



Det glæder os, at du har valgt en Yuuki menstruationskop. Din Yuuki er fremstillet af medicinsk silikone, og dens form sikrer, at den er behagelig at bruge.

Hvis du ikke har nogen erfaring med menstruationskopper, vil du måske synes, det er lidt svært de første par gange, du bruger din Yuuki. Tag det roligt. Det tager kun en smule øvelse at vænne sig til Yuuki.

Før du begynder at bruge din Yuuki, så læs denne vejledning omhyggeligt.



### FØR INDSÆTTELSE

Når du har brugt din Yuuki et par gange, kan stilken kortes lidt af, for bedre komfort og pasform. Du kan klippe stilken til den længde, du ønsker. Pas på, når du klipper, at du ikke beskadiger selve koppen.

Før hver menstruation skal din Yuuki koges i mindst 5 min. Dette fjerner alle bakterier. Sørg for, at der er rigeligt vand, koppen skal være helt nedsænket i kogende vand. Kogning i for lidt vand kan beskadige koppen.

### INDSÆTTELSE AF KOPPEN

Vask dine hænder før indsættelse. Fold herefter koppen som vist nedenfor og find en behagelig stilling, hvor du kan indsætte den. Vi anbefaler at sidde på hug. Indsæt koppen i skeden så enden af stilken er ca. 1 cm indenfor skedens indgang.



Efter indsættelse skal koppen åbne sig helt for at skabe en forsegling mod skedevæggen. Hvis det ikke sker, så tag det roligt. Grib fat i stilken og prøv at dreje koppen en smule. En anden metode er, at køre en finger rundt om koppen i en cirkelbevægelse. Hvis du har problemer med at indsætte koppen, fordi den er for tør, så fugt den med vand eller vandbaseret glidemiddel.

Hvis du oplever lækage, de første gange du bruger din Yuuki, betyder det, at der ikke er skabt helt tæt forsegling mod skedevæggen. Dette er normalt. Når du får lidt mere øvelse i at indsætte og bruge koppen, vil den snart fungere som den skal.

### UDTAGNING AF KOPPEN

Mange kvinder oplever, at menstruationsblødningen varierer i styrke i løbet af perioden. Derfor kan tidsintervallet for udtagning og tømning af koppen være forskelligt fra gang til gang. Det normale tidsinterval mellem tømning er 4 til 8 timer. Udtag koppen i samme hugsiddende stilling som ved indsættelse. Grib fat om stilken og bunden af koppen, klem let om den så vacuumet fra forseglingen brydes og udtag koppen langsomt.

Hvis det er svært at nå stilken, kan du presse nedad med bækkenbundsmusklerne. Tøm koppen, skyl den og indsæt den igen. Vil du vaske den med sæbe, så brug en mild sæbe, fx beregnet til intimvask.

Hvis du ikke har adgang til rindende vand, så tag en lille flaske vand med ind på toilettet. Eller du kan tørre koppen af med toiletpapir eller en vådserviet. Vær opmærksom på, at der ikke sidder papir tilbage på koppen, når du indsætter den igen.

### RENGØRING AF KOPPEN

At vedligeholde din Yuuki er ikke svært. Sørg blot for at holde koppen ren og opbevar den i den originale beholder, eller et andet sted som er tørt og godt ventileret. Opbevar aldrig koppen i en lukket beholder uden luft, fx i en plasticpose. Check før hver brug at de små huller langs kanten af koppen ikke er blokeret. Der er 4 små huller, som hjælper med at udligne trykket. Du kan rense hullerne ved at bruge en nål, men pas på ikke at beskadige koppen.

### PROBLEMLØSNING

Hvis du bliver utilpas eller syg med feber under eller kort efter din menstruation, kontakt da straks din læge. Yderligere information om din Yuuki kan du finde på vores website, [www.yuukicup.com](http://www.yuukicup.com)

Vi håber, at du bliver glad og tilfreds med din Yuuki menstruationskop.

### YUUKI

Křižanská 1

460 10 Liberec

CZECH REPUBLIC

[yuuki@email.cz](mailto:yuuki@email.cz)

[www.yuukicup.com](http://www.yuukicup.com)