



Period Cup
Käyttöohje

HEI

Kiva, että valitsit FAIR SQUAREDin Period Cupin! Se on pehmeä kuukautiskuppi, joka on valmistettu reilun kaupan – Fair Rubber Associationin standardin (www.fairrubber.org) mukaisesta – ja FSC®-sertifioidusta luonnonkumista, FSC® C137581 (www.fsc.org). Kuppi asetetaan emättimeen, jossa se kerää kuukautisveren. Period Cup on uudelleenkäytettävä. Asianmukaisesti puhdistettuna ja hoidettuna Period Cupia voi käyttää useita vuosia. Vaihda kuppi uuteen, jos siinä on halkeamia, sen pinta on tahmea tai se on muuttanut muotoaan. Kuppia voi käyttää urheillessa ja uimassa, yöllä sekä matkoilla. Voit käyttää kuukautiskuppia koko kuukautisten ajan, niin niukan kuin runsaankin vuodon aikana. Se sopii sekä nuorille, joiden kuukautiset ovat juuri alkaneet, että pidempään kuukautisia kokeneille ja jo synnyttäneille. Lue käyttöohje huolellisesti ennen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä se, jotta voit tarkistaa asioita siitä myöhemminkin.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖÄ

Desinfioi Period Cup aluksi keittämällä sitä runsaassa vedessä noin 10 minuutin ajan. Varmista, että kattilassa on riittävästi vettä, jotta kuppi ei vahingoitu. Kuppi ei saa koskettaa kattilan pohjaa – voit laittaa sen esimerkiksi vispilän sisään. Älä jätä kattilaa ilman valvontaa. Anna veden jäähtyä ennen kuin otat kupin pois, tai nosta kuppi pois lusikalla tai pihdeillä. Period Cup pysyy paikallaan emättimessä kevyen alipaineen ja emättimen lihasten ansiosta. On tärkeää, että kupin reiät ovat auki. Ne auttavat tasaamaan painetta, kun haluat poistaa kupin.

ENNEN KÄYTTÖÄ

Pese kätesi huolellisesti lämpimällä vedellä ja saippualla aina ennen kupin asettamista. Etsi sitten mukava asento, jotta voit asettaa Period Cupin rennosti paikalleen.

TAITTAMINEN

Kupin asettamista helpottavia taittoteχνiikoita on useita. Aluksi C-taitto on hyvä vaihtoehto.



C-taitto



S-taitto



Punch down -taitto

ASETTAMINEN

Voit asettaa Period Cupin seisten, istuen, polvillaan tai kyykyssä. Yritä rentoutua. Asettaminen on helpompaa, kun kuppi on märkä. Pidä kuppi taitettuna asettamisen ajan ja vie se varovasti sisään selkää kohti. Voit tarkistaa kupin asennon kiertämällä puhtaalla sormella kupin ympäri ja tunnustelemalla, onko se avautunut, tai vetämällä – kevyesti – palloista: kun kuppi on oikein paikallaan ja kevyt alipaine on muodostunut, tunnet vetäessäsi pientä vastusta.

ASENTO

Itsellesi sopivan Period Cupin asennon löydät nopeasti kokeilemalla. Jotkut haluavat kupin aivan kohdunsuun eteen, toisille riittää asento lähempänä emättimen suuaukkoa. Varmista vain, ettei kuppi ole liian lähellä emättimen suuaukkoa, koska se voi muuten tuntua epä mukavalta esimerkiksi istuessa.

POISTAMINEN

Period Cupia voi käyttää päivin ja öin, ja sen voi pitää paikallaan myös WC-käynnin aikana. Yleensä riittää, että tyhjennät sen 4–12 tunnin välein. Tyhjennystiheys riippuu kuukautiskierron vaiheesta, kupin koosta ja vuodon runsaudesta.

Jo muutaman käyttökerran jälkeen opit nopeasti tuntemaan, kuinka usein kuppi kannattaa tyhjentää. Aluksi voit vaihtaa sen samoin väliajoin kuin tamponin, jotta saat paremman käsityksen vuotosi runsaudesta ja selvität, kuinka usein kuppi todella täytyy tyhjentää.

Pese kätesi lämpimällä vedellä ja saippualla ja huuhtelee ne hyvin ennen kuin poistat Period Cupin. **Kupin poistamiseksi sinun on ensin vapautettava kevyt alipaine, joka pitää sen paikallaan.** Voit tehdä sen puristamalla kupin pohjaa kokoon tai viemällä sormen kupin viereen ja painamalla kuppia kevyesti sivulle. Sen jälkeen voit vetää kupin varovasti ulos emättimestä. Myös lantionpohjan lihasten tietoinen rentouttaminen ja kupin kiertäminen voivat auttaa. Kupin poistaminen on helpointa kyykyssä tai WC-istuimella istuen. Jos et ylety kuppiin, työnnä sitä lantionpohjan lihaksilla alaspäin, kunnes ylletät sormillasi kupin pohjaan.

On tärkeää, ettet vedä kuppia ulos palloista. Se voi sattua ja pahimmassa tapauksessa jopa aiheuttaa terveyshaittoja. Voit kuvitella sen imukupiksi, joka vetää sisäelimiäsi, kuten virtsarakkoa ja kohtua, alaspäin, koska alipainetta ei ole vapautettu. Kupin poistaminen vaatii hieman harjoittelua. Varaa siis etenkin alussa riittävästi aikaa harjoitteluun.

Kaada veri poistamisen jälkeen WC-istuimeen ja huuhtelee kuppi (ks. kohta "PUHDISTUS JA HOITO"). Sen jälkeen voit asettaa kupin takaisin.

PUHDISTUS JA HOITO

Period Cupin puhdistus ja hoito ovat erityisen tärkeitä. Varmista puhdistaessasi, että myös reiät ovat auki. Kuukautisten aikana riittää, että puhdistat kupin lämpimällä vedellä ja miedolla, öljyttömällä saippualla. On kuitenkin tärkeää huuhdella kaikki saippuajäämät huolellisesti pois, sillä ne voivat muuten ärsyttää emättintä. Kun matkustat maihin, joissa vesijohtovettä ei ole saatavilla tai se voi olla saastunutta, on tärkeää käyttää puhdistukseen vain juomavettä.

Ennen jokaista kuukautiskiertoa ja sen jälkeen sinun kannattaa desinfioida Period Cup kiehuvalla vedellä. Voit keittää sitä 5 minuutin ajan (100 °C). Varmista, että kattilassa on riittävästi vettä, jotta kuppi ei vahingoitu. Kuppi ei saa koskettaa kattilan pohjaa. Säilytä kuukautiskuppi valolta suojattuna, hygieenisesti ja kuivassa.

LYHENTÄMINEN

Jos varren pallot aiheuttavat kipua tai epämukavuutta kävellessä tai istuessa, niitä voi lyhentää. Voit leikata varresta pois yhden tai kaksi palloa. Poista ensin kuppi emättimestä ja lyhennä vartta puhtailla saksilla tai kynsisaksilla.

Puhdista Period Cup huolellisesti ennen kuin asetat sen takaisin (ks. kohta "PUHDISTUS JA HOITO"). Lyhennä aluksi vain yksi pallo ja kokeile sitten, työntyykö varsi yhä ulos emättimestä. Leikkaa seuraava pallo pois vasta sen jälkeen, jos tarpeen. Ennen kuin lyhennät vartta, sinun kannattaa olla jo harjoitellut kupin asettamista ja poistamista, jotta et lyhennä sitä liikaa.

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

- Period Cup on valmistettu luonnonkumilateksista – ei saa käyttää lateksiallergian yhteydessä.
- Tarkista ennen käyttöä, että kupin reunan alapuolella olevat reiät ovat auki.
- Älä käytä Period Cupia, jos pakkauksen sinetti on vaurioitunut.
- Keitä kuppia vedessä noin 10 minuuttia ennen ensimmäistä käyttöä. Varmista, että kattilassa on riittävästi vettä vaurioiden välttämiseksi.
- Period Cup ei ole ehkäisyväline, eikä sitä tule käyttää yhdynnän aikana. Se ei suojaa sukupuolitaudeilta.
- Jos sinulla on gynekologinen ongelma, keskustele Period Cupin käytöstä gynekologisi kanssa.
- Pese kädet aina lämpimällä vedellä ja saippualla ennen kuin käytät Period Cupia.
- Älä koskaan käytä Period Cupia yli 12 tuntia tyhjentämättä ja puhdistamatta sitä huolellisesti.
- Jos käytät ehkäisyyn kierukkaa, keskustele Period Cupin käytöstä etukäteen gynekologisi kanssa. Period Cupia käytettäessä hormoni- tai kuparikierukka voi siirtyä paikaltaan. Tämän voit tarkistaa kuljettamalla sormea kupin reunaan pitkin asettamisen jälkeen ja tunnustelemalla, tunnetko langan. **Lisäksi on ehdottoman tärkeää, että poistat Period Cupin vasta, kun olet vapauttanut alipaineen** (ks. kohta "POISTAMINEN"). Jos kierukka aiheuttaa kipua tai näyttää siirtyneen, käytä toista ehkäisymenetelmää (esim. kondomia) ja käy tarkastuttamassa kierukka gynekologilla.
- Poista Period Cup heti, jos sinulla on oireita, kuten kipua, ihoärsytystä, kirvelyä tai tulehdusta emättimessä tai sukuelinten alueella tai kipua virtsatessa. Jos sinulla ilmenee yksi tai useampi näistä oireista, hakeudu kiireellisesti lääkäriin.

- Period Cupia ei saa pestä astianpesukoneessa – astianpesuaine voi vahingoittaa materiaalia.
- Period Cup ei saa joutua kosketuksiin öljypitoisten aineiden kanssa.
- Säilytä Period Cup valolta suojattuna, hygieenisesti ja kuivassa.
- Pidä Period Cup poissa lasten ja eläinten ulottuvilta.
- Jos huomaat Period Cupissa halkeamia, murtumia tai muita muutoksia, suosittelemme vaihtamaan sen uuteen.
- Älä jaa Period Cupia toisen henkilön kanssa.
- Period Cup voi ajan mittaan värjäytyä hieman. Tämä ei kuitenkaan vaikuta sen toimintaan.
- Period Cupia ei saa käyttää heti synnytyksen jälkeen. Raskauden jälkeen jälkivuodon on ensin loputtava.

HÄVITTÄMINEN

Älä heitä Period Cupia WC-istuimeen. Kun Period Cup on vaurioitunut tai liian vanha, hävitä se sekajätteen mukana.

TOKSINEN SOKKIOIREYHTYMÄ (TSS)

Toksinen sokkioireyhtymä (TSS) on infektio-oireyhtymä, jonka aiheuttavat tietty bakteeri ja sen tuottamat myrkyt. Ne voivat imeytyä elimistöön avoimien haavojen ja limakalvojen kautta.

TSS:N OIREET

Oireita ovat korkea kuume, pyörtyminen, lihaskivut, sydämentykytys, pahoinvointi ja oksentelu, ripuli, tokkuraisuus, verenpaineen lasku sekä auringonpolttamaa muistuttava yleinen punoitus, jota seuraa ihon hilseily erityisesti jalkapohjissa ja kämmenissä.

Jos sinulla ilmenee yksi tai useampi näistä oireista kuukautisten aikana, poista Period Cup heti ja hakeudu lääkäriin. Kerro lääkärille, että kyseessä voi olla TSS. Jos olet aiemmin sairastanut TSS:n, älä käytä Period Cupia.

MIKÄ KOKO SOPII?

KOKO	TILAVUUS	KORKEUS	Ø	SUOSITUS
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	HYVIN NIUKKA VUOTO
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	EI SYNNYTYKSIÄ, ALLE 30-VUOTIAAT
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	SYNNYTTÄNEET, YLI 30-VUOTIAAT
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	KOHTALAINEN TAI ERITTÄIN RUNSAS VUOTO

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

Päivitetty 10/2026

TÄMÄ KÄYTTÖOHJE KOSKEE KAIKKIA KOKOJA