



Organic Initiative Ltd
PO Box 50165 Albany
Auckland 0752, New Zealand
Email: info@oi4me.com
US toll-free Ph: +64 9 212 6744
Visit oi4me.com for more information.



ENGLISH

The menstrual cup is an alternative to tampons and pads. Its function is to collect the flow of your period and its application is very similar to a tampon.

The Oi Cup™ is inserted a bit like a tampon and then pops open to form a cup which catches your menstrual flow. It can stay in for 6-12 hours. You then wash it and reuse it for up to three years.



The Oi Cup™ is available in three sizes to suit different women and their flow. The following is a guideline, but it may take time to work out what size fits best for your unique shape.

- **Small:** Suitable for girls and women under 18 years old, who do not have sex regularly, or women who are smaller inside.
- **Medium:** The most common size and suitable for women over 18 years old, and women who have not given birth vaginally.
- **Large:** For women who are larger inside, this may be because they have given birth vaginally.

USING THE OI CUP™

Getting used to a menstrual cup can be a little difficult at first, but be patient. After a little practice inserting and removing it, it is very easy and very comfortable. Oi Cup™ users love how simply and effectively it works.

HOW TO USE THE OI CUP™

1. Sterilize the cup

Before using the cup for the first time each month you must sterilize it:

- First wash your hands.
- Bring water to the boil in a saucepan and dip the cup in the water for 3-4 minutes, covering it completely.
- Remove the cup being careful not to burn yourself, and it will be ready to use once it has cooled to your skin temperature.

2. Get yourself relaxed and ready

- Wash your hands thoroughly.
- Adopt a comfortable position. You can sit on the toilet, squat or stand.
- Fold the cup to make it easier to insert:

The simplest option to the fold the cup is:

C Fold

Press both sides of the cup to put them together and then fold the cup in half forming a 'C'.

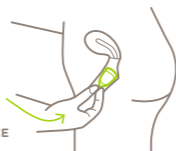


PRESS
ES: PRENSA
FR: PRESSE

FOLD
ES: DOBLEZ
FR: PLIER

3. Insert the Oi Cup™

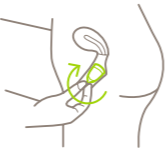
- While holding the cup folded with one hand, with the other hand separate your labial lips and push the cup into your vagina and towards the tailbone or base of your spine. The cup sits a bit lower than a tampon, but not so low that the stem becomes uncomfortable.



INSERT
ES: INTRODUCIR
FR: INSÉREZ

- Once you have inserted the cup, let it loose, it will 'pop' open and perfectly fit your vaginal wall.

- To be sure that the cup has created a seal, turn it slightly by grabbing the base of the cup just above the stem.



TWIST
ES: GIRO
FR: TORSION

4. Removing it to empty

- You must empty the cup at least once every 12 hours for your personal health.
- Once you are familiar with its use and your flow, you will know how frequently you need to empty it.
- If your flow is heavier, you may need to empty it sooner. Typically a cup is emptied after six hours and before 12 hours after placement.

How to remove it

- Get into a comfortable position (sitting on the toilet, squatting or standing).
- Place your index finger and thumb in the vagina to locate the stem, reach just above the stem, pinch the bottom of the cup to release suction and gently pull down and out keeping it in an upright position.
- Push down with your abdominal/pelvic muscles to make it easier.
- Gently pull the stem until you are able to firmly hold the base of the cup.
- Remove the cup completely, while still holding it vertically so that the content remains within it.
- Empty the content into the toilet, or the shower if this is where you prefer to remove it.

Re-insert

- Wash the cup with clean water, preferably warm, so that it is ready for using again. Remember to thoroughly wash the suction holes.
- You can also use neutral pH soap without perfume. If you do not

have access to clean water you can also use toilet paper or a handkerchief to dry and then wash it with clean water later.

Sterilize and store

- After your period is finished, we recommend sterilizing again to keep it perfectly clean.
- Store in the Oi cotton canvas bag provided.
- Next time you use it, you need to sterilize it again before inserting.

TIPS

1. Avoid discomfort: Your cup should be very comfortable. If it isn't then it may not be positioned correctly.

- Remove the cup and try the process again with a slightly different angle.
- You may find the stem too long, generally it shouldn't protrude outside the vagina. It is OK to trim it until you find the most comfortable length for you, as long as you don't damage the base of the cup.

2. Removing the cup: This can be tricky at first, but don't panic if it seems a bit hard, try these tips:

- Relax and stay calm.
- Breathe in and out slowly.
- Push your vagina/pelvic muscles several times so that if the cup is too high in the vagina it falls through.
- Try holding the base of the cup rather than the stem and making small movements from side to side as you roll it gently out.
- Press the cup base with your thumb and index finger for air to enter and help release the suction.
- **No leaks: Your cup should not leak. If yours is leaking it is probably not placed in correctly, or it is full.**
 - It should be placed at the entrance of the vagina, lower than a tampon.
- You should be able to rotate it easily inside you.
- Check the cup size, perhaps you have not chosen the right size and you need a larger one from our Oi Cup™ range.

- If none of these tips help, and you use a large size, you may need some exercises to strengthen the pelvic floor muscles. Consult with your Doctor. Or switch to a tampon or pad.

ANSWERS TO FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

- **NO.** It won't disappear inside you.
- **NO.** You don't need to remove the cup to urinate or make bowel movements.
- **NO.** Your cup shouldn't leak if you have the right size and have placed it correctly.
- **YES.** You can use the cup at night for up to 12 hours.
- **YES.** The cup can be used while you exercise and play sport including swimming.
- **YES.** The cup is compatible with the IUD or diaphragm.
- **NEVER.** Use the cup as a contraceptive device, it isn't one.
- **SEEK.** Medical attention if you have any questions about TSS or cup use.

WARNINGS

- Use the cup according to the instructions in this leaflet and only during your period.
- The Oi Cup™ is a product of intimate use so you should not share it.
- For cleaning do not use abrasive cleaners or disinfectants such as tea tree oil, Aleppo or Alep soap.
- Do not use oil-based lubricants to insert the cup into the vagina.
- Never keep the cup in a plastic bag or airtight containers.
- If you travel, use safe drinking water for washing.
- In case of burning, irritation, genital or vaginal inflammation, discomfort during urination or other symptoms that you think are abnormal, immediately remove the cup and ask your doctor.
- Symptoms that warn of possible TSS are: sudden high fever (39 °C/102 °F or more), dizziness, near fainting when standing up, diarrhea, vomiting, fainting, muscle aches, and skin irritation similar to sunburn. It may be that not all symptoms are present, only a few. In more advanced stages of the disease, the skin may begin to peel. TSS can occur during menstruation or shortly thereafter. It can move quickly with symptoms similar to flu, even to a serious fatal disease.
- If you have any of these symptoms while using the menstrual cup, remove it and talk with your doctor immediately. If you already have had TSS do not use the cup.
- Sterilize the cup again before inserting.

ESPAÑOL

La copa menstrual es una alternativa al uso de tampones y compresas. Su función es la de recoger el fluido de tu periodo y su aplicación es muy parecida a la del tampón.

La Oi Cup™ se inserta casi como un tampón y después se abre para formar una copa que recoge tu flujo menstrual. Puedes llevarla durante 6-12 horas. Después la lavas y la reutilizas con una duración de hasta tres años. La Oi Cup™ está disponible en tres tamaños para adaptarse a cualquier mujer y cualquier intensidad de flujo. A continuación tienes una guía para elegir el tamaño de copa que mejor se adapte a tu forma única.

- **Pequeña:** apropiada para chicas y mujeres menores de 18 años, que no tienen relaciones sexuales con frecuencia o a mujeres menudas.
- **Mediana:** el tamaño más común, apropiada para mujeres mayores de 18 años y mujeres que no han dado luz de forma vaginal.
- **Grande:** para mujeres de mayor tamaño o mujeres que han dado a luz de forma vaginal.

COMO UTILIZAR LA OI GIRL™ CUP

Acostumbrarse a la copa menstrual puede ser un poco difícil al principio, pero ten paciencia. Tras un poco de práctica introduciéndola y quitándola, será muy fácil y cómoda. A las usuarias de Oi Cup™ les encanta la sencillez y la eficacia de su funcionamiento.

CÓMO UTILIZAR LA COPA

1. Esteriliza la copa

Antes de utilizar la copa la primera vez de cada mes, debes esterilizarla:

- Primero, lávate las manos.
- Hierve agua en un cazo y sumerge la copa en el agua de 3-4 minutos, cubriéndola por completo.
- Retira la copa con cuidado para no quemarte, estará lista para utilizar cuando se haya enfriado a la temperatura corporal.

2. Estate relajada y preparada

- Lávate las manos minuciosamente.
- Colócate en una postura cómoda. Puedes ponerte en cuclillas, sentarte en el inodoro o estar de pie.
- Dobla la copa para que sea más fácil introducirla

Pliegue C

Presiona ambos lados de la copa para unirlos y después dobla la copa por la mitad formando una 'C'.

3. Introduce la Oi Girl™ Cup

- Con una mano, mientras que con la otra sostienes la copa doblada. Separa los labios vaginales e introduce la copa en tu vagina hacia el coxis o base de tu columna. La copa se asienta un poco más abajo que el tampón, pero no demasiado baja para evitar que el tirador resulte incomodo.
- Una vez que hayas introducido la copa, deja que se suelte, se abrirá y se ajustará perfectamente a tu pared vaginal.
- Para estar segura de que la copa ha creado un vacío, gírala suavemente agarrándola de la base justo por encima del tirador.

4. Retírala para vaciarla

- **Cuándo retirarla**
- Por salud, debes vaciar la copa al menos cada 12 horas.
- Una vez que te familiarices con su uso y tu flujo, sabrás con qué frecuencia necesitas vaciarla.
- Si tu flujo es más abundante, puede que necesites vaciarla antes. Normalmente, la copa se vacía después de 6 horas y antes de 12 horas de su colocación.

Cómo retirarla

- Ponte en una posición cómoda (de pie, sentada en el inodoro o de cuclillas).
- Pon tu dedo índice y el pulgar en la vagina, localiza la boquilla, agárrala justo por encima el tirador, pellizca el fondo de la copa para liberar la succión y con suavidad, tira hacia abajo y hacia

afuera manteniéndola en posición vertical.

- Para hacerlo más fácil, aprieta con tus músculos abdominales/pélvicos.
- Estira del tirador con suavidad hasta que seas capaz de agarrar la base de la copa firmemente.
- Retira la copa por completo, sigue manteniéndola de forma vertical para que el contenido se mantenga en su interior.
- Vacía el contenido en el inodoro o en la ducha si este es el sitio donde prefieres quitártela.

Volver a introducirla

- Lava la copa con agua limpia, preferiblemente tibia, así estará lista de nuevo para su uso. Recuerda lavar minuciosamente los agujeros de succión.
- También puedes utilizar jabón con pH neutro sin perfume. Si no puedes acceder a agua limpia, también puedes utilizar papel higiénico o un pañuelo para secarla y más tarde lavarla con agua potable.

Esterilizar y guardar

- Cuando tu periodo haya finalizado, recomendamos volver a esterilizarla para guardarla perfectamente limpia.
- Guárdala en la bolsa Oi de tela de algodón proporcionada.
- La próxima vez que la utilices, antes de introducirla necesitarás esterilizarla de nuevo.

CONSEJOS

- Evita molestias: Tu copa debe ser muy cómoda. Si no lo es, es porque debe estar mal colocada.**
 - Retira la copa e intenta el proceso otra vez con un ángulo ligeramente diferente.
 - Puede que encuentres el tirador demasiado largo, generalmente no debería sobresalir de la vagina. No pasa nada si la recordas hasta que encuentres la longitud más cómoda para ti, siempre y cuando no rompas la base de la copa.

2. Retirar la copa: Al principio puede ser complejo pero no te asustes, si te parece difícil pon en práctica estos consejos:

- Relájate y estate tranquila.
- Respira despacio.
- Aprieta varias veces tus músculos vaginales/pélvicos por si la copa está muy arriba en la vagina que caiga.

• Intenta agarrar la base de la copa en lugar el tirador y ve haciendo movimientos pequeños de lado a lado a la vez que la vas sacando con cuidado.

• Presiona la base de la copa con el pulgar y el dedo índice para que entre el aire y ayude a liberar la succión.

3. Sin goteos: Tu copa no debería gotear. Si está goteando es porque probablemente no se haya colocado correctamente o está hiena.

• Se debe colocar a la entrada de la vagina, más abajo que un tampón.

• Deberías ser capaz de hacerla rotar fácilmente en tu interior.

• Comprueba el tamaño de la copa, quizá no hayas elegido el tamaño correcto y necesites una forma más grande de la gama Oi Cup™.

• Si ninguno de estos consejos te ayudan y utilizas el tamaño grande, puede que necesites algunos ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Consulta con tu médico. O cámbiate a un tampón o compresa.

RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES

- **NO.** No desaparecerá en tu interior.
- **NO.** No necesitas quitarte la copa para orinar o defecar.
- **NO.** Tu copa no debería gotear si tienes el tamaño adecuado y la has colocado correctamente.
- **SÍ.** Puedes utilizar la copa por la noche hasta 12 horas.
- **SÍ.** La copa puede utilizarse mientras haces ejercicio y haces deporte, incluida la natación.

• **SÍ.** La copa es compatible con el DIU o diafragma pero recomendamos que antes de utilizarla, lo consultes con tu médico.

- **NUNCA.** Utilices la copa como método anticonceptivo, no lo es.
- **CONSULTA.** Si tienes alguna pregunta sobre el uso de tampones o el SST, por favor, consulta a tu médico.

PÉRDIDAS

• Si tienes pérdidas una vez colocada la copa, es probable que no esté bien colocada. Debes asegurarte de que la copa esté completamente desplegada en tu interior. Para ello puedes hacerla girar sobre sí misma para facilitar su apertura.

• Las pérdidas también pueden deberse a que la copa está colocada muy arriba. La copa debe colocarse en la entrada de la vagina, más baja que un tampón.

• Revisa la talla de copa, quizá no has escogido la talla adecuada y necesites una talla superior.

• Si ninguna de estas medidas ayuda, y ya utilizas una talla grande, puede que necesites reforzar con algunos ejercicios la musculatura del suelo pélvico. Consulta a tu médico.

ADVERTENCIAS

- Utiliza la copa conforme a las instrucciones facilitadas y únicamente durante la menstruación.
- Debes extraer la copa antes de mantener relaciones sexuales y recuerda que la copa menstrual no es un método anticonceptivo ni te protege de enfermedades de transmisión sexual.
- La copa menstrual es un producto de uso íntimo por lo que no debes compartirla.
- Para su limpieza no utilices productos abrasivos, ni desinfectantes como el aceite de árbol de té ni jabón de Aleppo.

• Para insertarla en la vagina no utilices lubricantes de base oleosa.

• No guardes nunca la copa en una bolsa de plástico, ni en recipientes herméticos.

• Si viajas, usa agua potable para lavarla.

• En caso de ardor, irritación, inflamación genital o vaginal, molestia durante la micción o cualquier otro sintoma que te parezca anormal, retira inmediatamente la copa y consulta a tu médico.

• Si notas que tu copa está deteriorada, debes reemplazarla.

• Mantén la copa fuera del alcance de los niños.

ATENCIÓN: SÍNDROME DEL SHOCK TÓXICO (SST)

• El Síndrome de Shock Tóxico es una enfermedad poco frecuente pero grave. Está provocada por una toxina producida por la bacteria estafilococo áureo, que se encuentra comúnmente en la piel, nariz y vagina. El SST puede presentarse en mujeres, hombres y niños. El riesgo de contraer SST es mayor en adolescentes y mujeres menores de 30 años, que en mujeres de más edad. Aunque es poco frecuente, es importante conocerlo para saber actuar en caso necesario. El reconocimiento de los síntomas y tratamiento temprano es importante. Se estima que la incidencia de SST es de 1 a 17 por cada 100,000 mujeres y chicas en edad fértil.

• Los síntomas que advierten de un posible SST son los siguientes: fiebre alta repentina (39 °C/102 °F o más), mareos, mareos al levantarse, diarrea, vómitos, desmayos, dolores musculares, irritaciones cutáneas parecidas a quemaduras solares. Puede ser que no todos los síntomas estén presentes, sólo algunos.

• En etapas más avanzadas de la enfermedad, la piel puede comenzar a descamarse. El SST puede presentarse durante la menstruación o poco después.

Puede avanzar rápidamente con síntomas parecidos a los de la gripe, hasta una enfermedad mortal. Si presentas alguno de estos síntomas durante la utilización de la copa menstrual, retírala y consulta a tu médico de inmediato. Si ya has padecido el SST no utilices la copa.

FRANÇAIS

La coupe menstruelle est une alternative naturelle à l'usage de tampons et serviettes. Sa fonction est de recueillir le fluide de vos règles et son application est très semblable à celle du tampon.

La coupe menstruelle Oi Cup™ s'insère un peu de la même façon qu'un tampon et s'ouvre ensuite pour former une coupe qui récupère votre flux menstruel. Vous pouvez la garder pendant 6-12 heures. Vous la nettoyez ensuite et pouvez la réutiliser pendant 3 ans.

L'Oi Cup™ est disponible en trois tailles pour s'adapter à toutes les femmes et à tous les types de flux. Voici quelques conseils pour choisir la meilleure taille de coupe en fonction de la forme de votre vagin.

• **Petite** : Adaptée aux jeunes filles et aux femmes de moins de 18 ans, qui n'ont pas encore de relations sexuelles régulières, ou aux femmes fillettes.

• **Moyenne** : La taille la plus fréquente, qui convient aux femmes de plus de 18 ans et à celles qui n'ont jamais accouché par voie basse.

• **Grande** : Pour les femmes plus rondes ou celles qui ont déjà accouché par voie basse.

UTILISER LA COUPE MENSTRUELLE OI™

Vous aurez peut-être quelques difficultés pour vous habituer à votre coupe menstruelle au début, mais soyez patiente. Avec un peu de pratique pour l'insérer et la retirer, vous la trouverez très facile d'utilisation et très confortable. Les utilisatrices de la coupe Oi Cup™ adorent son utilisation pratique et efficace.

COMMENT UTILISER LA COUPE MENSTRUELLE OI™

1. Stérilisez la coupe

Avant d'utiliser la coupe pour la première fois chaque mois, vous devez la stériliser:

- Commencez par vous laver les mains.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y entièrement la coupe pendant 3-4 minutes.
- Retirez la coupe en faisant attention de ne pas vous brûler, et vous pourrez l'utiliser lorsqu'elle aura refroidi jusqu'à la température de votre peau.

2. Détendez-vous et préparez-vous

- Lavez-vous les mains soigneusement.
- Adoptez une position confortable. Vous pouvez vous accroupir, vous asseoir sur les toilettes ou vous tenir debout.
- Pliez la coupe pour pouvoir l'insérer plus facilement.

Plier en C

Appuyez sur les deux côtés de la coupe pour les rapprocher et plier ensuite la coupe en deux pour former un « C ».

3. Insérez la coupe Menstruelle Oi Cup™

- Maintenez la coupe pliée dans une main, et avec l'autre main, séparez vos lèvres vaginales et enfoncez la coupe à l'intérieur de votre vagin en direction de votre coccyx ou de la base de votre colonne vertébrale. La coupe se positionne un peu plus bas qu'un tampon, mais pas trop bas pour que la tige soit confortable.
- Une fois que vous avez inséré la coupe, relâchez-la, laissez-la s'ouvrir et épousez parfaitement les parois de votre vagin.

• Pour être sûre que la coupe est hermétique, faites la pivoter légèrement en attrapant la base de la coupe juste au-dessus de la tige.

4. La retirer pour la vider

Quand la retirer

- Vous devez vider la coupe au moins toutes les 12 heures pour votre santé personnelle.
- Une fois que vous serez habituée à l'utiliser et à votre flux menstruel, vous saurez à quelle fréquence vous avez besoin de la vider.
- Si votre flux est plus abondant, vous pouvez avoir besoin de la vider plus souvent. Généralement, une coupe est vidée entre 6-12 heures après avoir été mise en place.

Comment la retirer

- Adoptez une position confortable (debout, assise sur les toilettes ou accroupie).
- Placez votre index et votre pouce dans votre vagin et repérez la tige, attrapez-la coupe juste au-dessus de la tige, pincez le bas de la coupe pour relâcher l'effet ventouse et retirez-la délicatement en tirant vers le bas et en la maintenant dans une position verticale.
- Poussez vers l'extérieur avec vos muscles abdominaux/pelviens pour retirer la coupe plus facilement.
- Tirez délicatement la tige jusqu'à ce que vous puissiez maintenir fermement la base de la coupe.
- Retirez la coupe entièrement, en continuant à la maintenir verticalement pour que le contenu reste à l'intérieur.
- Versez le contenu dans les toilettes, ou dans la douche si c'est l'endroit où vous préférez la retirer.

Réinsérez la coupe

- Nettoyez la coupe à l'eau claire, de préférence tiède, pour qu'elle soit prête à être utilisée à nouveau. N'oubliez pas de laver soigneusement les trous de la coupe.
- Vous pouvez aussi utiliser du savon au PH neutre sans parfum. Si vous n'avez pas accès à de l'eau propre, vous pouvez également utiliser du papier toilette ou un mouchoir pour l'essuyer puis la nettoyer à l'eau propre plus tard.

Stérilisez et rangez la coupe

- Lorsque vos règles sont terminées, nous vous recommandons de la stériliser à nouveau pour la garder parfaitement propre.
- Rangez-la dans le petit sac en coton prévu à cet effet.
- Lors de la prochaine utilisation, vous devrez stériliser la coupe à nouveau avant de l'insérer.

CONSEILS

1. Éviter l'inconfort : votre coupe devrait être très confortable. Si ce n'est pas le cas, elle n'est peut-être pas positionnée correctement.

- Retirez la coupe et réinsérez-la en essayant un angle légèrement différent.
- Vous trouverez peut-être la tige trop longue, elle ne devrait normalement pas dépasser hors du vagin. Il est POSSIBLE de la raccourcir jusqu'à ce que vous trouviez la longueur qui vous convient le mieux, tant que vous n'abîmez pas la base de la coupe.

2. Retirer la coupe : cela peut être un peu délicat au début, mais ne paniquez pas si cela semble un peu difficile, essayez ces quelques astuces:

- Détendez-vous et restez calme.
- Inspirez et expirez lentement.
- Poussez vers le bas avec vos muscles vaginaux/pelviens plusieurs fois pour que la coupe descende si elle se trouve trop haut dans le vagin.

• Essayez de maintenir la coupe par la base plutôt que par la tige et d'effectuer de petits mouvements d'un côté à l'autre pendant que vous la retirez délicatement.

• Pressez la base de la coupe avec votre pouce et votre index pour que l'air pénètre et pour relâcher ainsi l'effet ventouse.

3. Pas de fuites : votre coupe ne devrait pas fuir. Si la vôtre fuit, c'est qu'elle n'a probablement pas été positionnée correctement ou qu'elle est pleine.

• Elle devrait être positionnée à l'entrée de votre vagin, plus bas qu'un tampon.

• Vous devriez pouvoir la faire pivoter facilement à l'intérieur de votre vagin.

• Vérifiez la taille de votre coupe, peut-être que vous n'avez pas choisi la bonne taille et que vous avez besoin d'une coupe plus grande de notre gamme Oi Cup™.

• Si aucune de ces astuces ne vous aide, et que vous utilisez une grande coupe, vous avez peut-être besoin d'effectuer des exercices pour renforcer vos muscles pelviens. Demandez conseil à votre médecin. Ou optez pour un tampon ou une serviette hygiénique.

RÉPONSES AUX QUESTIONS FRÉQUENTES

- **NON.** Elle ne va pas disparaître à l'intérieur de votre corps.
- **NON.** Vous n'avez pas besoin de retirer la coupe pour uriner ou pour faire des mouvements intestinaux.
- **NON.** Votre coupe ne devrait pas fuir si vous utilisez la bonne taille et si vous l'avez positionnée correctement.
- **OUI.** Vous pouvez utiliser la coupe la nuit pendant une durée de 12 heures maximum.
- **OUI.** La coupe peut être utilisée pendant que vous pratiquez une activité physique ou sportive, y compris la natation.

• **OUI.** La coupe peut être utilisée par les femmes portant un stérilet ou un diaphragme, mais nous vous recommandons de consulter votre médecin avant utilisation.

• **NE JAMAIS.** Utiliser la coupe comme un dispositif contraceptif, ce n'en est pas un.

• **CONSULTEZ.** Un médecin si vous avez des questions sur le syndrome du choc toxique ou l'utilisation des tampons.

AVERTISSEMENTS

- Utilisez la coupe conformément aux instructions fournies et uniquement durant la menstruation.
- Vous devez retirer la coupe avant d'avoir des relations sexuelles. La coupe menstruelle n'est pas une méthode contraceptive et ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles.
- La coupe menstruelle est un produit à usage intime, vous ne devez donc pas le partager.
- Pour son nettoyage n'utilisez pas de produits abrasifs ni de désinfectant comme l'huile d'arbre à thé ni de savon d'Alep.
- Pour l'insérer dans le vagin, n'utilisez pas de lubrifiant à base d'huile.
- Ne conservez jamais la coupe dans un sac en plastique ni dans des récipients hermétiques.
- Si vous voyagez, utilisez de l'eau potable pour la laver.
- En cas de brûlure, irritation, inflammation génitale ou vaginale, gêne durant la miction ou tout autre symptôme qui peut vous sembler anormale, retirez immédiatement la coupe et consultez votre médecin.
- Si vous notez que votre coupe est endommagée, vous devez la remplacer.
- Conservez la coupe hors de la portée des enfants.

ATTENTION: SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

- Le Syndrome du Choc Toxique est une maladie rare mais grave. Elle est provoquée par une toxine produite par la bactérie Staphylococcus aureus, qui se trouve communément sur la peau, le nez et le vagin. Le SCT peut se présenter chez les femmes, les hommes et les enfants. Le risque de contracter le SCT est plus important chez les adolescents et les femmes de moins de 30 ans que chez les femmes de

plus âgée. Même si cela est peu fréquent, il est important de connaître ce syndrome pour savoir agir si cela était nécessaire. La reconnaissance des symptômes et un traitement le plus tôt possible sont deux faits très importants. On estime que l'incidence du SCT est de 1 à 17 pour 100 000 femmes et jeunes femmes en âge fertile.

• Les symptômes d'un possible SCT sont les suivants : fièvre élevée soudaine (39 °C/102 °F ou plus), nausées, nausées en se levant, diarrhée, vomissements, évanouissements, douleurs musculaires, irritations cutanées semblables à des brûlures solaires. Il est possible que tous les symptômes ne soient pas présents, uniquement certains. Lors des étapes plus avancées de la maladie, la peau peut commencer à peler. Le SCT peut se présenter durant la menstruation ou un peu après. Il peut avancer rapidement avec des symptômes semblables à ceux de la grippe jusqu'à une maladie grave aux conséquences fatales.

• Si vous sentez un de ces symptômes durant l'utilisation de la coupe menstruelle, retirez-la et consultez immédiatement votre médecin. Si vous avez déjà souffert du SCT, n'utilisez pas la coupe.



ORGANIC INITIATIVE