

Norsk bruksanvisning.



Menstruasjonskopp for jenter og kvinner som ønsker et komfortabelt liv.

Ny følelse – nytt liv.

Gratulerer med ditt valg av det mest moderne intimhygiene produkt til kvinner. Den er produsert av 100% medisinsk silikon. Du kan ha din LadyCup innsatt i opp til 12 timer. Deretter tømmer du den og setter den inn på nytt.

Innsetning

Før du bruker din LadyCup, skal du sikre deg at dine hender er helt rene!

Steriliser din LadyCup før du tar den i bruk. En Milton tablett løst i 5. l. vann. Din LadyCup skal være i blandingen i 15 min før den er klar til bruk. Eller du kan sterilisere den i kokende vann.

Vi anbefaler at du setter inn LadyCupen din i en av følgende posisjoner:

Sittende, på hug, knelende eller stående. Prøv deg frem for å se hva som passer deg best.

Vi anbefaler at du bruker en vannbasert gel eller at du fukter LadyCupen med vann for å lette innførselen

HUSK: Du kan **ikke** bruke en silikonbasert glidekrem som for eksempel Eros Bodyglide. Dette fordi den kan gjøre skade på din LadyCup! Bruk i stedet AquaGlide, BioGlide eller en annen vannbasert glidekrem.

Oppbevaring

Etter menstruasjonen rengjøres/steriliseres din LadyCup og oppbevares i den tilhørende pose. Putt aldri din LadyCup i en plastpose!

Sånn gjør du trinn for trinn

Trinn 1: Fukt kanten av LadyCup med vann eller med glidekrem. Vi viser her 2 forskjellige måter, du kan folde LadyCup på.

Metode 1. Klem siderne sammen og fold den en gang til midtpå.



Metode 2. Sett fingeren din midtpå og press kanten ned slik at den blir foldet.



Trin 2: Slapp av i skjedemusklene, spred forsiktig kjønnsleppene med din frie hånd, og før den avrundede ende av LadyCup op i skjedeinngangen, den skal innføres lavt i skjeden.

Når du har ført den inn, slipper du den med fingrene dine og den folder seg ut. Kontroller dette med en finger, om den har foldet seg ut. Har dette ikke skjedd, så dra forsiktig i den inntil den folder seg ut, og press den forsiktig op igjen. Begynn evt. på nytt.

Husk: Det er mulig å avkorte stengelen, til den lengde du finner best egnet.

Trin 3- Uttaking: Vask dine hender grundig med varmt vand og såpe. Dra forsiktig i stengelen, inntil du kan nå det nederste av koppen. Klem om koppen for at løsne forseglingen og fortsett med å dra ned for å fjerne den. Innholdet burde ikke dryppe ved siden av under uttakingen. Tøm ganske enkelt innholdet ut i toalettet, vask den med f.eks. LadyGel og sett den inn på nytt.

HUSK: Tøm din LadyCup etter **max 12 timer**. Hvor ofte du skal tømme den avhenger av din blodmengde. Du kan bruke LadyCup under hele din menstruasjon.

Mail: info@ladycup.dk Tlf: +45 42 25 14 15