



Period Cup
Bruksanvisning

HEI

Så fint at du har valgt Period Cup fra FAIR SQUARED! Det er en myk menstruasjonskopp laget av rettferdig handlet – i henhold til standarden til Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – og FSC®-sertifisert naturgummi, FSC® C137581 (www.fsc.org). Den føres inn i skjeden og samler opp menstruasjonsblodet. Period Cup kan gjenbrukes. Med riktig rengjøring og stell kan Period Cup brukes i flere år. Bytt den ut hvis den får sprekker, en klebrig overflate eller blir deformert. Den kan brukes under trening eller svømming, om natten og på reise. Du kan bruke menstruasjonskoppen gjennom hele syklusen, både ved lett og kraftig blødning. Den passer både for unge personer som nettopp har fått menssen, for personer som har hatt menssen lenge, og for dem som allerede har født barn. Les bruksanvisningen grundig før første gangs bruk, og ta vare på den, slik at du kan slå opp i den senere.

FØR FØRSTE GANGS BRUK

Før første gangs bruk bør du koke Period Cup i rikelig med vann i ca. 10 minutter for å desinfisere den. Pass på at det er nok vann i kjelen, slik at Period Cup ikke blir skadet. Den bør ikke berøre bunnen av kjelen – du kan for eksempel legge den i en visp. Ikke la kjelen stå uten tilsyn. La vannet avkjøles før du tar ut Period Cup, eller ta den ut med en skje eller tang. Period Cup holdes på plass i skjeden av et lett undertrykk og kraften fra skjedemuskulaturen. Det er viktig at hullene i Period Cup er åpne. De bidrar til å utligne trykket når du vil ta den ut.

FØR BRUK

Vask hendene grundig med varmt vann og såpe hver gang før du setter inn koppen. Finn deretter en behagelig stilling, slik at du kan sette inn Period Cup avslappet.

BRETTING

Det finnes ulike bretteteknikker som gjør det lettere å sette inn koppen. C-fold egner seg godt til å begynne med.



C-fold



S-fold



Punch-down-fold

INNSETTING

Du kan sette inn Period Cup stående, sittende, på knærne eller på huk. Prøv å slappe av. Det er lettere å sette inn Period Cup når den er våt. Pass på at Period Cup forblir brettet mens du setter den inn, og før den forsiktig inn i retning av ryggen. For å sjekke at den sitter riktig, kan du føre en ren finger rundt koppen og kjenne etter om den har foldet seg ut, eller trekke – lett – i kulene: Når den sitter riktig og det har dannet seg et lett undertrykk, kjenner du en liten motstand når du trekker.

PASSERING

Den plasseringen av Period Cup som passer for deg, finner du raskt ut av ved å prøve deg frem. Noen foretrekker at koppen sitter like foran livmorhalsen, mens andre har den lenger frem mot skjedeåpningen. Du må bare passe på at den ikke sitter for nær skjedeåpningen, ellers kan den for eksempel bli ubehagelig når du sitter.

UTTAK

Period Cup kan brukes dag og natt og kan sitte inne når du går på toalettet. Som regel holder det å tømme den hver 4. til 12. time. Hvor ofte avhenger av tidspunktet i syklusen, størrelsen på koppen og hvor kraftig blødningen er.

Etter bare noen få gangers bruk får du raskt en følelse av hvor ofte du bør tømme Period Cup. Til å begynne med kan du bytte den med samme intervaller som en tampong, for å få en bedre følelse av hvor kraftig mensen din er og finne ut hvor ofte du faktisk må tømme koppen.

Før du tar ut Period Cup, vasker du hendene med varmt vann og såpe og skyller dem godt. **For å ta ut koppen må du først utligne det lette undertrykket som holder den på plass.** Det kan du gjøre ved å klemme sammen bunnen av Period Cup, eller ved å føre en finger inn langs siden av koppen og trykke den lett til siden. Deretter kan du forsiktig ta den ut av skjeden. Det kan også hjelpe å bevisst slappe av i bekkenbunnsmuskulaturen og å vri koppen. Det er enklest å ta ut Period Cup på huk eller sittende på toalettet. Hvis du ikke når Period Cup, kan du presse den nedover med bekkenbunnsmuskelen til du når undersiden med fingrene.

Det er viktig at du ikke bruker kulene til å trekke ut Period Cup. Det kan gjøre vondt og i verste fall få helsemessige konsekvenser. Du kan se for deg en sugekopp som trekker de indre organene dine, som blæren og livmoren, nedover fordi undertrykket ikke er utlignet. Det krever litt øvelse å ta ut koppen. Gi deg derfor god tid til å øve, særlig i begynnelsen.

Hell blodet i toalettet etter at du har tatt ut koppen, og skyll Period Cup (se avsnittet «RENGJØRING OG STELL»). Deretter kan du sette den inn igjen.

RENGJØRING OG STELL

Rengjøring og stell av Period Cup er spesielt viktig. Pass på at også hullene er åpne når du rengjør den. Under mensen er det nok å rengjøre den med varmt vann og en mild, oljefri såpe. Det er likevel viktig at du skyller bort alle såperester grundig, ellers kan de gi irritasjon i skjeden. Når du reiser til land der det ikke finnes vann fra springen, eller der vannet kan være forurenset, er det viktig at du bare bruker drikkevann til rengjøringen.

Før og etter hver menstruasjonssyklus bør du desinfisere Period Cup med kokende vann. Det kan du gjøre ved å koke den i 5 minutter (100 °C). Pass på at det er nok vann i kjelen, slik at koppen ikke blir skadet. Period Cup bør ikke berøre bunnen av kjelen. Menstruasjonskoppen bør oppbevares beskyttet mot lys, hygienisk og tørt.

FORKORTING

Hvis kulene på stilken gjør vondt eller er ubehagelige når du går eller sitter, kan de kortes ned. Du kan da klippe av én eller to av kulene på stilken. Ta først Period Cup ut av skjeden, og bruk en ren saks eller neglesaks til å korte ned stilken.

Før du setter inn Period Cup igjen, bør du rengjøre den grundig (se avsnittet «RENGJØRING OG STELL»). Kort først ned bare én kule, og prøv deretter om stilken ikke lenger stikker ut av skjeden. Først da bør du eventuelt klippe av den neste kulen. Før du korter ned stilken, bør du allerede ha øvd deg på å sette inn og ta ut koppen, slik at du ikke klipper av for mye.

VIKTIGE SIKKERHETSANVISNINGER

- Period Cup er laget av naturgummilateks og skal ikke brukes ved lateksallergi.
- Sjekk før bruk at hullene under kanten av Period Cup er åpne.
- Ikke bruk Period Cup hvis forseglingen på emballasjen er skadet.
- Kok koppen i vann i ca. 10 minutter før første gangs bruk. Pass på at det er nok vann i kjelen, for å unngå skader.
- Period Cup er ikke et prevensjonsmiddel og skal ikke brukes under samleie. Den beskytter ikke mot seksuelt overførbare sykdommer.
- Hvis du har et gynekologisk problem, bør du snakke med gynekologen din om bruk av Period Cup.
- Vask alltid hendene med varmt vann og såpe før du bruker Period Cup.
- Bruk aldri Period Cup i mer enn 12 timer uten å tømme og rengjøre den grundig.
- Hvis du bruker spiral som prevensjon, bør du snakke med gynekologen din om bruk av Period Cup på forhånd. Når du bruker Period Cup, kan hormon- eller kobberspiralen forskyve seg. Dette kan du kontrollere ved å føre en finger langs kanten av koppen etter at du har satt den inn, og kjenne etter om du kjenner tråden. **I tillegg er det svært viktig at du ikke tar ut Period Cup før du har utlignet undertrykket** (se avsnittet «UTTAK»). Hvis spiralen gir smerter eller ser ut til å ha forskjøvet seg, bør du bruke en annen prevensjonsmetode (f.eks. kondom) og få spiralen undersøkt av en gynekolog.
- Ta ut Period Cup umiddelbart hvis du får symptomer som smerter, hudirritasjon, svie eller betennelse i skjeden eller i underlivet, eller smerter ved vannlating. Hvis ett eller flere av disse symptomene oppstår, må du straks oppsøke lege.

- Period Cup skal ikke vaskes i oppvaskmaskin – oppvaskmiddel kan skade materialet.
- Period Cup skal ikke komme i kontakt med oljeholdige stoffer.
- Oppbevar Period Cup beskyttet mot lys, hygienisk og tørt.
- Oppbevar Period Cup utilgjengelig for barn og dyr.
- Hvis du oppdager sprekker, brudd eller andre endringer på Period Cup, anbefaler vi å erstatte den med en ny.
- Du bør ikke dele Period Cup med andre.
- Period Cup kan bli litt misfarget over tid. Dette påvirker likevel ikke funksjonen.
- Period Cup må ikke brukes rett etter en fødsel.
Etter et svangerskap må barselblødningen først ha stoppet.

AVFALLSHÅNDTERING

Ikke kast Period Cup i toalettet. Når Period Cup er skadet eller for gammel, kaster du den i restavfallet.

TOKSISK SJOKKSYNDROM (TSS)

Toksisk sjokksyndrom (TSS) er en infeksjonssykdom som utløses av en bestemt bakterie og giftstoffene denne bakterien produserer. Disse kan tas opp i kroppen gjennom åpne sår og via slimhinnene.

SYMPTOMER PÅ TSS

Symptomene er høy feber, besvimelse, muskelsmerter, hjertebank, kvalme og oppkast, diaré, omtåketet, blodtrykksfall og generell rødme som ved solbrenthet, etterfulgt av avflassing av huden, særlig under fotsålene og i håndflatene.

Hvis du får ett eller flere av disse symptomene under mensene, må du ta ut Period Cup umiddelbart og oppsøke lege. Fortell legen at det kan dreie seg om TSS. Hvis du tidligere har hatt TSS, bør du ikke bruke Period Cup.

HVILKEN STØRRELSE PASSER?

STØRRELSE	VOLUM	HØYDE	Ø	ANBEFALING
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	SVÆRT LETT BLØDNING
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	IKKE FØDT, UNDER 30 ÅR
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	ETTER FØDSEL, OVER 30 ÅR
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	MIDDELS TIL SVÆRT 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

Versjon 10/2026

DENNE BRUKSANVISNINGEN GJELDER FOR ALLE STØRRELSER