



Period Cup
Gebruiksaanwijzing

HALLO

Wat fijn dat je hebt gekozen voor de Period Cup van FAIR SQUARED. Het is een zachte menstruatiecup, gemaakt van eerlijk verhandeld – volgens de standaard van de Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – en FSC®-gecertificeerd natuurrubber, FSC® C137581 (www.fsc.org). De cup wordt in de vagina ingebracht en vangt het menstruatiebloed op. De Period Cup is herbruikbaar. Bij juiste reiniging en verzorging gaat de Period Cup meerdere jaren mee. Vervang hem bij scheurtjes, een plakkerig oppervlak of vervorming. Je kunt hem gebruiken tijdens het sporten of zwemmen, 's nachts en op reis. Je kunt je menstruatiecup je hele menstruatie lang dragen, zowel bij lichte als bij hevige bloedingen. Hij is geschikt voor jonge menstruerende personen die net zijn begonnen met menstrueren, maar ook voor menstruerende personen die al langer menstrueren en voor personen die al kinderen hebben gekregen. Lees de gebruiksaanwijzing vóór het eerste gebruik zorgvuldig door en bewaar haar, zodat je later nog iets kunt nalezen.

VOÓR HET EERSTE GEBRUIK

Kook je Period Cup eerst ongeveer 10 minuten uit in ruim water om hem te desinfecteren. Zorg dat er genoeg water in de pan zit, zodat de Period Cup niet beschadigd raakt. Hij mag de bodem van de pan niet raken; je kunt hem bijvoorbeeld in een garde leggen. Laat de pan niet onbeheerd achter. Laat het water afkoelen voordat je de Period Cup eruit haalt, of haal hem eruit met een lepel of tang. De Period Cup wordt door een licht vacuüm en de kracht van de vaginale spieren op zijn plaats gehouden. Het is belangrijk dat de gaatjes in de Period Cup vrij zijn. Ze helpen de druk te vereffenen wanneer je hem wilt verwijderen.

VOÓR GEBRUIK

Was vóór elke keer inbrengen je handen grondig met warm water en zeep. Zoek daarna een comfortabele houding, zodat je de Period Cup ontspannen kunt inbrengen.

VOUWEN

Er zijn verschillende vouwtechnieken die het inbrengen vergemakkelijken. Voor beginners is de C-Fold heel geschikt.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INBRENGEN

Je kunt de Period Cup staand, zittend, knielend of gehurkt inbrengen. Probeer je daarbij te ontspannen. Inbrengen gaat makkelijker als de Period Cup nat is. Zorg dat de Period Cup tijdens het inbrengen gevouwen blijft en breng hem voorzichtig in, in de richting van je rug. Om te controleren of hij goed zit, ga je met een schone vinger rond de cup en voel je of hij zich heeft ontvouwd, of trek je – licht – aan de bolletjes: als hij goed zit en er een licht vacuüm is ontstaan, voel je bij het trekken een kleine weerstand.

POSITIE

Welke positie van de Period Cup voor jou goed is, ontdek je snel door te proberen. Sommige menstruerende personen hebben de cup het liefst vlak onder de baarmoedermond, anderen vinden een positie verder naar voren bij de vaginale opening prima. Let er alleen op dat hij niet te dicht bij de ingang van de vagina zit, omdat hij anders bijvoorbeeld bij het zitten onprettig kan zijn.

VERWIJDEREN

De Period Cup kan dag en nacht worden gedragen en kan ook tijdens een toiletbezoek blijven zitten. Meestal is het voldoende om hem elke 4 tot 12 uur te legen. Hoe vaak hangt af van het moment in je cyclus, de maat van de cup en hoe hevig je bloedt.

Na een paar keer gebruiken krijg je al snel gevoel voor hoe vaak je je Period Cup moet legen. In het begin kun je hem met dezelfde tussenpozen verwisselen als een tampon, om een beter beeld te krijgen van hoe hevig je menstruatie is en hoe vaak je de cup daadwerkelijk moet legen.

Was voordat je de Period Cup verwijdert eerst je handen met warm water en zeep en spoel ze goed af. **Om de cup te verwijderen, moet je eerst het lichte vacuüm opheffen dat hem op zijn plaats houdt.** Dat doe je door de onderkant van de Period Cup in te knijpen, of door je vinger langs de zijkant van de cup naar binnen te schuiven en hem licht opzij te duwen. Daarna kun je hem voorzichtig uit de vagina halen. Ook bewust je bekkenbodemspieren ontspannen en de cup draaien kan helpen. De Period Cup verwijderen gaat het makkelijkst in gehurkte houding of zittend op het toilet. Kun je de Period Cup niet bereiken, duw hem dan met je bekkenbodemspieren naar beneden tot je de onderkant met je vingers kunt pakken.

Het is belangrijk dat je de Period Cup niet aan de bolletjes naar buiten trekt. Dat kan pijnlijk zijn en in het ergste geval zelfs gevolgen hebben voor je gezondheid. Je kunt het vergelijken met een zuignap die je inwendige organen, zoals blaas en baarmoeder, naar beneden trekt omdat het vacuüm niet is opgeheven.

Verwijderen vraagt wat oefening. Neem daarom vooral in het begin voldoende tijd om te oefenen.

Giet het bloed na het verwijderen in het toilet en spoel de Period Cup om (zie hoofdstuk 'REINIGING EN VERZORGING'). Daarna kun je hem weer inbrengen.

REINIGING EN VERZORGING

Het reinigen en verzorgen van je Period Cup is bijzonder belangrijk. Let er bij het reinigen op dat ook de gaatjes vrij zijn. Tijdens de menstruatie volstaat reinigen met warm water en een milde zeep zonder olie. Het is wel belangrijk dat je alle zeepresten grondig afspoelt, omdat die anders irritatie in de vagina kunnen veroorzaken. Reis je naar landen waar geen kraanwater beschikbaar is of waar het verontreinigd kan zijn, gebruik dan voor het reinigen alleen drinkwater.

Desinfecteer je Period Cup vóór en na elke menstruatie met kokend water. Kook hem daarvoor 5 minuten uit (100 °C). Zorg dat er genoeg water in de pan zit, zodat de cup niet beschadigd raakt. De Period Cup mag de bodem van de pan niet raken. Bewaar de menstruatiecup donker, hygiënisch en droog.

INKORTEN

Als de bolletjes van het steeltje bij het lopen of zitten pijn doen of ongemak veroorzaken, kun je ze inkorten. Knip daarvoor een of twee bolletjes van het steeltje af. Haal de Period Cup eerst uit je vagina en gebruik een schone schaar of nagelschaar om het steeltje in te korten.

Reinig de Period Cup grondig voordat je hem weer inbrengt (zie hoofdstuk 'REINIGING EN VERZORGING'). Knip eerst maar één bolletje af en probeer dan of het steeltje niet meer uit de vagina steekt. Knip pas daarna zo nodig het volgende bolletje af. Zorg dat je al ervaring hebt met inbrengen en verwijderen voordat je het steeltje inkort, zodat je er niet te veel afknipt.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- De Period Cup is gemaakt van natuurrubberlatex; niet gebruiken bij een latexallergie.
- Controleer vóór gebruik van de Period Cup of de gaatjes onder de rand van de cup open zijn.
- Gebruik de Period Cup niet als de verzegeling van de verpakking beschadigd is.
- Vóór het eerste gebruik ca. 10 minuten in water uitkoken; zorg daarbij voor voldoende water in de pan om beschadiging te voorkomen.
- De Period Cup is geen voorbehoedsmiddel en mag niet tijdens geslachtsgemeenschap worden gebruikt. Hij beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Heb je een gynaecologisch probleem, bespreek het gebruik van de Period Cup dan met je gynaecoloog.
- Was altijd je handen met warm water en zeep voordat je de Period Cup gebruikt.
- Draag de Period Cup nooit langer dan 12 uur zonder hem te legen en grondig te reinigen.
- Gebruik je een spiraaltje als anticonceptie, bespreek het gebruik van de Period Cup dan eerst met je gynaecoloog. Bij gebruik van de Period Cup kan je hormoon- of koperspiraal verschuiven. Je kunt dit controleren door na het inbrengen van de cup met een vinger langs de rand te gaan en te voelen of je de touwtjes voelt. **Let er daarnaast altijd op dat je de Period Cup pas verwijdert als je het vacuüm hebt opgeheven** (zie hoofdstuk 'VERWIJDEREN'). Als je spiraal pijn veroorzaakt of verschoven lijkt, gebruik dan een alternatief voorbehoedsmiddel (bijv. condooms) en laat je spiraal door een gynaecoloog controleren.

- Verwijder de Period Cup onmiddellijk als je klachten hebt zoals pijn, huidirritatie, een branderig gevoel of ontsteking in de vagina of het genitale gebied, of pijn bij het plassen. Treden een of meer van deze klachten op, ga dan zo snel mogelijk naar een arts.
- De Period Cup mag niet in de vaatwasser – vaatwasmiddel kan het materiaal beschadigen.
- De Period Cup mag niet in contact komen met oliehoudende stoffen.
- Bewaar de Period Cup donker, hygiënisch en droog.
- Houd de Period Cup buiten bereik van kinderen en dieren.
- Zie je scheurtjes, breuken of andere veranderingen aan de Period Cup, dan raden we aan hem te vervangen door een nieuwe.
- Deel je Period Cup niet met iemand anders.
- Na verloop van tijd kan de Period Cup iets verkleuren. Dit heeft geen invloed op de werking.
- De Period Cup mag niet direct na een bevalling worden gebruikt. Na een zwangerschap moet eerst het kraambloed (lochia) zijn gestopt.

AFVOER

Gooi de Period Cup niet in het toilet. Is je Period Cup beschadigd of te oud, gooi hem dan bij het restafval.

TOXISCHESHOCKSYNDROOM (TSS)

Het toxischeshocksyndroom (TSS) is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een bepaalde bacterie en de gifstoffen die deze bacterie produceert. Deze kunnen via open wondjes en via de slijmvliezen in het lichaam terechtkomen.

SYMPTOMEN VAN TSS

Hoge koorts, flauwvallen, spierpijn, hartkloppingen, misselijkheid en braken, diarree, duizeligheid, een daling van de bloeddruk en een algemene roodheid zoals bij zonnebrand, gevolgd door vervelling van de huid, vooral op de voetzolen en handpalmen.

Krijg je tijdens je menstruatie een of meer van deze symptomen, verwijder de Period Cup dan onmiddellijk en ga naar een arts. Vertel daarbij dat het om TSS zou kunnen gaan. Heb je in het verleden TSS gehad, gebruik de Period Cup dan niet.

WELKE MAAT PAST?

MAAT	VOLUME	HOOGTE	Ø	ADVIES
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	ZEER LICHTЕ BLOEDING
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	GEEN BEVALLINGEN, JONGER DAN 30
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	NA BEVALLING(EN), OUDER DAN 30
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	GEMIDDELDE TOT ZEER HEVIGE BLOEDING

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

Versie 10/2026

DEZE GEBRUIKSAANWIJZING GELDT VOOR ALLE MATEN