

# Fleurcup

## Català

Full explicatiu

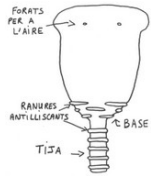
Us volem agrair haver comprat Fleurcup, una protecció higiènica reutilitzable per a la menstruació de la dona. Fleurcup és fabricada a França.

Abans de qualsevol utilització, us recomanem que llegiu atentament per tal d'entendre bé aquest full explicatiu. Conserveu-lo també per poder-lo consultar més tard. Per a qualsevol informació complementària, podeu consultar el nostre lloc d'Internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) i/o contactar-nos per correu electrònic a l'adreça: [serviceclient@fleurcup.com](mailto:serviceclient@fleurcup.com).

### Abans de la primera utilització

Abans d'utilitzar la vostra Fleurcup per primera vegada cal **esterilitzar-la**. Per això :

- Renteu-vos acuradament les mans.
- Ompliu una cassola amb prou aigua perquè la vostra Fleurcup pugui surar.
- Porteu l'aigua a ebullició.
- Quan l'aigua bull, poseu-hi la vostra Fleurcup que quedi ben coberta per l'aigua.
- Després de 3 a 5 minuts retireu la vostra Fleurcup de la cassola.



### Quan teniu la regla

#### Introduir la vostra Fleurcup

- Renteu-vos acuradament les mans i la vostra Fleurcup.
  - Pessigueu i plegueu la vostra Fleurcup de manera a formar una C.
  - Després d'haver obert els llavis, introduïu, tot i mantenint-la plegada, la vostra Fleurcup a la vagina orientant-la cap a la part baixa de la vostra esquena, fins que la base de la vostra Fleurcup se situï a aproximadament una falange de l'entrada de la vagina.
  - Retireu els dits, la vostra Fleurcup s'obre sola.
- Per tal de verificar la bona posició de la vostra Fleurcup, agafeu-ne la base (just per damunt de la tija) i feu-la girar. Si gira, està ben col·locada. Sinó, torneu-la a col·locar correctament.

Trobareu en el nostre lloc d'Internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) d'altres mètodes de plegamet per tal de trobar aquella que millor us convingui.

#### Retirar la vostra Fleurcup

Fleurcup s'ha de buidar en funció del vostre flux i, com a mínim, una vegada cada 12 hores.

- Renteu-vos acuradament les mans
- Seguiu la tija amb els dits fins arribar a la base de la vostra Fleurcup
- Pessigueu la base de la vostra Fleurcup o fiquem l'índex entre la paret vaginal i la vostra Fleurcup per tal d'anul·lar l'efecte ventosa.
- Retireu la vostra Fleurcup procurant no vessar el contingut

#### Netejar la vostra Fleurcup

- Buïdeu la vostra Fleurcup.
  - Esbandiu amb molta cura la vostra Fleurcup amb aigua potable freda.
  - Netegeu la vostra Fleurcup, preferiblement, amb aigua tèbia i amb un sabó suau i no perfumat, per tal de no alterar-la, i no oblideu els forats.
  - Esbandiu amb força aigua la vostra Fleurcup.
- Si no podeu accedir a un punt d'aigua potable, aleshores podeu utilitzar paper de vàter o un mocador per eixugar la vostra Fleurcup, quan us sigui possible renteu-la acuradament. També podeu preveure portar una ampolleta d'aigua per esbandir la vostra Fleurcup.- Podeu tornar-la a introduir.

### Després de les primeres utilitzacions

#### Si la vostra Fleurcup us molesta

• La vostra Fleurcup està col·locada massa alta o massa baixa. Intenteu introduir-la amb les altres tècniques de plegamet les animacions de les quals trobareu en el nostre lloc d'Internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

• La tija és massa llarga. En aquest cas retireu la vostra Fleurcup i talleu la tija, poc a poc, amb un parell de tisores, tot i anant amb compte de no fer malbé el fons de la vostra Fleurcup (que quedaria inutilitzable) fins que la tija ja no us molesti. De manera general, per a la vostra comoditat, la tija no ha de sobresortir mai de la vagina.

#### Si constateu fuites

• La vostra Fleurcup no està ben posicionada. En aquest cas, després d'haver-la inserida, verifiqueu que està totalment oberta fent-la girar sobre si mateixa o passeu un dit entre la paret vaginal i la vostra Fleurcup tot seguint-ne el contorn.

- Teniu una Fleurcup Mida Petita quan el que necessiteu és Fleurcup Mida Gran.

#### Si constateu que teniu dificultat per agafar la vostra Fleurcup

- No us poseu nerviosa, relaxeu-vos.
- Poseu-vos en posició ajudada o asseguda a la tassa del vàter.
- Feu l'esforç com per anar de ventre, la vostra Fleurcup baixarà tota sola.
- Aleshores la podreu agafar i retirar.

### A la fi de la regla

- Netegeu acuradament la vostra Fleurcup.
- Eixugueu-la.
- Guardeu-la.

No conserveu mai la vostra Fleurcup en una bossa de plàstic o en una caixa hermètica.

Entre cicle i cicle recordeu que cal esterilitzar-la.

### Generalitats

- Fleurcup és fabricada a França.
- Fleurcup és 100% de silicona mèdica.
- Si se'n pren cura, Fleurcup té una durada de vida d'uns quants anys.
- El volum útil de Fleurcup Mida Petita és d'aproximadament 20 ml i el de Fleurcup Mida Gran d'uns 29 ml.
- Fleurcup pot ser utilitzada per una dona verge o per una dona que porti un DIU o un diafragma.
- Fleurcup es pot utilitzar la nit i quan practiqueu les vostres activitats esportives habituals, fins i tot a la piscina.

### Important

- Per a qualsevol cas particular d'utilització de Fleurcup, consulteu prèviament el vostre ginecòleg.
- En el cas de cremades, irritacions, inflamacions genitals o vaginals, de molèsties durant les miccions o de qualsevol altre símptoma que us sembli anormal, retireu immediatament la vostra Fleurcup i consulteu el vostre metge.
- Fleurcup no és un mitjà de contracepció i no protegeix contra les malalties de transmissió sexual.
- No és necessari treure la vostra Fleurcup per orinar o anar de ventre.
- Si constateu que la vostra Fleurcup s'ha fet malbé, us aconsellem substituir-la.
- Cal tenir present que la tija no serveix per treure la vostra Fleurcup estirant-la. Només us ha de servir de guia per trobar la base de la vostra Fleurcup per retirar-la.
- Recordeu que cal treure la vostra Fleurcup abans de qualsevol penetració sexual.
- Amb el temps és possible que la vostra Fleurcup s'acolori, tanmateix la funcionalitat de la vostra Fleurcup no queda alterada.
- Conserveu-la fora de l'abast de nens i animals.
- No heu de rentar mai la vostra Fleurcup al rentavaixelles o amb productes corrosius o amb el sabó d'Alep.
- Fleurcup no es fa, de cap manera, responsable dels danys deguts a un mal manteniment o a una mala utilització de la vostra Fleurcup o al fet de no haver respectat les normes d'utilització que figuren en el present full indicatiu i en el nostre lloc d'Internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

### Advertiment

La Síndrome del shock tòxic (SST) és una malaltia infecciosa greu, de vegades mortal, que afecta homes, dones i nens, deguda a una toxina bacteriana. Aquesta malaltia ha estat associada a la utilització perllongada dels tampons i al seu elevat índex d'absorció. Es caracteritza per símptomes similars als de la grip: forta febre sobtada, vòmits, descomposició, erupció cutània semblant a la d'una insolació o cop de sol, lipotímies...

Aquests símptomes es poden manifestar durant la regla o alguns dies després.

Si, quan porteu la vostra Fleurcup, presenteu un d'aquests símptomes retireu-la i consulteu immediatament un metge.

Fins ara, la utilització d'una copa menstrual, no ha estat mai associada a la SST.

Si ja heu tingut la SST, no utilitzeu la vostra Fleurcup.

# Fleurcup

## Français

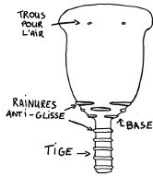
Notice d'utilisation

Nous vous remercions d'avoir acheté Fleurcup, une protection hygiénique réutilisable pour les règles des femmes. Fleurcup est fabriquée en France.

Avant toute utilisation, nous vous recommandons de lire attentivement et de comprendre cette notice. Conservez-la précieusement en cas de besoin ultérieur. Pour toute information complémentaire, vous pouvez consulter notre site internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) et/ou nous contacter par courriel à l'adresse: [serviceclient@fleurcup.com](mailto:serviceclient@fleurcup.com).

### Avant la première utilisation

- Avant la première utilisation de votre Fleurcup, **stérilisez-la**. Pour cela :
- Lavez-vous soigneusement les mains.
  - Remplissez une casserole d'une quantité suffisante d'eau, de façon à ce que votre Fleurcup puisse flotter sur l'eau.
  - Faites bouillir l'eau.
  - Quand l'eau bout, plongez-y votre Fleurcup.
  - Après 3 à 5 minutes, retirez votre Fleurcup de la casserole.



### Pendant vos règles

#### Introduire votre Fleurcup

- Lavez soigneusement vos mains et votre Fleurcup.
  - Pincez et pliez votre Fleurcup de manière à former un C.
  - Après avoir écarté les lèvres, insérez, tout en la maintenant pliée, votre Fleurcup dans le vagin en l'orientant vers le bas de votre dos, jusqu'à ce que la base de celle-ci se positionne à environ une phalange de l'entrée du vagin.
  - Retirez les doigts, votre Fleurcup se déploie toute seule.
- Afin de vérifier la bonne position de votre Fleurcup, tenez la base de votre Fleurcup (juste au-dessus de la tige) et faites-la tourner. Si elle tourne, elle est bien positionnée. Sinon, remplacez-la correctement.

Vous trouverez sur notre site internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) d'autres méthodes de pliage afin de trouver celle qui vous convient le mieux.

#### Retirer votre Fleurcup

Fleurcup doit être vidée en fonction de votre flux et au moins une fois toutes les 12 heures.

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Longez la tige afin d'atteindre la base de votre Fleurcup.
- Pincez la base de votre Fleurcup ou glissez votre index entre la paroi vaginale et votre Fleurcup afin d'annuler l'effet ventouse.
- Retirez Fleurcup tout en faisant attention à ne pas renverser le contenu.

#### Nettoyer votre Fleurcup

- Videz votre Fleurcup.
  - Rincez soigneusement votre Fleurcup à l'eau potable froide.
  - Nettoyez votre Fleurcup, idéalement, à l'eau tiède avec un savon doux sans parfum, afin qu'il n'altère pas votre Fleurcup, sans oublier les trous.
  - Rincez votre Fleurcup abondamment.
- Si vous n'avez pas accès à un point d'eau potable, alors vous pouvez utiliser du papier toilette ou un mouchoir afin d'essuyer votre Fleurcup, vous la laverez soigneusement dès que possible.
- Vous pouvez aussi prévoir une petite bouteille d'eau afin de rincer votre Fleurcup.- Vous pouvez la réinsérer.

### Après les premières utilisations

#### Si vous êtes gênée par votre Fleurcup

• Votre Fleurcup est positionnée trop haute ou trop basse. Essayez de l'insérer avec les autres techniques de pliage dont vous trouverez des animations sur notre site internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

• La tige est trop longue. Dans ce cas, retirez votre Fleurcup et coupez la tige petit à petit à l'aide d'une paire de ciseaux tout en prenant garde de ne pas détériorer le fond de votre Fleurcup (ce qui la rendrait inutilisable) jusqu'à ce que la tige ne vous gêne plus. De façon générale, pour votre confort, la tige ne doit jamais dépasser de votre vagin.

#### Si vous constatez des fuites

• Votre Fleurcup est mal positionnée. Dans ce cas, après l'avoir insérée, vérifiez qu'elle est entièrement déployée en la faisant tourner sur elle-même ou en glissant un doigt entre la paroi vaginale et votre Fleurcup tout en faisant le tour.

- Vous avez Fleurcup Petite Taille alors qu'il vous faut Fleurcup Grande Taille.

#### Si vous constatez que vous avez du mal à attraper votre Fleurcup

- Ne paniquez pas, détendez-vous.
- Mettez-vous en position accroupie ou assise sur les toilettes.
- Poussez comme si vous alliez à la selle, votre Fleurcup descendra d'elle-même.
- Vous pourrez alors la saisir et la retirer.

### A la fin de vos règles

- Nettoyez soigneusement votre Fleurcup.
- Séchez-la.
- Rangez-la.

Ne jamais ranger votre Fleurcup dans un sac plastique ou une boîte hermétique.

Entre chaque cycle, pensez à stériliser votre Fleurcup.

### Généralités

- Fleurcup est fabriquée en France.
- Fleurcup est 100% en silicone médical.
- Fleurcup, bien entretenue, a une durée de vie de plusieurs années.
- Le volume utile de Fleurcup Petite Taille est d'environ 20 ml et celui de Fleurcup Grande Taille est d'environ 29 ml.
- Fleurcup peut être utilisée par une femme vierge, par une femme portant un stérilet ou un diaphragme.
- Fleurcup peut être utilisée la nuit ainsi que lors de toutes vos activités sportives habituelles, même la piscine.

### Important

- Pour tout cas particulier d'utilisation de Fleurcup, demandez conseil à votre Gynécologue avant utilisation.
- En cas de brûlures, d'irritations, d'inflammations génitales ou vaginales, de gêne durant les miccions ou de tout autre symptôme qui vous paraît anormal, retirez immédiatement votre Fleurcup et consultez votre médecin.
- Fleurcup n'est pas un moyen de contracepcion et ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).
- Il n'est pas nécessaire d'enlever votre Fleurcup pour uriner et déféquer.
- Si vous constatez que votre Fleurcup est abîmée, nous vous recommandons de la remplacer.
- Comprenez bien que la tige ne sert pas à enlever votre Fleurcup en tirant dessus, mais elle doit vous servir de guide pour trouver la base de votre Fleurcup pour la retirer.
- Pensez à enlever votre Fleurcup avant toute pénétration sexuelle.
- Avec le temps, il se peut que votre Fleurcup se colore mais la fonctionnalité de votre Fleurcup n'en est pas altérée.
- A tenir hors de portée des enfants et des animaux.
- Votre Fleurcup ne doit en aucun cas être lavée au lave-vaisselle ou avec des produits corrosifs ou avec du savon d'Alep.
- Fleurcup ne peut en aucun cas être responsable des dommages dus à un mauvais entretien ou à une mauvaise utilisation de votre Fleurcup ou au non-respect des règles d'utilisation indiquées sur cette notice et sur son site internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

### Avertissement

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT) est une maladie infectieuse grave, parfois mortelle, qui touche les hommes, les femmes et les enfants et qui est causée par une toxine bactérienne.

Cette maladie a été associée à l'utilisation prolongée des tampons et à leur taux d'absorption élevé.

Elle se caractérise par des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe: une forte fièvre soudaine, des vomissements, une diarrhée, des vertiges, une éruption cutanée proche de celle du coup de soleil, des évanouissements...

Ces symptômes peuvent apparaître durant les règles ou quelques jours après.

Si vous présentez un de ces symptômes, alors que vous portez votre Fleurcup, retirez-la et consultez immédiatement un médecin.

L'utilisation d'une coupelle menstruelle n'a jamais été, à ce jour, associée au SCT.

Si vous avez déjà eu le SCT, n'utilisez pas votre Fleurcup.

# Fleurcup

## English User Guide

Thank you for purchasing Fleurcup, offering hygienic reusable protection for women during their menstrual cycle. Fleurcup is made in France.

Before using Fleurcup, we recommend that you read the present guide carefully.

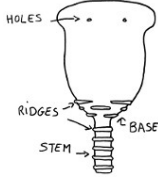
Keep the guide in a safe place for future reference.

If you have any additional questions, please visit our web site at [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) and/or contact us by e-mail: [serviceclient@fleurcup.com](mailto:serviceclient@fleurcup.com).

### Before using for the first time

Before using Fleurcup for the first time, **sterilize it**. To do this :

- Carefully wash your hands.
- Fill a pan with sufficient water for your Fleurcup to float on the surface.
- Bring the water to boil.
- Put your Fleurcup into the boiling water.
- Remove after 3 to 5 minutes.



### During your period

#### Inserting your Fleurcup

- Wash your hands and your Fleurcup carefully.
  - Pinch and fold your Fleurcup into a C shape.
  - Separate the labia, keep your Fleurcup folded and insert the cup into the vagina towards the direction of the small of your back, not towards your head, until the base of your Fleurcup is about one centimetre from the entry of the vagina.
  - Once your Fleurcup is inserted, it will unfold by itself.
  - To check that your Fleurcup is correctly positioned, hold the base of your Fleurcup (just above the stem) and rotate it. If it turns, it is correctly positioned. If not, re-position it.
- Other folding methods are presented on our web site [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) to enable you to find the method that suits you the best.

#### Removing your Fleurcup

Your Fleurcup should be emptied in relation to your flow and at least every 12 hours.

- Wash your hands carefully.
- Follow the stem to the base of your Fleurcup.
- Pinch the base of your Fleurcup or slide your index finger between the vaginal wall and the side of your Fleurcup in order to interrupt the suction effect.
- Remove your Fleurcup gently, taking care not to spill the contents.

#### Cleaning your Fleurcup

- Empty your Fleurcup.
  - Rinse your Fleurcup with cold drinking water.
  - Clean your Fleurcup, ideally with warm water and a perfume free, gentle soap so that this does not damage your Fleurcup, not forgetting the holes.
  - Rinse thoroughly.
- If you do not have access to drinking water, you can use toilet paper or a handkerchief to wipe your Fleurcup but not forgetting to wash it as soon as possible.
- You may also wish to carry a small bottle of water for rinsing your Fleurcup.
- You can now reinsert it.

### After the first few times

#### If your Fleurcup is not fully comfortable

- Your Fleurcup is positioned too high or too low. Try to use different folding techniques for insertion, these are explained with animations on our web site: [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

- The stem is too long. In this case, remove your Fleurcup and cut a small length off the stem with a pair of scissors, taking care not to damage the

base of your Fleurcup (which would render it useless) until the stem is no longer a problem. Generally speaking, for optimal comfort, the stem should never go beyond the vagina.

#### If you observe leaks :

- Your Fleurcup is incorrectly positioned. If this is the case, after insertion, check that it has fully unfolded by rotating it or sliding your finger around the exterior of your Fleurcup.
- You have the Small Size Fleurcup but need the Large Size Fleurcup.

#### If you have difficulty in getting hold of your Fleurcup

- Don't panic, relax.
- Take up a squatting position or sitting on the toilet.
- Push as if for a bowel movement and your Fleurcup will descend naturally.
- You can then take hold of your Fleurcup and remove it.

### At the end of your period

- Clean your Fleurcup carefully.
  - Dry it.
  - Store it.
- Never store your Fleurcup in a plastic bag or an airtight box. Between cycles, remember to sterilise your Fleurcup.

### More about Fleurcup

- Fleurcup is made in France.
- Fleurcup is made 100% out of medical silicone.
- Fleurcup has a lifespan of several years if it is well maintained.
- The volume for the Small Size Fleurcup is approximately 20ml and the large size Fleurcup is approximately 29ml.
- Fleurcup can be used by virgins and by women with an IUD or a diaphragm.
- Fleurcup can be used at night and also during sports activities, even swimming.

### Important

- For any special uses of Fleurcup, please consult your gynaecologist before use.
- In the event of burning sensation, irritation, genital or vaginal inflammation or discomfort when going to the toilet or in the event of any other symptom, remove your Fleurcup immediately and consult your doctor.
- Fleurcup is not a means of contraception and does not offer protection against sexually transmissible diseases.
- It is not necessary to remove your Fleurcup to urinate or defecate.
- If you observe that your Fleurcup is damaged in any way, we recommend replacing it.
- The stem should not be used for pulling on to remove your Fleurcup. It is a guide to the base of your Fleurcup for removal.
- Remember to remove your Fleurcup prior to sexual penetration.
- Over time, your Fleurcup's colour may fade slightly, but this does not affect its performance.
- Keep out of the reach of children and animals.
- Your Fleurcup must not be washed in a dish washer or with corrosive products or with Aleppo soap.
- Fleurcup cannot be held responsible for prejudice arising due to incorrect care or use of your Fleurcup or for non respect of the user recommendations provided in the present guide and on its web site [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

### Warning

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but occasionally fatal illness affecting men, women and children and is caused by a bacterial toxin. This illness has been associated with the prolonged use of tampons and their high levels of absorption.

It is characterised by symptoms which are similar to flu: a sudden, high fever, vomiting, diarrhoea, dizziness, skin rashes similar to sun burn, fainting... these symptoms can develop during the period or a few days afterwards. If you observe any of these symptoms while wearing the menstrual cup, remove it and consult a doctor immediately.

The use of the menstrual cup has never, to the present day, been associated with TSS.

If you have already suffered from TSS, do not use your Fleurcup.

# Fleurcup

## Deutsch Gebrauchsanleitung

Vielen Dank für den Kauf der Fleurcup-Menstruationstasse, einem hygienischen und wiederverwendbaren Regelschutz für Frauen. Fleurcup ist in Frankreich hergestellt.

Vor Gebrauch die vorliegende Gebrauchsanleitung gründlich lesen und verstehen.

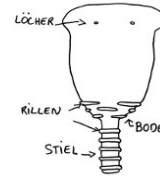
Gebrauchsanleitung für einen späteren Gebrauch gut aufheben.

Weitergehende Informationen finden Sie auf unserer Website [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) oder wenden Sie sich direkt an uns per E-Mail unter folgender Adresse: [serviceclient@fleurcup.com](mailto:serviceclient@fleurcup.com).

### Vor dem ersten Gebrauch

Sie müssen Ihre Fleurcup vor dem ersten Gebrauch **sterilisieren**. Gehen Sie wie folgt vor:

- Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Füllen Sie einen Topf mit ausreichend Wasser, so dass Ihre Fleurcup frei im Wasser schwimmen kann.
- Bringen Sie das Wasser zum Kochen.
- Legen Sie Ihre Fleurcup in das kochende Wasser.
- Lassen Sie Ihre Fleurcup 3 bis 5 Minuten lang im kochenden Wasser liegen, dann aus dem Topf nehmen.



### Während der Menstruation

#### Ihre Fleurcup einführen

- Ihre Hände und Ihre Fleurcup gründlich waschen.
  - Ihre Fleurcup so zusammendrücken und so falten, dass ein C entsteht.
  - Spreizen Sie Ihre Schamlippen, führen Sie die zusammengefaltete Fleurcup in die Scheide ein, indem Sie nach unten zielen, bis der unterste Teil der Fleurcup rund einen Fingerbreit vom Eingang der Scheide entfernt ist.
  - Jetzt können Sie Ihre Finger zurückziehen, die Fleurcup entfaltet sich ganz von selbst.
  - Um die korrekte Position der Fleurcup zu überprüfen, greifen Sie den Boden der Fleurcup (gleich über dem Stiel) und drehen Sie ihn einmal. Lässt sich die Fleurcup drehen, dann ist die Position richtig. Andernfalls korrigieren Sie die Position.
- Auf unserer Website [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) finden Sie weitere Faltmethoden, um diejenige herauszufinden, die für Sie am besten geeignet ist.

#### Ihre Fleurcup herausnehmen

Ihre Fleurcup muss je nach Stärke Ihres Menstruationsflusses, mindestens aber alle 12 Stunden, geleert werden.

- Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Fahren Sie am Stiel entlang zum Boden der Fleurcup.
- Drücken Sie den Boden der Fleurcup zusammen oder schieben Sie Ihren Zeigefinger zwischen Scheidenwand und Fleurcup, um die Saugwirkung aufzubrechen.
- Ziehen Sie die Fleurcup gerade heraus, um ihren Inhalt nicht zu verschütten.

#### Ihre Fleurcup reinigen

- Ihre Fleurcup leeren.
  - Ihre Fleurcup gründlich mit kaltem Leitungswasser ausspülen.
  - Reinigen Sie Ihre Fleurcup mit lauwarmem Wasser und einer parfümfreien milden Seife. Die Löcher nicht vergessen.
  - Dann Ihre Fleurcup mit reichlich Wasser ausspülen.
- Wenn Ihnen kein Wasser zur Verfügung steht, können Sie Ihre Fleurcup auch mit Toilettenpapier oder einem Taschentuch auswischen. Ihre Fleurcup dann so bald wie möglich gründlich auswaschen.
- Oder halten Sie eine kleine Wasserflasche griffbereit, um die Fleurcup auszuspülen.
- Jetzt können Sie sie wieder einsetzen.

### Nach den ersten Verwendungen

#### Wenn Sie Ihre Fleurcup als störend empfinden

- Ihre Fleurcup sitzt zu weit oben oder zu weit unten. Versuchen Sie, Ihre Fleurcup mit anderen Faltechniken einzusetzen, die Sie den Animationen auf unserer Website [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) entnehmen.
- Der Stiel ist zu lang. Nehmen Sie in diesem Fall Ihre Fleurcup heraus und schneiden Sie mit einer Schere Stückchen für Stückchen vom Stiel ab, ohne

den Boden zu beschädigen (andernfalls können Sie Ihre Fleurcup nicht mehr verwenden), bis Sie der Stiel nicht mehr stört. Für einen optimalen Tragekomfort sollte der Stiel in keinem Fall aus Ihrer Scheide herausstehen.

#### Wenn Ihre Fleurcup undicht ist

- Ihre Fleurcup sitzt falsch. Prüfen Sie in diesem Fall nach Einsetzen der Fleurcup, dass sie vollständig entfaltet ist, indem Sie sie drehen oder einen Finger zwischen Scheidenwand und Fleurcup schieben und sie einmal mit dem Finger rund herum abtasten.
- Sie haben sich für die kleinere Ausführung der Fleurcup entschieden, obwohl für Sie die größere Ausführung der Fleurcup besser wäre.

#### Wenn Sie feststellen, dass Sie Ihre Fleurcup nicht richtig zu fassen bekommen

- Bleiben Sie ruhig und entspannen Sie sich.
- Nehmen Sie die Hockstellung ein oder setzen Sie sich auf die Toilette.
- Drücken Sie ähnlich wie beim Stuhlgang, Ihre Fleurcup gleitet dann nach unten.
- Sie können sie jetzt fassen und herausziehen.

### Am Ende Ihrer Menstruation

- Reinigen Sie Ihre Fleurcup gründlich.
  - Wischen Sie Ihre Fleurcup trocken.
  - Bewahren Sie Ihre Fleurcup auf. Ihre Fleurcup weder in einer Plastiktüte noch in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
- Denken Sie daran, Ihre Fleurcup vor der nächsten Menstruation zu sterilisieren.

### Allgemeines

- Fleurcup ist in Frankreich hergestellt.
- Fleurcup besteht zu 100 % aus medizinischem Silikon.
- Bei ordnungsgemäßer Pflege der Fleurcup hat diese eine Lebensdauer von mehreren Jahren.
- Der Nutzinhalt der Fleurcup kleineren Größe liegt bei ca. 20 ml, der Nutzinhalt der Fleurcup größeren Größe bei ca. 29 ml.
- Fleurcup kann von sehr jungen Frauen und Frauen, die Spirale oder Diaphragma benutzen, verwendet werden.
- Fleurcup kann nachts sowie bei jedem Sport, auch beim Schwimmen, getragen werden.

### Wichtiger Hinweis

- Für jeden Sonderfall der Verwendung der Fleurcup fragen Sie Ihren Gynäkologen um Rat.
- Bei Brennen, Reizungen, Entzündungen der Geschlechtsorgane oder der Vagina, bei Beschwerden beim Ham lassen oder anderen Symptomen, die Ihnen anormal erscheinen, nehmen Sie Ihre Fleurcup umgehend heraus und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Fleurcup ist kein Verhütungsmittel und schützt auch nicht vor Geschlechtskrankheiten.
- Es besteht nicht die Notwendigkeit, Ihre Fleurcup vor der Blasen- oder Darmentleerung herauszunehmen.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihre Fleurcup beschädigt ist, raten wie Ihnen, eine neue Fleurcup anzuschaffen.
- Der Stiel dient nicht zum Herausnehmen der Fleurcup, sondern soll Ihre Finger lediglich zum Boden der Fleurcup führen, um diese dann herauszuziehen.
- Denken Sie daran, Ihre Fleurcup vor dem Geschlechtsverkehr herauszunehmen.
- Im Laufe der Zeit kann Ihre Fleurcup ausbleichen, ihre Funktion bleibt davon allerdings unberührt.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahren.
- Ihre Fleurcup darf auf keinen Fall im Geschirrspüler und mit scharfen Reinigern oder mit Aleppo-Seife gereinigt werden.
- Fleurcup haftet nicht für Beschädigungen aufgrund mangelhafter Pflege oder falscher Anwendungen der Fleurcup oder Nichtbeachtung der Anwendungsregeln, die auf der vorliegenden Gebrauchsanleitung und auf der Fleurcup Website vermerkt sind.

### Warnhinweis

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine schwere, manchmal tödlich verlaufende Infektionskrankheit, die sowohl bei Männern, als auch bei Frauen und Kindern auftreten kann und durch Bakteriengifte hervorgerufen wird. Diese Krankheit wurde in Verbindung zum langen Tragen von Tampons und ihrer hohen Aufnahme-fähigkeit gebracht.

Sie zeichnet sich durch grippeähnliche Krankheitsmerkmale aus: plötzlich auftretendes starkes Fieber, Erbrechen, Durchfall, Schwindelgefühl, ein dem Sonnenbrand ähnlicher Hautausschlag, Ohnmacht...

Diese Symptome können während der Menstruation oder einige Tage später auftreten.

Wenn Sie beim Tragen der Menstruationstasse bei sich eines dieser Symptome feststellen, entfernen Sie die Menstruationstasse und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bisher wurde kein Fall eines Toxischen Schocksyndroms mit der Verwendung der Menstruationstasse in Zusammenhang gebracht.

Verwenden Sie die Menstruationstasse nicht, wenn bei Ihnen das Toxische Schocksyndrom bereits einmal diagnostiziert wurde.

# Fleurcup

## Español Prospecto

Gracias por comprar Fleurcup, una protección higiénica reutilizable para la menstruación femenina.

Fleurcup es fabricada en Francia.

Lea y siga atentamente las instrucciones de este folleto explicativo antes de empezar a utilizar su Fleurcup. Consérvelo en caso de necesidad posterior. Para cualquier información adicional, puede consultar nuestra página web [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) y/o enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: [serviceclient@fleurcup.com](mailto:serviceclient@fleurcup.com).

### Antes de la primera utilización

Esterilice su Fleurcup antes de la primera utilización:

- Lávese bien las manos.
- Llene una cazuela con agua suficiente para que su Fleurcup flote.
- Lleve el agua a ebullición.
- Cuando el agua esté hirviendo, sumerja su Fleurcup.
- Pasados 3-5 minutos, retire su Fleurcup de la cazuela.



### Durante la menstruación

#### ¿Cómo ponerse su Fleurcup?

- Lávese bien las manos y limpie su Fleurcup.
- Presione y pliegue su Fleurcup hasta formar una C.
- Separe los labios vaginales e introduzca su Fleurcup en la vagina, manteniéndola plegada. Diríjala horizontalmente hacia el cóccix hasta que la base se encuentre a aproximadamente 2 cm de la entrada de la vagina.
- Retire los dedos; su Fleurcup se despliega sola.
- Para comprobar que su Fleurcup está bien colocada, sujete la base de su Fleurcup (justo en la parte superior de la boquilla) y gírela. Si ésta gira, quiere decir que está bien puesta. En caso contrario, vuélvase a colocar correctamente.

En nuestra página web [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) encontrará otros métodos de pliegue; utilice el que le sea más cómodo.

#### ¿Cómo quitarse su Fleurcup?

Su Fleurcup debe vaciarse en función de su flujo menstrual y al menos una vez cada 12 horas.

- Lávese bien las manos.
- Bordee la boquilla hasta alcanzar la base de su Fleurcup.
- Pellizque la base de su Fleurcup o deslice el dedo índice entre la pared vaginal y su Fleurcup para evitar el efecto ventosa.
- Retire su Fleurcup teniendo cuidado de no derramar el contenido.

#### ¿Cómo limpiar votre Fleurcup?

- Vacíe su Fleurcup.
  - Aclare cuidadosamente su Fleurcup con agua potable y fría.
  - Limpie su Fleurcup. Utilice preferiblemente agua tibia y un jabón suave y sin perfume para no alterar su Fleurcup. No olvide lavar los orificios.
  - Aclare su Fleurcup con abundante agua.
- Si no tiene acceso a una fuente de agua potable, puede utilizar papel higiénico o un pañuelo para secar su Fleurcup. No olvide lavar bien su Fleurcup en cuanto le sea posible.
- Si cree que puede encontrarse en una situación semejante, prevea una botellita de agua para aclarar su Fleurcup.
- Una vez lavada, puede vuélvrsela a colocar.

### Tras los primeros usos

#### Si su Fleurcup le molesta

• Su Fleurcup está demasiado arriba o demasiado abajo. Intente introducirla utilizando otras técnicas de pliegue; hay animaciones disponibles en nuestra página web [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

- La boquilla es demasiado larga.

En este caso, retire su Fleurcup y recorte la boquilla poco a poco con unas tijeras prestando atención a no deteriorar el fondo de su Fleurcup (lo que la haría inservible) y hasta que la boquilla deje de molestarle. De manera general, y para su comodidad, la boquilla no debe sobresalir nunca de la vagina.

#### Si tiene pérdidas

- Su Fleurcup no está bien colocada.
- Una vez introducida, verifique que está completamente desplegada haciéndola girar sobre sí misma o deslizando un dedo entre la pared vaginal y la circunferencia de su Fleurcup.
- Tiene una Fleurcup de tamaño pequeño y necesita una de tamaño grande.

#### Si tiene dificultades para atrapar su Fleurcup

- No se ponga nerviosa, relájese.
- Póngase de cuclillas o siéntese en el retrete.
- Empuje con los músculos abdominales/pélvicos y su Fleurcup descenderá por ella misma.
- Cójala y retírela.

### Al acabar su menstruación

- Limpie cuidadosamente su Fleurcup; séquela y guárdela.
- No guarde nunca su Fleurcup en una bolsa de plástico o en un recipiente hermético.

Recuerde esterilizar su Fleurcup entre cada ciclo.

### Información general

- Fleurcup es fabricada en Francia.
- Fleurcup está compuesta en su totalidad por silicona médica.
- Fleurcup, bien conservada, puede durar varios años.
- El volumen útil de la Fleurcup tamaño pequeño es de alrededor 20 ml, y el de la Fleurcup tamaño grande es de unos 29 ml.
- Las mujeres vírgenes, con DIU o diafragma, también pueden utilizar Fleurcup.
- Fleurcup puede utilizarse tanto por la noche como durante la práctica de cualquier deporte, incluido la natación.

### Importante

- En cualquier otro caso particular de utilización de Fleurcup, pida consejo a su ginecólogo antes de utilizarla.
- En caso de ardor, irritación, inflamación genital o vaginal, molestia durante la micción o de cualquier otro síntoma que le parezca anormal, retire inmediatamente su Fleurcup y consulte con su médico.
- Fleurcup no es un medio de contracepción y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- No es necesario retirar su Fleurcup para orinar y/o hacer sus necesidades.
- Si advierte que su Fleurcup está deteriorada, es preferible reemplazarla.
- No tire de la boquilla para retirar su Fleurcup; la boquilla actúa como guía para encontrar la base de su Fleurcup y retirarla.
- No olvide retirar su Fleurcup antes de cualquier penetración sexual.
- Con el tiempo, puede que su Fleurcup se coloree, pero esto no afecta a su eficacia.
- Manténgala fuera del alcance de niños y animales.
- Su Fleurcup no debe en ningún caso lavarse en el lavavajillas o con un producto corrosivo o con el jabón d'Alépo.
- Fleurcup no se hace responsable de los perjuicios provocados por la mala conservación y mantenimiento de su Fleurcup o por su incorrecta utilización; tampoco se responsabiliza de la falta de respeto de las normas de utilización indicadas en este prospecto o en su página web [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

### Advertencia

El síndrome de shock tóxico (SST) es una enfermedad infecciosa grave, en ocasiones mortal, causada por una toxina bacteriana y que afecta a hombres, mujeres y niños.

Esta enfermedad se asocia con la utilización de tampones y su elevada tasa de absorción.

Se caracteriza por síntomas parecidos a los de la gripe: fiebre repentina elevada, vómitos, diarrea, mareos, erupción cutánea parecida a la producida por las quemaduras del sol, desmayos, etc.

Estos síntomas pueden aparecer durante el ciclo menstrual o algunos días después.

Si presenta alguno de estos síntomas durante la utilización de su Fleurcup, retírela y consulte inmediatamente con su médico.

La utilización de la copa menstrual nunca se ha asociado, hasta la fecha, con el SST.

No utilice su Fleurcup si ya ha padecido el SST.

# Fleurcup

## Italiano Istruzioni per l'uso

Vi ringraziamo per aver acquistato Fleurcup, una protezione igienica riutilizzabile per le mestruazioni delle donne.

Fleurcup è prodotta in Francia.

Prima di qualsiasi utilizzo, vi consigliamo di leggere attentamente e di capire queste istruzioni.

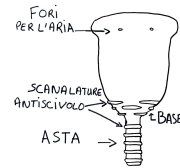
Conservare con cura in caso di bisogno ulteriore.

Per qualsiasi informazione complementare, potete consultare il nostro sito internet su [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) e/o contattarci via e-mail all'indirizzo: [serviceclient@fleurcup.com](mailto:serviceclient@fleurcup.com).

### Prima di utilizzarla per la prima volta

Prima di utilizzare la vostra Fleurcup per la prima volta, la si deve sterilizzare. Per sterilizzare la coppetta:

- lavarsi le mani con cura.
- Riempire una pentola con una quantità sufficiente di acqua, in modo tale che la vostra Fleurcup possa galleggiare sull'acqua.
- Far bollire l'acqua.
- Quando l'acqua bolle, immergere la vostra Fleurcup.
- Dopo 3-5 minuti, togliere la vostra Fleurcup dalla pentola.



### Durante le mestruazioni

#### Come introdurre la vostra Fleurcup

- Lavarsi con cura le mani e lavare la vostra Fleurcup.
- Afferrare e piegare la vostra Fleurcup in modo tale da formare una C.
- Dopo aver allargato le labbra, inserire la vostra Fleurcup nella vagina, mantenendola sempre piegata, orientandola verso il basso della schiena, finché la base si posiziona a circa una falange dall'ingresso della vagina.
- Togliere le dita, la vostra Fleurcup si apre da sola.
- Per controllare che la vostra Fleurcup sia in posizione corretta, tenere la base della vostra Fleurcup (appena sopra l'asta) e farla ruotare. Se gira, significa che è posizionata correttamente. Altrimenti, riposizionarla correttamente.

Troverete sul nostro sito Internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com) altri metodi di piegatura per trovare quella più adatta a voi.

#### Come togliere la vostra Fleurcup

La vostra Fleurcup deve essere vuotata in base al vostro flusso e almeno una volta ogni 12 ore.

- Lavarsi le mani con cura.
- Scorrere lungo l'asta per raggiungere la base della vostra Fleurcup.
- Afferrare la base della vostra Fleurcup o far scivolare l'indice fra la parete vaginale e la vostra Fleurcup, per annullare l'effetto ventosa.
- Togliere la vostra Fleurcup facendo attenzione a non rovesciarne il contenuto.

#### Come pulire la vostra Fleurcup

- Come vuotare la vostra Fleurcup.
- Sciacquare con cura la vostra Fleurcup con acqua potabile fredda.
- Pulire la vostra Fleurcup, idealmente con acqua tiepida con un sapone delicato senza profumo, perché non venga alterata, senza dimenticare i fori.
- Sciacquare la vostra Fleurcup con molta acqua.
- Se non avete accesso a un punto d'acqua potabile, potete utilizzare della carta igienica o un fazzoletto di carta per asciugarla; la laverete con cura appena possibile.
- Potete anche prevedere una bottiglia d'acqua per sciacquare la vostra Fleurcup.
- Potete reinserirla.

### Dopo i primi utilizzi

#### Se la vostra Fleurcup vi da fastidio

• La vostra Fleurcup è posizionata troppo in alto o troppo in basso. Provare a inserirla con le altre tecniche di piegatura, per le quali troverete delle animazioni sul nostro sito internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

• L'asta è troppo lunga. In questo caso togliere la vostra Fleurcup e tagliare l'asta poco per volta con un paio di forbici, facendo attenzione a non deteriorare il fondo della vostra Fleurcup (che diventerebbe quindi inutilizzabile) finché l'asta non dia più fastidio. In generale, per il vostro comfort, l'asta non deve mai superare la vagina.

#### Se constatate delle perdite

- La vostra Fleurcup è posizionata male. In questo caso, dopo averla inserita, controllare che sia completamente spiegata facendola girare su se stessa o facendo scivolare un dito fra la parete vaginale e la vostra Fleurcup, facendo il giro.
- Avete Fleurcup taglia piccola, mentre avreste bisogno della Fleurcup taglia grande.

#### Se constatate che fate fatica ad afferrare la vostra Fleurcup

- Niente pausa, rilassatevi.
- Mettetevi accucciato e sedute sulle toilette.
- Spingete come se dovete defecare, la vostra Fleurcup scenderà da sola.
- Riuscirete quindi a prenderla e a toglierla.

### Alla fine delle mestruazioni

- Pulire con cura la vostra Fleurcup.
- Asciugarla.
- Riporla.

Non riporre mai la vostra Fleurcup in un sacchetto di plastica o in una scatola ermetica.

Fra un ciclo e l'altro, pensare a sterilizzare la vostra Fleurcup.

### Informazioni generali

- Fleurcup è prodotta in Francia.
- Fleurcup è interamente in silicone medico.
- Fleurcup, conservata correttamente, ha una durata di vita di diversi anni.
- Il volume utile della Fleurcup taglia piccola è di circa 20 ml e quello della Fleurcup taglia grande è di circa 29 ml.
- Fleurcup può essere utilizzata da una donna vergine, da una donna con spirale o diaframma.
- Fleurcup può essere utilizzata di notte e durante tutte le vostre attività sportive abituali, anche la piscina.

### Importante

- Per tutti i casi particolari di utilizzo della Fleurcup, chiedere consiglio al proprio ginecologo prima dell'uso.
- In caso di bruciature, d'irritazioni, d'infiammazioni genitali o vaginali, di disturbo durante le minzioni o di qualsiasi altro sintomo che vi sembra anormale, togliere immediatamente la vostra Fleurcup e consultare il proprio medico.
- Fleurcup non è un mezzo di contracccezione e non vi protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST).
- Non è necessario togliere la vostra Fleurcup per urinare e defecare.
- Se constatate che la vostra Fleurcup è rovinata, vi consigliamo di sostituirla.
- L'asta non serve a togliere la vostra Fleurcup tirandola, ma deve servire da guida per ritrovare la base della coppetta mestruale per toglierla.
- Pensare a togliere la vostra Fleurcup prima di una penetrazione sessuale.
- Con il tempo, è possibile che la vostra Fleurcup si sbiadisca, ma la funzionalità non è alterata.
- Da tenere fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
- La vostra Fleurcup non deve essere mai lavata in lavastoviglie o con dei prodotti corrosivi o con il sapone di Aleppo.
- Fleurcup non può in nessun caso essere ritenuta responsabile dei danni dovuti a una manutenzione sbagliata o a un utilizzo errato della coppetta mestruale o al mancato rispetto delle regole di utilizzo indicate su queste istruzioni e sul sito internet [www.fleurcup.com](http://www.fleurcup.com).

### Avvertenza

La sindrome da shock tossico (TSS) è una malattia infettiva grave, a volte mortale, che colpisce gli uomini, le donne e i bambini e che è causata da una tossina batterica.

Questa malattia è associata all'utilizzo prolungato degli assorbenti interni e al loro alto tasso di assorbimento.

E' caratterizzata da sintomi simili a quelli dell'influenza: una febbre alta improvvisa, vomito, diarrea, vertigini, un'eruzione cutanea simile a quella del colpo di sole, svenimenti...

Questi sintomi possono apparire durante le mestruazioni o dopo pochi giorni.

Se presentate uno di questi sintomi quando indossate la coppetta mestruale, toglietela e consultate immediatamente un medico.

L'utilizzo della coppetta mestruale non è mai stato associato, ad oggi, al TSS.

Se avete già avuto un TSS, non utilizzare la vostra Fleurcup.