



Period Cup
Istruzioni per l'uso

CIAO

Siamo felici che tu abbia scelto la Period Cup di FAIR SQUARED. È una coppetta mestruale morbida, realizzata in gomma naturale proveniente dal commercio equo – secondo lo standard della Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – e certificata FSC®, FSC® C137581 (www.fsc.org). Si inserisce nella vagina e raccoglie il sangue mestruale. La Period Cup è riutilizzabile. Con una pulizia e una cura adeguate, la Period Cup può essere utilizzata per diversi anni. In caso di crepe, superficie appiccicosa o deformazioni, sostituiscila. Può essere usata durante lo sport o il nuoto, di notte e in viaggio. Puoi indossare la tua coppetta mestruale per tutta la durata delle mestruazioni, sia con flusso leggero sia con flusso abbondante. È adatta sia a giovani persone mestruate che hanno appena avuto le prime mestruazioni, sia a persone mestruate che hanno le mestruazioni da più tempo e a chi ha già avuto figli. Prima del primo utilizzo leggi attentamente le istruzioni per l'uso e conservale per poterle consultare anche in un secondo momento.

PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

Prima di iniziare, fai bollire la tua Period Cup in abbondante acqua per circa 10 minuti per disinfettarla. Assicurati che nella pentola ci sia acqua sufficiente, in modo da non danneggiare la Period Cup. Non deve toccare il fondo della pentola: puoi ad esempio metterla dentro una frusta da cucina. Non lasciare la pentola incustodita. Lascia raffreddare l'acqua prima di estrarre la Period Cup oppure estraila con un cucchiaino o una pinza. La Period Cup viene mantenuta in posizione nella vagina grazie a una leggera depressione (effetto ventosa) e alla forza dei muscoli vaginali. È importante che i forellini della Period Cup siano liberi: aiutano a compensare la pressione quando vuoi rimuoverla.

PRIMA DI OGNI UTILIZZO

Prima di ogni inserimento lavati accuratamente le mani con acqua calda e sapone. Poi trova una posizione comoda per inserire la Period Cup in modo rilassato.

PIEGATURA

Esistono diverse tecniche di piegatura che facilitano l'inserimento. Per iniziare, la piegatura a C è particolarmente adatta.



Piegatura a C



Piegatura a S



Piegatura Punch-Down

INSERIMENTO

Puoi inserire la Period Cup in piedi oppure in posizione seduta, inginocchiata o accovacciata. Cerca di rilassarti. L'inserimento è più facile se la Period Cup è bagnata. Assicurati che la Period Cup rimanga piegata durante l'inserimento e spingila delicatamente in direzione della schiena. Per verificare che sia posizionata correttamente, passa un dito pulito intorno alla coppetta e senti se si è aperta, oppure tira – leggermente – le palline: se è posizionata correttamente e si è creata una leggera depressione, tirando sentirai una piccola resistenza.

POSIZIONE

Con qualche prova troverai rapidamente la posizione giusta per te. Alcune persone mestruate preferiscono che la coppetta si trovi appena sotto il collo dell'utero, ad altre basta una posizione più avanzata, vicino all'apertura vaginale. Devi solo fare attenzione che non sia troppo vicina all'ingresso della vagina, altrimenti potrebbe risultare fastidiosa, ad esempio in posizione seduta.

RIMOZIONE

La Period Cup può essere indossata giorno e notte e può rimanere inserita anche quando vai in bagno. Di norma è sufficiente svuotarla ogni 4–12 ore. La frequenza dipende dalla fase del ciclo, dalla misura della coppetta e dall'intensità del flusso.

Dopo pochi utilizzi capirai rapidamente ogni quanto svuotare la tua Period Cup. All'inizio puoi cambiarla con la stessa frequenza di un assorbente interno, per farti un'idea più precisa dell'intensità delle tue mestruazioni e scoprire ogni quanto devi effettivamente svuotare la coppetta.

Prima di rimuovere la Period Cup, lavati le mani con acqua calda e sapone e risciacquale bene. **Per rimuovere la coppetta, devi prima eliminare la leggera depressione che la tiene in posizione.** Puoi farlo stringendo la base della Period Cup oppure inserendo un dito lungo il lato della coppetta e spingendola leggermente di lato. Poi puoi estrarla delicatamente dalla vagina. Anche rilassare consapevolmente i muscoli del pavimento pelvico e ruotare la coppetta può aiutare. La rimozione della Period Cup è più semplice in posizione accovacciata o seduta sul WC. Se non riesci a raggiungere la Period Cup, spingila verso il basso con i muscoli del pavimento pelvico finché non riesci a raggiungere la base con le dita.

È importante non usare le palline per estrarre la Period Cup. Potrebbe essere doloroso e, nel peggiore dei casi, avere persino conseguenze per la salute. Puoi immaginarla come una ventosa che tira verso il basso i tuoi organi interni, come vescica, utero ecc., perché la depressione non è stata eliminata. La rimozione richiede un po' di pratica. Soprattutto all'inizio, prenditi quindi il tempo necessario per esercitarti.

Dopo la rimozione, versa il sangue nel WC e risciacqua la Period Cup (vedi capitolo «PULIZIA E CURA»). Poi puoi reinserirla.

PULIZIA E CURA

La pulizia e la cura della tua Period Cup sono particolarmente importanti. Durante la pulizia assicurati che anche i forellini siano liberi. Durante le mestruazioni è sufficiente lavarla con acqua calda e un sapone delicato non oleoso. È però importante risciacquare accuratamente tutti i residui di sapone, perché potrebbero causare irritazioni nella vagina. Quando viaggi in Paesi in cui l'acqua del rubinetto non è disponibile o potrebbe essere contaminata, è importante usare solo acqua potabile per la pulizia.

Prima e dopo ogni ciclo mestruale dovresti disinfettare la tua Period Cup con acqua bollente. A tale scopo puoi farla bollire per 5 minuti (100 °C). Assicurati che nella pentola ci sia acqua sufficiente, in modo da non danneggiare la coppetta. La Period Cup non deve toccare il fondo della pentola. La coppetta mestruale va conservata al riparo dalla luce, in modo igienico e all'asciutto.

ACCORCIARE LO STELO

Se le palline dello stelo causano dolore o fastidio quando cammini o in posizione seduta, possono essere accorciate. A tale scopo puoi tagliare una o due palline dello stelo. Prima rimuovi la Period Cup dalla vagina e usa delle forbici pulite o delle forbicine per unghie per accorciare lo stelo.

Prima di reinserire la Period Cup, puliscila accuratamente (vedi capitolo «PULIZIA E CURA»). Taglia prima solo una pallina e poi verifica se lo stelo sporge ancora dalla vagina. Solo dopo, se necessario, taglia la pallina successiva. Prima di accorciare lo stelo dovresti aver già fatto pratica con l'inserimento e la rimozione, in modo da non tagliare troppo.

AVVERTENZE DI SICUREZZA IMPORTANTI

- La Period Cup è realizzata in lattice di gomma naturale: non utilizzarla in caso di allergia al lattice.
- Prima dell'uso, controlla che i forellini sotto il bordo della coppetta siano aperti.
- Non utilizzare la Period Cup se il sigillo della confezione è danneggiato.
- Prima del primo utilizzo, far bollire in acqua per circa 10 minuti, assicurandosi che nella pentola ci sia liquido sufficiente per evitare danni.
- La Period Cup non è un contraccettivo e non deve essere usata durante i rapporti sessuali. Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili.
- Se hai un problema ginecologico, parla dell'uso della Period Cup con il/la tuo/a ginecologo/a.
- Assicurati sempre di lavarti le mani con acqua calda e sapone prima di usare la Period Cup.
- Non indossare mai la Period Cup per più di 12 ore senza svuotarla e pulirla accuratamente.
- Se usi una spirale come contraccettivo, parla prima dell'uso della Period Cup con il/la tuo/a ginecologo/a. Con l'uso della Period Cup è possibile che la tua spirale ormonale o al rame si sposti. Puoi verificarlo passando un dito lungo il bordo della coppetta dopo averla inserita e controllando di sentire il filo. **Inoltre, devi assolutamente fare attenzione a rimuovere la Period Cup solo dopo aver eliminato la depressione** (vedi sezione «RIMOZIONE»). Se la spirale provoca dolore o sembra essersi spostata, usa un metodo contraccettivo alternativo (ad es. preservativi) e fai controllare la spirale da un/una ginecologo/a.

- Rimuovi immediatamente la Period Cup se avverti sintomi come dolore, irritazioni cutanee, bruciore o infiammazioni nella vagina o nella zona genitale, oppure dolore durante la minzione. Se si manifestano uno o più di questi sintomi, rivolgiti urgentemente a un medico.
- La Period Cup non va lavata in lavastoviglie: i detersivi per lavastoviglie possono danneggiare il materiale.
- La Period Cup non deve entrare in contatto con sostanze oleose.
- Conserva la Period Cup al riparo dalla luce, in modo igienico e all'asciutto.
- Tieni la Period Cup lontano dalla portata di bambini e animali.
- Se noti crepe, rotture o altre alterazioni della Period Cup, ti consigliamo di sostituirla con una nuova.
- Non condividere la tua Period Cup con altre persone.
- Con il tempo la Period Cup può scolorirsi leggermente. Questo, tuttavia, non ne compromette il funzionamento.
- La Period Cup non deve essere usata subito dopo il parto. Dopo una gravidanza occorre prima attendere la fine delle lochiazioni (perdite post-parto).

SMALTIMENTO

Non gettare la Period Cup nel WC. Se la tua Period Cup è danneggiata o troppo vecchia, smaltiscila nei rifiuti indifferenziati.

SINDROME DA SHOCK TOSSICO (TSS)

La sindrome da shock tossico (TSS) è una sindrome infettiva causata da un determinato batterio e dalle tossine da esso prodotte. Queste possono essere assorbite dall'organismo attraverso ferite aperte e mucose.

SINTOMI DELLA TSS

Si manifestano febbre alta, svenimento, dolori muscolari, tachicardia, nausea e vomito, diarrea, stordimento, calo della pressione sanguigna e un arrossamento generalizzato simile a una scottatura solare, seguito da desquamazione della pelle, soprattutto sulle piante dei piedi e sui palmi delle mani.

Se durante le mestruazioni si manifestano uno o più di questi sintomi, rimuovi immediatamente la Period Cup e rivolgiti a un medico. Segnala che potrebbe trattarsi di TSS. Se in passato hai avuto la TSS, non dovresti usare la Period Cup.

QUALE MISURA SCEGLIERE?

MISURA	VOLUME	ALTEZZA	Ø	CONSIGLIO
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	FLUSSO MOLTO LEGGERO
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	SENZA PARTI, MENO DI 30 ANNI
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	DOPO PARTI, PIÙ DI 30 ANNI
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	FLUSSO DA MEDIO A MOLTO ABBONDANTE

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Colonia, Germania
Telefono +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Aggiornamento 10/2026

QUESTE ISTRUZIONI VALGONO PER TUTTE LE MISURE