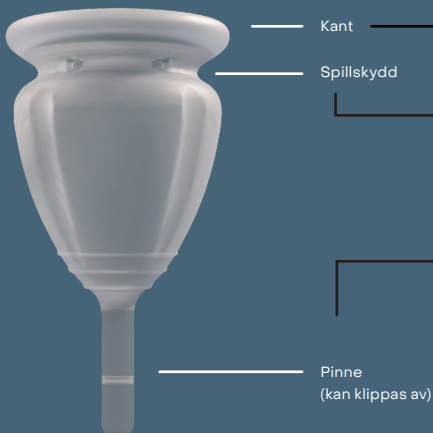




efemia  
menstrual cup





## Om Efemia Menstrual Cup

Storlek: Uni - designad för att passa de flesta

Rymmer: 30 ml vätska

Diameter: 42 mm

Längd: 54 mm till botten, utan pinnen

# Innehåll

6. Är det första gången du använder en menskopp eller är du en erfaren användare?
6. Avsedd användning
7. Försiktighetsåtgärder
- 8-9. Att vika koppen
10. Att föra in koppen
11. Så här ska koppen sitta
12. Hur vet jag om koppen är utvikt?
12. Att ta ut koppen
13. Att rengöra och förvara koppen
14. Toxic Shock Syndrome



## Är det första gången du använder en menskopp eller är du en erfaren användare?

Vänligen läs denna bruksanvisning noga innan du använder koppen, den gäller specifikt för just Efemia Menstrual Cup och är till för att du skall få den bästa möjliga upplevelsen, både första gången du använder menskoppen, men också därefter.

Innan du använder menskoppen för första gången, koka koppen i en kastrull med cirka en liter vatten i 10 minuter och låt svalna.

## Avsedd användning

Efemia Menstrual Cup är en flexibel menskopp i silikon som du för in i slidan. Den är återanvändbar och samlar upp menstruationsblod. Menskoppen kan användas upp till 12 timmar innan den tas ut och tvättas av.

## Försiktighetsåtgärder

- Använd inte koppen längre än 12 timmar åt gången.
- Tvätta händerna noga innan du sätter in eller tar ut koppen.
- Om koppen är skadad eller luktar illa, använd den inte.
- Om du har spiral finns det risk att spiralens snöre fastnar i koppen och spiralen flyttar på sig. Var därför extra uppmärksam och bryt vakuemet innan du tar ut koppen.
- Använd vattenbaserade glidmedel för att undvika obehag vid användning om du är extra känslig i vulva och/eller vaginala områden.

### C-fold



### Double C-fold



### Roll-fold



Du kan hitta filmer som visar hur du gör genom att kopiera nedanstående länk till din browser eller genom att scanna QR koden.

[www.efemia.se/menskopp](http://www.efemia.se/menskopp)





# Att vika koppen

C-fold är den mest använda metoden för att vika menskoppar. Med Efemia Menstrual Cups unika design finns dock flera alternativ som kanske passar dig bättre. Nedan listar vi 3 vikningar som fungerar bra med koppen:

## **C-Fold**

1. Vik platt
2. Vik ihop kanterna
3. Ett C bildas

## **Double C-fold**

1. Vik in kanten halvvägs
2. Vik över motstående sida
3. En snurra bildas (@)

## **Roll-fold**

1. Vik in ett hörn diagonalt
2. Rulla runt tills koppen är helt hoprullad
3. Lås genom att svepa över motstående kant

## Att föra in koppen

Du för in den hopvikta koppen med fingrarna. Den ska sitta lika högt som en tampong (eller så långt upp som du bekvämt kan placera den). Om det känns svårt att sätta in koppen rätt, försök slappna av ordentligt och prova att sätta en fot på toalettlocket eller sätt dig på huk. Övning ger färdighet. Om det känns obekvämt eller koppen inte viker ut så beror det oftast på att koppen sitter lite för långt ner.

- Vik ihop koppen och håll den så att den blir så smal som möjligt.
- För in koppen lika högt som en tampong (eller så långt upp som du bekvämt kan placera den).
- Släpp greppet och justera tills det känns bekvämt och du känner att koppen är utvikt.

Så här ska koppen sitta



## Hur vet jag om koppen är utvikt?

För att kontrollera om koppen är utvikt, kan du känna efter med ett finger, längs sidan av koppen och runt undersidan av kanten. En indikation på att koppen har vikt ut sig är att du känner ett motstånd när du drar försiktigt i pinnen.

Koppen är flexibel och anpassar sig efter din anatomi. Det betyder att den tunnare delen av koppen kan kännas hoptryckt, trots att kanten har vikt ut sig.

## Att ta ut koppen

- Tvätta händerna och slappna av.
- För att få vakuumet att släppa kan du vicka lite på koppen. Du kan också föra in fingret och trycka in sidan av koppen.
- Dra koppen försiktigt nedåt genom att greppa antingen pinnen eller räfflorna på nedre delen av koppen.

## Att rengöra och förvara koppen

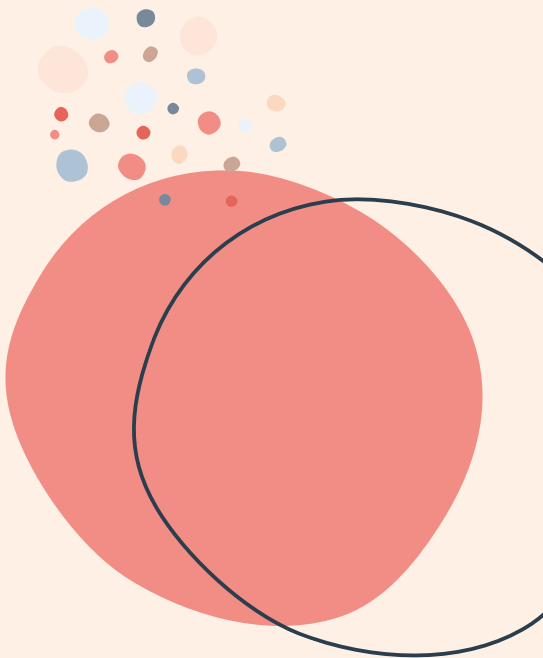
- Vi rekommenderar att du tömmer koppen 2-3 gånger per dag.
- Häll ut koppens innehåll i toaletten.
- Gnid in koppen med en mild tvål.
- Skölj med ljummet vatten tills inga tvål- eller mensrester finns kvar.
- Sätt in koppen igen eller förvara den i den medföljande tygpåsen.
- När din mens är slut för denna gång, koka koppen i vatten i 10 minuter, innan du förvarar den.

### Tips

Koppen kan vändas ut och in för enklare rengöring av insidan.

## Toxic Shock Syndrome

Toxic shock syndrome, även kallad tampong-sjukan, är en sällsynt men allvarlig komplikation som är kopplad till användning av absorberande tamponger. Den orsakas av bakterier som kommer in i kroppen och utsöndrar ett gift. Det gör att blodtrycket sjunker kraftigt och kroppens vävnader får inte tillräckligt med syre. Symtomen är bland annat feber, kräkningar och diarré, hudrodnad, svullna handflator och fotsulor, yrsel och muskelvärk. Det är viktigt att få behandling snabbt. Det går inte att utesluta att användning av menskopp i sällsynta fall kan orsaka TSS. Det är därför viktigt att inte använda menskoppen längre än 12 timmar i taget. Om du får några av de symptomen som nämns här, sök genast läkarvård.





Invent Medic Sweden AB  
Nytänkargatan 4  
SE-223 63 Lund  
SWEDEN

[efemia@inventmedic.com](mailto:efemia@inventmedic.com)  
[www.inventmedic.com](http://www.inventmedic.com)