



## COUPE MENSTRUELLE

POUR TOUTES LES FEMMES QUI DÉSIRENT  
UNE VIE PLUS CONFORTABLE  
NOUVEAU SORTIMENT – NOUVEAU VIE

Nous vous félicitons d'avoir acheté le produit le plus moderne de l'hygiène intime féminine. Il est fabriqué en silicone médical de haute qualité, utilisé exclusivement dans les domaines sanitaire et alimentaire. Il permet d'être introduit dans le corps pendant 12 heures. La forme et la surface de LadyCup sont conçues de telle façon, que l'insertion et le nettoyage soient faciles.

### AVANTAGES:

• Pas d'allergie • Il ne cause ni mycoses, ni infections urinaires • Pas de syndrome de choc toxique • Il n'a aucun impact négatif sur le milieu vaginal • Utilisation possible pendant le sport, les voyages et le sommeil • Utilisation possible avec les produits de contraception classiques

### INSERTION:

Avant la manipulation avec le LadyCup, vérifiez que vos mains soient propres! Avant la première insertion, n'oubliez pas de stériliser le LadyCup! Nous recommandons d'introduire le LadyCup dans l'une des positions suivantes: assise, demi-flexion des genoux, sur les genoux, debout. Essayez une de ces positions et choisissez la plus confortable. Pour faciliter l'insertion, vous pouvez humidifier LadyCup avec de l'eau ou utiliser le gel lubrifiant à base d'eau. Prenez le LadyCup entre les doigts et comprimez-le. A l'aide des doigts de l'autre main pliez le LadyCup verticalement en deux. Tenez le LadyCup avec des doigts d'une main le plus bas possible et insérez dans le vagin obliquement vers le fond. La bonne position de LadyCup est plus basse que la position du tampon. Après l'insertion, lâchez les doigts et laissez le LadyCup s'ouvrir et épouser la paroi vaginale. Vérifiez en touchant le bord de la coupe.

### UTILISATION:

Videz le LadyCup au moins une fois tous les 12 heures, selon la force de votre menstruation.

### EXTRACTION:

Avant la manipulation avec le LadyCup, vérifiez que vos mains soient propres! Dans la position choisie (assise, debout, etc.) touchez le manche ou la partie inférieure de LadyCup. Vous pouvez vous aider en serrant les muscles du vagin, qui faciliteront l'extraction de la coupe. Comprimez la partie inférieure de LadyCup, et une fois décollée de la paroi, retirez doucement le LadyCup. Pour la première extraction, il est nécessaire que vous soyez tranquille et que votre corps soit détendu. Si vous n'arrivez pas à le sortir de cette façon, utilisez le doigt, qui favorisera le décollage et qui vous permettra de séparer la coupe de la paroi vaginale. Ensuite, vous arriverez à sortir le LadyCup plus facilement. Veuillez vider le contenu dans les toilettes.

### REUTILISATION:

Lavez le LadyCup à l'eau chaude, éventuellement au savon naturel (LadyGel). Rincez le LadyCup sous l'eau pour qu'il soit prêt pour une nouvelle utilisation. Si vous êtes en voyage, ou si vous n'avez pas d'eau, vous pouvez utiliser également un papier propre. Lavez le LadyCup à tout moment ou plus tard, selon vos possibilités.

### RACCOURCISSEMENT DE LA POIGNEE:

Selon vos mensurations, vous pouvez raccourcir la poignée à votre convenance. Nous vous recommandons un raccourcissement progressif afin de trouver la longueur adéquate. Vous pouvez également couper la poignée entièrement avec des ciseaux ou bien avec un couteau aigu. Il faut faire attention à ce que la partie inférieure ne soit pas endommagée. Si vous ne sentez plus la poignée en marchant ou en restant assise, vous avez trouvé la bonne longueur.

### NETTOYAGE ET ENTRETIEN:

Pendant la menstruation, lavez votre LadyCup avec de l'eau et du savon naturel. Une fois la menstruation terminée, il faut laver le LadyCup dans de l'eau bouillante ou le stériliser. Nous recommandons de renouveler également cette procédure avant toute réutilisation. Lavage dans de l'eau bouillante, dans un récipient, pendant 2 à 5 minutes. Stérilisation: plonger dans une solution de stérilisation (suivez les instructions du fabricant du produit de stérilisation). Vérifiez le bon état (passage) des petits trous collecteurs, dans la partie supérieure de LadyCup. Vous pouvez les laver en utilisant par exemple

une épingle. Le bon nettoyage et l'entretien prolongent sa longue durée de vie. Conservez le LadyCup dans le sac en coton fourni. Ne pas conserver dans un sac hermétiquement fermé!

## SOLUTIONS DES PROBLEMES:

### Insertion

Certaines femmes peuvent trouver difficile d'insérer le LadyCup de taille S(small). Nous recommandons d'humidifier le LadyCup ou d'utiliser le gel lubrifiant à base d'eau.

### Extraction

Si vous avez des difficultés pour le sortir, détendez-vous. Il faut que tous les muscles soient détendus, surtout les muscles du vagin. Essayez de changer de position pour l'extraction. Serrez les muscles du vagin afin de rapprocher le LadyCup. Serrez les muscles plusieurs fois, jusqu'à ce que vous ressentiez un déplacement plus important.

### Fuites

Si le LadyCup fuit, vérifiez que vous l'avez bien inséré en bonne position. Il est fort probable, que la position de LadyCup ne soit pas correcte. Vérifiez, en utilisant le doigt, que votre LadyCup soit bien ouvert et qu'il touche bien le vagin. Vérifiez le passage des petits trous collecteurs. Si aucune de solutions ne convient, il est fort probable que vous ayez mal choisi la taille de LadyCup. Pour la taille L(large), il est possible de résoudre le problème en exerçant certains muscles. Informez-vous de cette possibilité auprès de votre gynécologue.

## AVERTISSEMENT IMPORTANT:

Utilisez le LadyCup pendant 12 heures maximum! • Lavez le LadyCup avec du savon naturel! • Nettoyez le LadyCup avec les produits recommandés! • Utilisez exclusivement des gels lubrifiants à base d'eau! • LadyCup n'est pas un produit de contraception! • N'utilisez pas le LadyCup pendant les rapport sexuels! • Le LadyCup ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles! • Utilisez seulement votre propre LadyCup! • Maintenez les principes hygiéniques de base! • En cas de troubles, consultez immédiatement votre gynécologue!

Le syndrome du choc toxique (TSS) est une maladie rare, mais très dangereuse. Il est causé par des toxines produits par une bactérie, qui vit normalement dans notre organisme. Le TSS est lié à l'utilisation des tampons. Symptômes: si pendant la menstruation vous sentez tout d'un coup des vertiges, si vous avez une fièvre (39°C ou plus), si vous vomissez, si vous avez une diarrhée, mal à la tête, mal à la gorge, si vous vous évanouissez, si vous avez mal aux muscles ou si une éruption cutanée apparaît, (comme si vous aviez pris un coup de soleil), consultez immédiatement un médecin. Si vous avez déjà subi un TSS, veuillez consulter l'utilisation de LadyCup avec votre médecin. Les coupe menstruelles ne sont pas liées à cette maladie.

## METHODE MILTON: DESINFECTION SECURISEE ET RAPIDE EN 15 MINUTES!

- 1) Rincez la LadyCup. Lavez la LadyCup et la tétine dans l'eau chaude avec un produit vaisselle. Rincez ensuite à l'eau froide.
- 2) Préparez la solution Milton. Remplissez un récipient en plastique avec 5 litres d'eau. Ajoutez un comprimé Milton ou 30 ml d'émulsion de désinfection Milton.
- 3) Plongez les objets entièrement. Assurez vous, qu'il n'y a pas de bulles d'air. Les objets peuvent être utilisés après 15 minutes et également durant les 24 heures suivantes Sortez les objets de la solution de désinfection avec les mains lavées. Séchez-les, il n'est pas nécessaire de les rincer. Fermez-les immédiatement. Après chaque manipulation lavez et séchez vos mains.

**Matière active:** Dichloroisocyanurate de sodium 800 mg dans 1 comprimé

Si vous avez d'autres questions, contactez nous sur: [custom@ladycup.eu](mailto:custom@ladycup.eu) ou veuillez consulter les FAQ sur notre site web [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu)

### Adresse de la société:

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)