



## Dansk brugsanvisning.

Menstruationskop til piger og kvinder der ønsker et mere komfortabelt liv.

Ny følelse - nyt liv.

Tillykke med dit valg af det mest moderne intimhygiejne produkt til kvinder. Den er produceret af 100 % medicinsk silikone. Du kan have din LadyCup indsat i op til 12 timer ad gangen. Herefter tømmer du den og indsætter den igen.

### **Indsætning**

Før du anvender din LadyCup, skal du sikre dig at dine hænder er helt rene!

Desinficer din LadyCup inden du tager den i brug. En Milton tablet opløses i 5.L. vand. Din LadyCup skal være i blandingen i 15 min hvorefter den er klar til brug. Alternativt kan du skolde den.

Vi anbefaler at du indsætter din LadyCup i en af disse positioner:

Siddende, på hug, knælende eller stående. Prøv dig frem hvad der passer dig bedst.

For at lette indførelsen, anbefaler vi, at du bruger en vandbaseret gel eller at du fugter den med vand.

**HUSK:** Du må **ikke** anvende en silikonebaseret glidecreme som f.eks. Eros Bodyglide, da den kan beskadige din LadyCup! Brug i stedet AquaGlide, BioGlide eller anden vandbaseret glidecreme.

### **Opbevaring.**

Efter end menstruation rengøres/ desinficeres din LadyCup og opbevares i den tilhørende pose. Kom aldrig din LadyCup i en plasticpose!

Vend

## Sådan gør du trin for trin.

**Trin 1:** Fugt kanten af LadyCup med vand eller med glidecreme. Vi viser her 2 forskellige måder, du kan folde LadyCup på.

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



**Metode 2.** Placer din finger midtpå og pres kanten ned og den er nu foldet.



**Trin 2:** Slap af i skedemusklene, spred forsigtigt kønslæberne med din frie hånd, og før den afrundede ende af LadyCup op i skedeindgangen, den skal indføres lavt i skeden.

Når du har ført den ind, slipper du med dine fingre og den folder sig nu ud. Kontroller med en finger, om den har foldet sig ud. Er dette ikke tilfældet så træk forsigtigt i den indtil den folder sig ud, og pres den forsigtigt op igen. Start evt. forfra.

Husk: Det er muligt at afkorte stængelen, til den længde du finder mest egnet.

**Trin 3- Udtagning:** Vask dine hænder grundigt med varmt vand og sæbe. Træk forsigtigt i stilken, indtil du kan nå det nederste af koppen. Klem om koppen for at løsne forseglingen og fortsæt med at trække nedad for at fjerne den. Indholdet burde ikke dryppe ved siden af under udtagningen. Tøm ganske enkelt indholdet ud i toilettet, vask den med f.eks. LadyGel og indsæt den igen.

**HUSK:** Tøm din LadyCup efter **max 12 timer**. Hvor tit du skal tømme den afhænger af din blødningsmængde. Du kan bruge LadyCup under hele din menstruation.

Mail: [info@ladycup.dk](mailto:info@ladycup.dk) Tlf: 31 46 06 07