



Come scegliere la MISURA adatta a Te: How to choose the correct SIZE: Cómo seleccionar el TAMAÑO: So wählen Sie die richtige GRÖÖE:		
Figli/Gravidanze Children/Pregnancy Hijos/embarazos Geburten/Schwangerschaften	Età inferiore a 30 anni Under 30 years old Menor de 30 años Unter 30 Jahre	Età superiore a 30 anni Over 30 years old Mayor de 30 años Über 30 Jahre
Non ho avuto figli If I never had children No he tenido hijos Keine Geburten	Piccola (P) Small Pequeña Klein	Grande (G) Large Grande Groß
Ho avuto figli con parto naturale If I have had children by natural birth He tenido hijos con parto natural Natürliche Geburten	Grande Large Grande Groß	Grande Large Grande Groß
Ho avuto figli con parto cesareo If I have had children by Caesarean section He tenido hijos con cesárea Kaiserschnitte	Piccola Small Pequeña Klein	Grande Large Grande Groß

Ed. 07/2022

Distribuito da / Distributed by / Distribuido por / Vertrieben durch:



Via A. Gramsci, 8/10/12/14
40018 San Pietro in Casale (BO) Italia

www.farmacare.it

Made in



FARMACUP - Coppetta mestruale riutilizzabile

ISTRUZIONI PER L'USO

Ci complimentiamo per il tuo acquisto della **Coppetta Mestruale FarmaCup**. **FarmaCup** è una sicura, ecologica e pratica alternativa agli assorbenti tradizionali interni. Rispetta il tuo corpo e l'ambiente perché è ipoallergenica e riutilizzabile. È molto economica rispetto ai tamponi tradizionali e rispettosa dell'ambiente. **FarmaCup** è molto facile da usare in ogni occasione, sia di giorno che di notte, in viaggio, durante lo sport e nel tempo libero. Prodotta in morbido silicone medicale platinico al 100%. Invece di assorbire il flusso mestruale, lo raccoglie rispettando l'equilibrio naturale del tuo corpo. Puoi portare con te sia la coppetta che il necessario per la sua pulizia usando il **FarmaCup Kit** - cod. 970396267 (Misura G) e cod. 970396255 (Misura P).

PRIMA DELL'UTILIZZO

Prima di qualsiasi operazione lava sempre accuratamente le mani. Controlla, (sia visivamente che al tatto) la tua **FarmaCup** facendo attenzione ai piccoli fori presenti sulla circonferenza più larga. Sono fondamentali per facilitarne l'estrazione e sbloccare l'effetto "sigillo"; è importante quindi che siano sempre liberi. Se occorre, togliere l'eventuale ostruzione facendo passare un piccolo ago attraverso gli stessi. Sterilizza la tua **FarmaCup** immergendola nell'acqua e facendola bollire almeno 5-7 minuti. Assicurati di aver immerso completamente la coppetta nell'acqua; questo eviterà di danneggiarla. Se usi il forno a Microonde (temperatura massima 200°C) puoi utilizzare il pratico CLEANER CUP - cod. 970486561, che troverai in Farmacia. La sterilizzazione va effettuata ad ogni inizio ciclo (**disegno A**).

UTILIZZO DELLA COPPETTA MESTRUALE FarmaCup - INSERIMENTO DELLA COPPETTA MESTRUALE FarmaCup

Ora, dopo il controllo e la pulizia, puoi procedere con l'inserimento della tua **FarmaCup** (**disegno B**); questa operazione è facile: RILASSATI e lo sarà ancora di più. Per le prime volte può essere necessario fare un po' di pratica al fine di trovare la posizione a te più adatta, sia per inserirla che per rimuoverla. Pratica che, all'inizio, ti consigliamo di fare durante gli ultimi due giorni del ciclo, dove il flusso è meno abbondante. Per inserirla, soprattutto per le giovanissime può essere necessario utilizzare un lubrificante a base acquosa o inserirla avendo l'accortezza di bagnarla con acqua. Il corretto posizionamento è più in basso rispetto ad un normale assorbente interno:

1. Lava le mani con un sapone neutro.
2. Piega la tua **FarmaCup** a metà in verticale, come se dovessi formare una "U". Va tenuta tra il pollice e l'indice (**disegno 1**).
3. Con l'altra mano, allarga le grandi labbra delicatamente ed inserisci la coppetta piegata ad "U" all'interno della vagina. Deve essere inserita in modo che si fermi a circa una falange dall'esterno (**disegno 2**).
4. Verifica con le dita che **FarmaCup** sia aderente alle pareti della vagina.

ESTRAZIONE DELLA COPPETTA MESTRUALE FarmaCup

Per una facile estrazione, assumi una posizione comoda, possibilmente accovacciata e che ti faccia rilassare la muscolatura addominale (**disegno 3**).

1. Lava le mani con un sapone neutro.
2. Introduci l'indice ed il pollice nella vagina, premi la coppetta alla base oppure se necessario, inserisci un dito lungo la parete esterna; aiutati con il gambo oppure contraendo e rilasciando i muscoli vaginali che possono trattenere la coppetta. Fai prima uscire un bordo e poi l'altro, inclinando alternativamente i due lati opposti della coppetta **FarmaCup** (**disegno 4**).
3. E' possibile avvertire un rumore di stacco della coppetta dalle pareti vaginali. Questo è l'effetto "sigillo o vuoto" che va sbloccato prima di estrarla. Se dovessi accorgerti che la coppetta fa resistenza non spaventarti e continua a rilassarti; se i muscoli vaginali sono in tensione, la tratteranno ulteriormente; non c'è alcun pericolo che la coppetta si "perda" all'interno.
4. Sfila la coppetta delicatamente inclinandola leggermente; questo permetterà di estrarla con facilità, senza rovesciare accidentalmente il contenuto.
5. Svuota la coppetta nelle toilette (**disegno 5**). Una volta risciacquata accuratamente, la coppetta si può reinserire (**disegno 6**).

ACCORGIMENTI / CONSIGLI - IL GAMBO - PERDITE - MISURE

Il Gambo: non deve darti alcun senso di disagio ed è importante che non sporga dalla vagina. Se dovesse risultare troppo lungo per il tuo corpo è possibile accorciarlo in modo che arrivi solo fino al bordo, avendo l'accortezza di arrotondare gli eventuali spigoli che si potrebbero creare in conseguenza del taglio. Il gambo andrà accorciato solo dopo aver determinato con certezza che è troppo lungo, quindi dopo aver utilizzato la coppetta più volte (**disegno C**). Nell'ipotesi che il gambo sia completamente da tagliare, è possibile farlo, ma solamente se sei sicura di riuscire ad estrarla anche senza il suo aiuto. Il primo indizio che ti fa accorgere che il gambo è da tagliare, è dato dal fastidio che potresti avere nel sederti o nel camminare. Taglia un pezzettino alla volta e prova la lunghezza per evitare di tagliare il gambo troppo corto.

Perdite: se la tua **FarmaCup** è posizionata correttamente non si avranno perdite. Nel caso in cui succeda, questo può essere dovuto alla sua POSIZIONE, al GAMBO, all'ADERENZA, alla MISURA.

- Posizione: se la coppetta è inserita troppo in alto (vedi paragrafo INSERIMENTO);
- Gambo: (vedi paragrafo ACCORGIMENTI/CONSIGLI);
- Aderenza: se la coppetta non aderisce perfettamente alle pareti vaginali occorre far scorrere un dito intorno al bordo; o ruotarla completamente premendola alla base; oppure fare contrarre i muscoli addominali per "sigillarla".
- Misura: forse stai utilizzando la taglia piccola (P); probabilmente devi utilizzare la taglia superiore (G).

PULIZIA E MANUTENZIONE DELLA COPPETTA MESTRUALE FarmaCup

È importante tenere la coppetta **FarmaCup** sempre pulita. Prima di ogni inserimento, tra un cambio e l'altro lava accuratamente la tua **FarmaCup** con sapone neutro ed acqua calda. Risciacqua abbondantemente per eliminare ogni traccia di sapone onde evitare eventuali irritazioni. Per pulire le parti più nascoste puoi utilizzare uno spazzolino pulito e togliere eventuali ostruzioni dai 4 piccoli fori sotto l'imboccatura. È possibile che con il tempo il colore della coppetta sbiadisca, ma questo non ne pregiudica l'efficacia. Sostituisci la tua coppetta se dovessi accorgerti di qualsiasi deformazione o lacerazione. Riponila nel suo sacchetto/custodia in dotazione. Quando non utilizzata, non conservarla all'interno di sacchetti di plastica o dentro vasetti con chiusura ermetica.

AVVERTENZE

Ricorda di svuotare, risciacquare e reinserire la tua **FarmaCup** ogni 4/8 ore, secondo il flusso. Per pulire la tua coppetta, oltre a bollirla come descritto nel paragrafo "Pulizia e manutenzione" e "prima dell'utilizzo", è anche possibile immergerla in una soluzione al 5% di ipoclorito di sodio (seguendo le istruzioni fornite dal produttore di tale soluzione) e non superando il tempo di immersione che normalmente è di circa 10 minuti. Non utilizzare prodotti aggressivi che possono danneggiare la tua coppetta e provocare irritazioni; in particolare non utilizzare prodotti corrosivi, oli essenziali, saponi profumati. Non mettere la tua **FarmaCup** in lavastoviglie. Ricordati che non è un metodo contraccettivo e che non ti protegge da malattie a trasmissione sessuale. Se avverti bruciore o dolore durante la minzione estrai subito la coppetta. In caso di problemi ginecologici consulta il tuo Medico prima di utilizzare **FarmaCup**. La Coppetta va tolta prima di ogni rapporto sessuale, ma non è necessario estrarla per la minzione o la defecazione. Non prestare, ne scambiare la tua **FarmaCup** con nessuno. Tieni la coppetta **FarmaCup** lontana dagli animali domestici.

Questo prodotto non prevede la sostituzione e/o il rimborso

Non contiene lattice, né ftalati, né sostanze di origine animale (BSE-TSE), né coloranti, né profumi, né sostanze chimiche pericolose. Conforme alle norme FDA - USP CLASS VI ISO 10993 - ROHS - REACH

Sindrome da Shock Tossico (TSS)

L'utilizzo delle coppette mestruali risale agli anni 30 e non è mai stato associato alla Sindrome da Shock Tossico (TSS). La TSS è una patologia estremamente grave e, talvolta, fatale causata da una tossina di origine batterica legata allo Stafilococco Aureus. La TSS è spesso associata all'utilizzo di assorbenti tradizionali. I suoi sintomi sono affini a quelli dell'influenza ed includono: febbre alta ed improvvisa (> di 39 °C), dolori muscolari, vomito, mal di testa, diarrea, vertigini, svenimenti, eruzioni cutanee simili ad un'eritema o a un'insolazione. Se dovessi riscontrare uno di questi sintomi, toglie FarmaCup e consulta immediatamente un Medico. Qualora abbiate già sofferto in precedenza di TSS, consultate preventivamente il vostro Medico prima di utilizzare la coppetta FarmaCup.

