



Period Cup
Bruksanvisning

HEJ

Vad roligt att du har valt Period Cup från FAIR SQUARED. Det är en mjuk menskopp tillverkad av rättvist handlat – enligt Fair Rubber Associations standard (www.fairrubber.org) – och FSC®-certifierat naturgummi, FSC® C137581 (www.fsc.org). Den förs in i slidan och samlar upp mensblodet. Period Cup är återanvändbar. Med korrekt rengöring och skötsel kan Period Cup användas i flera år. Byt ut den vid sprickor, klibbig yta eller deformation. Den kan användas vid sport och simning, på natten och på resor. Du kan använda din menskopp under hela mensen, både vid lätt och kraftig blödning. Den passar såväl unga personer som nyss har fått sin första mens som personer som har menstruerat länge och personer som redan har fött barn. Läs bruksanvisningen noggrant före första användningen och spara den, så att du kan läsa i den även senare.

FÖRE FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

Koka först din Period Cup i cirka 10 minuter i rikligt med vatten för att desinficera den. Se till att det finns tillräckligt med vatten i kastrullen så att Period Cup inte skadas. Den ska inte vidröra kastrullens botten – du kan till exempel lägga den i en visp. Lämna inte kastrullen utan uppsikt. Låt vattnet svalna innan du tar upp Period Cup, eller ta upp den med en sked eller tång. Period Cup hålls på plats i slidan av ett lätt undertryck och slidmuskulernas kraft. Det är viktigt att hålen i Period Cup är fria. De hjälper till att utjämna trycket när du vill ta ut den.

FÖRE ANVÄNDNING

Tvätta händerna noggrant med varmt vatten och tvål före varje insättning. Hitta sedan en bekväm ställning så att du kan föra in Period Cup avslappnat.

VIKNING

Det finns olika vikningstekniker som gör det lättare att föra in koppen. Till att börja med passar C-Fold bra.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSÄTTNING

Du kan föra in Period Cup stående, sittande, knästående eller på huk. Försök att slappna av. Det är lättare att föra in Period Cup när den är våt. Se till att Period Cup förblir hopvikt när du för in den, och för in den försiktigt i riktning mot ryggen. För att kontrollera att den sitter rätt kan du föra ett rent finger runt koppen och känna efter om den har vecklat ut sig, eller dra – lätt – i kulorna: om den sitter rätt och ett lätt undertryck har bildats känner du ett litet motstånd när du drar.

PLACERING

Vilken placering av Period Cup som passar dig hittar du snabbt genom att prova dig fram. Vissa personer som menstruerar föredrar att koppen sitter strax nedanför livmodertappen, andra tycker att en placering längre fram vid slidöppningen räcker. Du behöver bara se till att den inte sitter för nära slidöppningen, eftersom den annars kan kännas obekvämt, till exempel när du sitter.

UTTAGNING

Period Cup kan bäras dag och natt och kan även sitta kvar när du går på toaletten. Normalt räcker det att tömma den var 4:e till 12:e timme. Hur ofta beror på var i cykeln du är, koppens storlek och hur kraftig blödningen är.

Redan efter några användningar får du snabbt en känsla för hur ofta du behöver tömma din Period Cup. I början kan du byta den med samma intervall som en tampong, för att få en bättre uppfattning om hur kraftig din mens är och hur ofta du faktiskt behöver tömma koppen.

Innan du tar ut Period Cup ska du först tvätta händerna med varmt vatten och tvål och skölja dem väl. **För att ta ut koppen måste du först häva det lätta undertryck som håller den på plats.** Det kan du göra genom att klämma ihop botten på Period Cup, eller genom att föra in ett finger längs sidan av koppen och trycka den lätt åt sidan. Sedan kan du försiktigt ta ut den ur slidan. Det kan också hjälpa att medvetet slappna av i bäckenbottenmuskulerna och vrida koppen. Det är lättast att ta ut Period Cup på huk eller sittande på toaletten. Om du inte når Period Cup kan du trycka ned den med bäckenbottenmuskulerna tills du når undersidan med fingrarna. **Det är viktigt att du inte använder kulorna för att dra ut Period Cup. Det kan göra ont och i värsta fall till och med leda till hälsoproblem. Du kan föreställa dig det som en sugklocka som drar ned dina inre organ, som urinblåsan och livmodern, eftersom undertrycket inte har hävts.** Att ta ut koppen kräver lite övning. Ta dig därför god tid att öva, särskilt i början.

Häll ut blodet i toaletten när du har tagit ut koppen och skölj Period Cup (se avsnittet "RENGÖRING OCH SKÖTSEL"). Sedan kan du föra in den igen.

RENGÖRING OCH SKÖTSEL

Rengöring och skötsel av din Period Cup är särskilt viktigt. Se till att även hålen är fria när du rengör den. Under mensen räcker det att rengöra den med varmt vatten och en mild, oljefri tvål. Det är dock viktigt att du sköljer bort alla tvålrester noggrant, eftersom de annars kan irritera slidan. Om du reser till länder där kranvatten inte finns tillgängligt eller kan vara förorenat är det viktigt att du bara använder dricksvatten för rengöringen.

Före och efter varje mens bör du desinficera din Period Cup med kokande vatten. Koka den då i 5 minuter (100 °C). Se till att det finns tillräckligt med vatten i kastrullen så att koppen inte skadas. Period Cup ska inte vidröra kastrullens botten. Menskoppen ska förvaras skyddad mot ljus, hygieniskt och torrt.

KORTA SKAFTET

Om kulorna på skaftet gör ont eller skaver när du går eller sitter kan de kortas. Du kan klippa av en eller två av kulorna. Ta först ut Period Cup ur slidan och använd en ren sax eller nagelsax för att korta skaftet.

Rengör Period Cup noggrant innan du för in den igen (se avsnittet "RENGÖRING OCH SKÖTSEL"). Klipp först bara av en kula och prova sedan om skaftet inte längre sticker ut ur slidan. Först därefter bör du vid behov klippa av nästa kula. Innan du kortar skaftet bör du redan ha övat på att föra in och ta ut koppen, så att du inte kortar för mycket.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

- Period Cup är tillverkad av naturgummilatex – använd den inte om du är allergisk mot latex.
- Kontrollera före användning att hålen under koppens kant är öppna.
- Använd inte Period Cup om förpackningens försegling är skadad.

- Koka i vatten i cirka 10 minuter före första användningen; se till att det finns tillräckligt med vatten i kastrullen för att undvika skador.
- Period Cup är inget preventivmedel och ska inte användas vid samlag. Den skyddar inte mot sexuellt överförbara infektioner.
- Om du har ett gynekologiskt problem bör du diskutera användningen av Period Cup med din gynekolog.
- Tvätta alltid händerna med varmt vatten och tvål innan du använder Period Cup.
- Använd aldrig Period Cup längre än 12 timmar utan att tömma och rengöra den noggrant.
- Om du använder spiral som preventivmedel, prata först med din gynekolog om användningen av Period Cup. När du använder Period Cup kan din hormon- eller kopparspiral förskjutas. Det kan du kontrollera genom att efter insättningen föra ett finger längs koppens kant och känna efter om du känner trådarna. **Dessutom är det mycket viktigt att du tar ut Period Cup först när du har hävt undertrycket** (se avsnittet "UTTAGNING"). Om din spiral orsakar smärta eller verkar ha förskjutits ska du använda en annan preventivmetod (t.ex. kondom) och låta en gynekolog undersöka spiralen.
- Ta omedelbart ut Period Cup om du får symtom som smärta, hudirritation, sveda eller inflammation i slidan eller underlivet, eller smärta när du kissar. Om ett eller flera av dessa symtom uppstår ska du snarast söka läkare.
- Period Cup får inte diskas i diskmaskin – maskindiskmedel kan skada materialet.
- Period Cup får inte komma i kontakt med oljehaltiga ämnen.
- Förvara Period Cup skyddad mot ljus, hygieniskt och torrt.
- Förvara Period Cup utom räckhåll för barn och djur.
- Om du upptäcker sprickor, brott eller andra förändringar på Period Cup rekommenderar vi att du byter ut den mot en ny.
- Dela inte din Period Cup med någon annan.
- Med tiden kan Period Cup missfärgas något. Det påverkar dock inte funktionen.
- Period Cup får inte användas direkt efter en förlossning. Efter en graviditet måste avslaget först ha upphört.

AVFALLSHANTERING

Spola inte ned Period Cup i toaletten. Om din Period Cup är skadad eller för gammal, släng den i restavfallet.

TOXISKT CHOCKSYNDROM (TSS)

Toxiskt chocksyndrom (TSS) är en infektionssjukdom som orsakas av en viss bakterie och de gifter som bakterien producerar. Dessa kan tas upp av kroppen via öppna sår och slemhinnor.

SYMPTOM PÅ TSS

Hög feber, svimning, muskelvärk, hjärtklappning, illamående och kräkningar, diarré, yrsel, blodtrycksfall samt allmän rodnad som vid solbränna, följd av fjällning av huden, särskilt på fotsulorna och handflatorna.

Om du får ett eller flera av dessa symptom under mensen ska du omedelbart ta ut Period Cup och söka läkare. Berätta att det kan röra sig om TSS. Om du tidigare har haft TSS ska du inte använda Period Cup.

VILKEN STORLEK PASSAR?

STORLEK	VOLYM	HÖJD	Ø	REKOMMENDATION
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	MYCKET LÄTT BLÖDNING
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	INGA FÖRLOSSNINGAR, UNDER 30 ÅR
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	EFTER FÖRLOSSNING, ÖVER 30 ÅR
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	MÅTTLIG TILL MYCKET KRAFTIG BLÖDNING

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

DENNA BRUKSANVISNING GÄLLER FÖR ALLA STORLEKAR

the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased by 50% (Mental Health Foundation 2000). The prevalence of mental health problems in the UK is estimated to be 15% (Mental Health Foundation 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of people with mental health problems. The Department of Health (2000) has set out a vision for mental health care in the UK, which is based on the principles of recovery, empowerment, and partnership. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to access the services that they need, and that they are able to receive the support that they need to manage their condition.

The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to access the services that they need, and that they are able to receive the support that they need to manage their condition. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives.

The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to access the services that they need, and that they are able to receive the support that they need to manage their condition. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives.

The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to access the services that they need, and that they are able to receive the support that they need to manage their condition. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives.

The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to access the services that they need, and that they are able to receive the support that they need to manage their condition. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives.

The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to access the services that they need, and that they are able to receive the support that they need to manage their condition. The vision is to ensure that people with mental health problems are able to live full and meaningful lives, and that they are able to participate in the decisions that affect their lives.