

# Come utilizzare FemmyCycle®

Si prega di leggere le nostre istruzioni e visitare nostro sito [www.femmycycle.eu](http://www.femmycycle.eu) oppure [www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com) prima di utilizzare FemmyCycle®. FemmyCycle® è sicura, ecologica, conveniente e riutilizzabile per più di un anno. FemmyCycle® riduce al minimo il disordine e perdite legate al vostro periodo mestruale. FemmyCycle® è una coppetta mestruale riutilizzabile realizzata in morbido silicone di grado medicale. FemmyCycle® è un'alternativa più pulita, ecologica e più conveniente agli assorbenti esterni e tamponi.

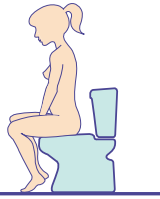
**Indicazioni per l'uso:** FemmyCycle® va posizionata all'interno della vagina per raccogliere sangue e detriti cellulari scaricati dall'utero attraverso la cervice durante le mestruazioni.

## Informazioni sulla sicurezza:

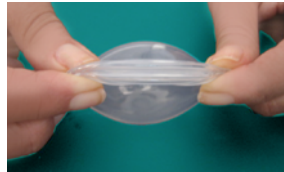
In caso di problemi medici o ginecologici, si prega di consultare il proprio medico prima di utilizzare FemmyCycle®. Le informazioni qui fornite non sostituiscono il parere del medico. Si consiglia di lavarsi le mani e la zona genitale con acqua calda o con salviette intime prima di utilizzare FemmyCycle®. Fare attenzione a non graffiarvi con le unghie. FemmyCycle non contiene lattice né prodotti da origine animale.

## Come inserire FemmyCycle®

**1** Sedetevi sulla toilette con le ginocchia separate, o in posizione accovacciata o in piedi con una gamba sollevata appoggiata sul water.



**2** Chiudete il coperchio della coppetta FemmyCycle® e comprimete saldamente dalla parte del bordo, come mostrato nel disegno.



**3** Piegate il bordo in corrispondenza della tacca in una stretta forma di "U", afferrandola saldamente e intrappolando dell'aria all'interno della coppetta. (L'aria intrappolata aiuterà la coppetta ad aprirsi una volta inserita all'interno della vagina.)



**4** Tenete FemmyCycle® piegata saldamente dal bordo tra l'indice e il pollice. Con la mano libera separate le labbra e inserite FemmyCycle® lentamente dalla parte ripiegata. Questo aiuterà la coppetta ad aprirsi.



**5** Spingete FemmyCycle® indietro e smettete di spingere una volta che l'anello di rimozione sia entrato nella vostra vagina.



NOTA: FemmyCycle® è stata progettata per non aprirsi completamente. Questo creerà aspirazione per attirare il flusso nel dispositivo.

**6** Una volta che la coppetta FemmyCycle® è inserita nella vagina, il suo bordo si aprirà a sufficienza per raccogliere il flusso mestruale.



NOTA: FemmyCycle® si posiziona nella parte inferiore della vagina come ricettacolo del sangue mestruale.

**Precauzioni:** Se FemmyCycle® è stata inserita nel modo corretto, non si deve sentire. Si consiglia di sostituire il kit FemmyCycle® una volta all'anno e smaltire il kit usato nella spazzatura (non nella toilette). Con la pratica, l'inserimento e la rimozione della coppetta FemmyCycle® dovrebbe richiedere solo pochi secondi. FemmyCycle® dovrebbe essere utilizzata solo durante le mestruazioni. Non è un metodo contraccettivo e non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST).



## Disegno antirovescio



## Come rimuovere FemmyCycle®

Rimuovete FemmyCycle® dopo 12 ore, o prima se avete un flusso mestruale abbondante

NOTE: Alcune donne preferiscono rimuovere e cambiare FemmyCycle® durante la doccia.

Lavate le mani e genitali come raccomandato prima.

**1** Inserite un dito nella vagina, agganciandolo sull'anello di rimozione. (accompagnate l'estrazione con delle piccole spinte aiutandovi coi muscoli vaginali. In questo modo sarà più facile da rimuovere.)



**2** ... tiratela delicatamente.



**3** Inclinate FemmyCycle® verso il basso durante la rimozione e mantenetele in posizione verticale come mostrato in figura.



(Se necessario, inserite una seconda FemmyCycle® seguendo i passaggi 2-5 della sezione **Come inserire FemmyCycle®**)

Aprirete il coperchio della FemmyCycle® e svuotate il contenuto nella toilette. Lavate FemmyCycle® con sapone liquido e acqua calda, e risciacquatela. Lasciatela asciugare all'aria. Conservate FemmyCycle® nel suo apposito sacchetto in attesa di uso successivo. Non usare forno a microonde, detersivi, alcool, o oggetti appuntiti per pulire la coppetta FemmyCycle®.