomen hebt, terwijl u de menstruatie cup draagt, verwijder hem dan en raadpleeg onmiddellijk een arts.

Het gebruik van de menstruatie cup is tot op heden nooit in verband gebracht met TSS.

Heeft u al eens TSS gehad, gebruik dan geen menstruatie cups.