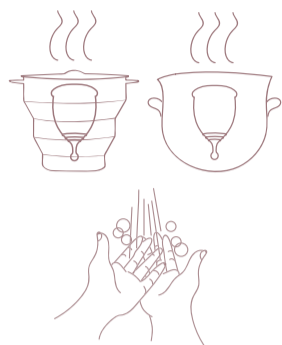


Tillykke med din HeartCup - det kloge valg - sådan får du succes med din HeartCup.

Brugervejledning



Gør din HeartCup klar til brug

Inden du tager din HeartCup i brug, skal du sterilisere den. Du kan bruge en HeartCup Wave, som er en steriliserende kop, der skal i mikrobølgeovnen i 5 minutter (husk at lade den afkøle inden du tager den ud) eller du kan koge din HeartCup i en gryde med kogende vand i 3-5 minutter. Det er vigtigt, at HeartCup ikke rammer bunden af gryden. Vi anbefaler, at du gør dette ved hver menstruation, både før og efter, for at holde din HeartCup pæn og ren. Opbevar derefter din HeartCup i den diskrete bomuldspose, når perioden er slut.

Vask dine hænder

Vask altid dine hænder grundigt før og efter håndtering af din HeartCup.



Sådan kan du folde din HeartCup

I starten gælder det om, at du prøver dig frem for at finde ud af, hvad der virker bedst for din krop. Fold din HeartCup som vist på billedet. Vi anbefaler HeartCup-folden, også kendt som C-folden, Punch-down eller S-folden. Det samme gælder dit valg af position, når du indsætter HeartCup - du kan sidde på hug, løfte det ene ben, stå op eller sidde på toilettet. Al begyndelse kan være svær, og der kan derfor gå lidt tid, inden du finder den rigtige teknik for netop din krop. Se flere foldemetoder på HeartCup.dk.

Stol på dig selv og mærk efter, når du indfører HeartCup

Husk at slappe af i underlivet inden indførelse. Indsæt HeartCup sammenfoldet, og fortsæt blot indførelsen til det føles rigtigt. Du skal sikre dig, at HeartCup er foldet korrekt ud ved at mærke efter med fingeren. Hvis HeartCup ikke har foldet sig korrekt ud, kan du tage den ud og starte forfra, eller du kan forsøge dig med at dreje / tviste den rundt, til den sidder korrekt. I starten kan det kræve lidt øvelse inden man lærer teknikken, men det er helt normalt. Husk at øvelse gør mester, så giv endelig ikke op! Det tager i gennemsnit op til 3 cyklusser før man har lært det. Har du brug for mere øvelse, kan du roligt øve dig imellem dine menstruationer. For at gøre indførelsen lettere, kan du benytte vand eller vandbaseret gel – brug aldrig silikonebaseret gel.

HeartCup giver dig frihed i op til 12 timer

HeartCup kan bruges dag og nat i op til 12 timer ad gangen. Det giver dig frihed og ingen bekymring om lækage. Tøm din HeartCup efter behov, da det afhænger af din blødningsmængde. Prøv dig frem og du finder hurtigt din egen rytme for hvor ofte du skal tømme din HeartCup. Et godt råd i starten er, at du kan tømme din HeartCup, så ofte som du ville have skiftet dit hygiejnebind eller tampon, for at give dig en idé om, hvor ofte du skal tømme din HeartCup i fremtiden. Føler du dig usikker på om din HeartCup sidder korrekt, så anbefaler vi et trusseindlæg, indtil du føler dig 100% sikker.

Sådan tømmer du din HeartCup

Vask dine hænder grundigt før udtagning af HeartCup. Derefter skal du trække forsigtigt i stilken, brug evt. dine mavemuskler til at skubbe HeartCup nedad. Klem forsigtigt i bunden for at frigøre vakuummet, og træk stille og roligt ud. Husk at holde koppen lodret.

Sådan rengør du din HeartCup

Hæld indholdet ud i toilettet, vask koppen (husk også lufthullerne) og indsæt din HeartCup igen. Hvis du ikke har adgang til vand, kan du bruge toiletpapir til at rense den, og herefter vaske koppen, så snart du får mulighed for det.

Ofte stillede spørgsmål:

Du kan godt bruge HeartCup, hvis du bruger en kobber eller hormonspiral

MEN vi anbefaler at du kontakter din læge, sygeplejerske eller gynækolog først, da alle kvinder er bygget forskelligt.

Du kan sagtens bruge HeartCup, hvis du er jomfru

Vælg Mini hvis du er teenager eller behov for en mindre størrelse – og vælg Regular hvis du er voksen.

Har du tidligere været diagnosticeret med TSS?

Brug ikke HeartCup eller andre vaginale enheder.

Er du det mindste i tvivl før brug

– se venligst mere info samt instruktionsvideoen på HeartCup.dk

HeartCup

for dig der gør en forskel
for dig selv og verden.

