



Period Cup
Brugsanvisning

HEJ

Hvor dejligt, at du har valgt Period Cup fra FAIR SQUARED. Det er en blød menstruationskop fremstillet af fair handlet – efter Fair Rubber Associations standard (www.fairrubber.org) – og FSC®-certificeret naturgummi, FSC® C137581 (www.fsc.org). Den føres op i skeden og opsamler menstruationsblodet. Period Cup kan genbruges. Med korrekt rengøring og pleje kan Period Cup bruges i flere år. Udskift den ved revner, klæbrig overflade eller deformering. Den kan bruges til sport og svømning, om natten og på rejser. Du kan bruge din menstruationskop under hele menstruationen, både ved let og kraftig blødning. Den egner sig både til unge personer, der menstruerer og lige har fået deres første menstruation, og til personer, der har menstrueret i længere tid, og personer, der allerede har født. Læs brugsanvisningen grundigt før første brug, og gem den, så du også senere kan slå op i den.

FØR FØRSTE BRUG

Kog først din Period Cup i ca. 10 minutter i rigeligt vand for at desinficere den. Sørg for, at der er nok vand i gryden, så Period Cup ikke bliver beskadiget. Den må ikke røre bunden af gryden – du kan f.eks. lægge den i et piskeris. Lad ikke gryden stå uden opsyn. Lad vandet køle af, før du tager Period Cup op, eller tag den op med en ske eller tang. Period Cup holdes på plads i skeden af et let undertryk og skedemusklernes kraft. Det er vigtigt, at hullerne i Period Cup er frie. De hjælper med at udligne trykket, når du vil tage den ud.

FØR BRUG

Vask hænderne grundigt med varmt vand og sæbe, hver gang før du indfører koppen. Find derefter en behagelig stilling, så du kan indføre Period Cup afslappet.

FOLDNING

Der findes forskellige foldeteknikker, som gør det lettere at indføre koppen. Til at begynde med er C-Fold velegnet.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INDFØRING

Du kan indføre Period Cup stående, siddende, knælende eller på hug. Prøv at slappe af imens. Det er lettere at indføre Period Cup, når den er våd. Sørg for, at Period Cup forbliver foldet under indføringen, og før den forsigtigt op i retning mod ryggen. For at kontrollere, om den sidder rigtigt, kan du føre en ren finger rundt om koppen og mærke, om den har foldet sig ud, eller trække – let – i kuglerne: Hvis den sidder rigtigt, og der er dannet et let undertryk, mærker du en lille modstand, når du trækker.

PLACERING

Den placering af Period Cup, der passer dig, finder du hurtigt ud af ved at prøve dig frem. Nogle personer, der menstruerer, foretrækker, at koppen sidder lige under livmoderhalsen, mens andre har det fint med en placering længere fremme ved skedeåbningen. Du skal bare sørge for, at den ikke sidder for tæt på skedeåbningen, da den ellers kan føles ubehagelig, f.eks. når du sidder ned.

UDTAGNING

Period Cup kan bæres dag og nat og kan også blive siddende, når du går på toilettet. Normalt er det nok at tømme den hver 4.–12. time. Hvor ofte afhænger af, hvor du er i cyklussen, koppens størrelse og hvor kraftig blødningen er.

Allerede efter få gange får du hurtigt en fornemmelse af, hvor ofte du skal tømme din Period Cup. I begyndelsen kan du skifte den med samme intervaller som en tampon for at få en bedre fornemmelse af, hvor kraftig din menstruation er, og finde ud af, hvor ofte du faktisk skal tømme koppen.

Før du tager Period Cup ud, skal du først vaske hænderne med varmt vand og sæbe og skylle dem godt. **For at tage koppen ud skal du først udligne det lette undertryk, der holder den på plads.** Det kan du gøre ved at klemme bunden af Period Cup sammen eller ved at føre en finger ind langs siden af koppen og skubbe den let til siden. Derefter kan du forsigtigt tage den ud af skeden. Det kan også hjælpe bevidst at slappe af i bækkenbundsmusklerne og dreje koppen. Det er lettest at tage Period Cup ud på hug eller siddende på toilettet. Hvis du ikke kan nå Period Cup, så pres den ned med bækkenbundsmusklerne, indtil du kan nå undersiden med fingrene.

Det er vigtigt, at du ikke bruger kuglerne til at trække Period Cup ud. Det kan gøre ondt og i værste fald endda få helbredsmæssige følger. Du kan forestille dig det som en sugesop, der trækker dine indre organer som blæren og livmoderen nedad, fordi undertrykket ikke er udlignet. Det kræver lidt øvelse at tage koppen ud. Giv dig derfor god tid til at øve dig, især i begyndelsen.

Hæld blodet ud i toilettet, når du har taget koppen ud, og skyl Period Cup (se afsnittet »RENGØRING OG PLEJE«). Derefter kan du indføre den igen.

RENGØRING OG PLEJE

Rengøring og pleje af din Period Cup er særlig vigtig. Sørg ved rengøringen for, at også hullerne er frie. Under menstruationen er det nok at rengøre den med varmt vand og en mild, oliefri sæbe. Det er dog vigtigt, at du skyller alle sæberester grundigt af, da de ellers kan irritere skeden. Når du rejser til lande, hvor der ikke er postevand til rådighed, eller hvor det kan være forurenet, er det vigtigt, at du kun bruger drikkevand til rengøringen.

Før og efter hver menstruation bør du desinficere din Period Cup med kogende vand. Kog den i 5 minutter (100 °C). Sørg for, at der er nok vand i gryden, så koppen ikke bliver beskadiget. Period Cup må ikke røre bunden af gryden. Menstruationskoppen skal opbevares beskyttet mod lys, hygiejnisk og tørt.

AFKORTNING

Hvis kuglerne på stilken gør ondt eller generer, når du går eller sidder, kan de afkortes. Du kan klippe en eller to af kuglerne af stilken. Tag først Period Cup ud af skeden, og brug en ren saks eller neglesaks til at afkorte stilken.

Rengør Period Cup grundigt, før du indfører den igen (se afsnittet »RENGØRING OG PLEJE«). Klip først kun én kugle af, og prøv så, om stilken ikke længere stikker ud af skeden. Først derefter bør du om nødvendigt klippe den næste kugle af. Før du afkorter stilken, bør du allerede have øvet dig i at indføre og tage koppen ud, så du ikke afkorter for meget.

VIGTIGE SIKKERHEDSANVISNINGER

- Period Cup er fremstillet af naturgummilatem – må ikke bruges ved latexallergi.
- Kontrollér før brug, at hullerne under koppers kant er åbne.
- Brug ikke Period Cup, hvis emballagens forsegling er beskadiget.
- Kog den før første brug i ca. 10 minutter i vand, og sørg for nok vand i gryden for at undgå beskadigelse.

- Period Cup er ikke et præventionsmiddel og bør ikke bruges under samleje. Den beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme.
- Hvis du har et gynækologisk problem, bør du tale med din gynækolog om brugen af Period Cup.
- Vask altid hænderne med varmt vand og sæbe, før du bruger Period Cup.
- Bær aldrig Period Cup i mere end 12 timer uden at tømme og rengøre den grundigt.
- Hvis du bruger spiral som prævention, så tal med din gynækolog om brugen af Period Cup på forhånd. Når du bruger Period Cup, kan din hormon- eller kobberspiral forskybde sig.
Det kan du kontrollere ved at føre en finger langs koppens kant, efter at du har indført den, og mærke efter, om du kan mærke trådene. **Derudover skal du altid sørge for først at tage Period Cup ud, når du har udlignet undertrykket** (se afsnittet »UDTAGNING«). Hvis din spiral giver smerter eller ser ud til at have flyttet sig, så brug en anden præventionsmetode (f.eks. kondomer), og få din spiral undersøgt af en gynækolog.
- Tag straks Period Cup ud, hvis du får symptomer som smerter, hudirritation, svie eller betændelse i skeden eller underlivet eller smerter ved vandladning. Hvis et eller flere af disse symptomer opstår, skal du straks søge læge.
- Period Cup må ikke vaskes i opvaskemaskine – maskinopvaske-middel kan skade materialet.
- Period Cup må ikke komme i kontakt med olieholdige stoffer.
- Opbevar Period Cup beskyttet mod lys, hygiejnisk og tørt.
- Opbevar Period Cup utilgængeligt for børn og dyr.
- Hvis du opdager revner, brud eller andre forandringer på Period Cup, anbefaler vi, at du udskifter den med en ny.
- Del ikke din Period Cup med andre.
- Med tiden kan Period Cup blive en smule misfarvet. Det påvirker dog ikke funktionen.
- Period Cup må ikke bruges lige efter en fødsel. Efter en graviditet skal barselsblødningen først være ophørt.

BORTSKAFFELSE

Smid ikke Period Cup i toilettet. Hvis din Period Cup er beskadiget eller for gammel, så bortskaf den med restaffaldet.

TOKSISK SHOCK-SYNDROM (TSS)

Toksisk shock-syndrom (TSS) er en infektionssygdom, der udløses af en bestemt bakterie og de giftstoffer, som bakterien producerer. De kan optages i kroppen gennem åbne sår og slimhinderne.

SYMPTOMER PÅ TSS

Der opstår høj feber, besvimelse, muskelsmerter, hjertebanken, kvalme og opkastning, diarré, svimmelhed, blodtryksfald og generel rødme som ved solskoldning efterfulgt af afskalning af huden, især under fodsålerne og i håndfladerne.

Hvis du får et eller flere af disse symptomer under menstruationen, skal du straks tage Period Cup ud og søge læge. Gør lægen opmærksom på, at det kan være TSS. Hvis du tidligere har haft TSS, bør du ikke bruge Period Cup.

STØRRELSE	VOLUMEN	HØJDE	Ø	ANBEFALING
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	MEGET LET BLØDNING
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	INGEN FØDSLER, UNDER 30 ÅR
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	EFTER FØDSEL, OVER 30 ÅR
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	MODERAT TIL MEGET KRAFTIG BLØDNING

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
D-50858 Köln, Germany
Telefon +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Version 10/2026

DENNE BRUGSANVISNING GÆLDER FOR ALLE STØRRELSER