



# Gebrauchsanweisung ELANEE Menstruationstasse

<b>D</b>	Menstruationstasse – Gebrauchsanweisung.....	2
<b>GB</b>	Menstrual Cup – Instructions for use.....	11
<b>F</b>	Coupe menstruelle – Mode d'emploi.....	19
<b>I</b>	Coppetta mestruale – Istruzioni per l'uso.....	28
<b>NL</b>	Menstruatiecup – Gebruiksaanwijzing.....	36

**LOT** siehe Verpackung / see packaging / voir l'emballage / vedi confezione / zie verpakking



GRÜNSPECHT  
Naturprodukte GmbH  
Münchener Str. 21  
85123 Karlskron, Germany


GA-081-01  
Version: 2020-09-01

## **D** Menstruationstasse – Gebrauchsanweisung

Liebe Kundin,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Menstruationstasse entschieden haben! Die Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die „Anwendungs- und Sicherheitshinweise“ – vor dem ersten Gebrauch genau durch. Die Gebrauchsanweisung können Sie auch auf unserer Webseite unter [www.elanee.de](http://www.elanee.de) herunterladen. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung!

*Ihr ELANEE-Team*

 Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

### **1. Geltungsbereich**

Diese Gebrauchsanweisung gilt für folgende Produkte:

**REF** 740-00 ELANEE Menstruationstasse, Größe 1

**REF** 741-00 ELANEE Menstruationstasse, Größe 2

### **2. Produktinhalt**

- 1 ELANEE Menstruationstasse in der gewählten Größe (1 oder 2)
- 1 Aufbewahrungsbeutel
- 1 Gebrauchsanweisung

### **3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch**

Die ELANEE Menstruationstasse bietet sicheren und diskreten Schutz während der Menstruation und ist eine wiederverwendbare Alternative zu Tampons und Binden.

### **4. Anwendungsbereiche**

Dank des hohen Tragekomforts ist die ELANEE Menstruationstasse sowohl tagsüber als auch während des Schlafens sowie bei sportlichen Aktivitäten, beim Schwimmen oder Saunabesuch einsetzbar. Das Besondere an der ELANEE Menstruationstasse: sie kann hygienisch und einfach mithilfe der einzigartigen Zuglasche oder alternativ wie herkömmliche Cups entfernt werden.

Die ELANEE Menstruationstasse ist für Frauen ab der ersten bis zur letzten Periode geeignet und in zwei Größen erhältlich:

**Größe 1:** leichte bis normale Periode

Durchmesser: 40 mm, Fassungsvermögen: 23 ml

**Größe 2:** starke Periode

Durchmesser: 45 mm, Fassungsvermögen: 33 ml

### **5. Funktionsweise**

Die ELANEE Menstruationstasse wird vaginal eingeführt, um das Menstruationssekret aufzufangen. Die beim Einführen gefaltete Tasse entfaltet sich in der Vagina und legt sich dank des flexiblen Materials an die Scheidenwand an, wodurch kein

Menstruationsblut daran vorbeifließen kann. Die Entnahme wird durch einen besonderen Mechanismus erleichtert. Hierbei wird am herzförmigen Griff am Ende der Zuglasche gezogen, die mit dem Randbereich verbunden ist. Der obere Rand der Tasse löst sich durch die Zugkraft von der Scheidenwand, wodurch die Tasse einfach aus der Vagina gezogen werden kann. Alternativ kann die ELANEE Menstruationstasse auch wie herkömmliche Menstruationstassen entfernt werden.

## 6. Anwendung

⚠️ Prüfen Sie die Menstruationstasse vor jeder Verwendung auf Beschädigungen.

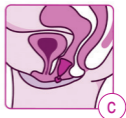
### Wie führt man die ELANEE Menstruationstasse ein?

Waschen Sie sich vor dem Einführen der Menstruationstasse gründlich die Hände.

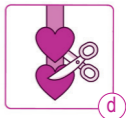
- Falten Sie den Cup entweder in eine C-Form (a) oder in eine Muschel-Form (b) und achten Sie dabei darauf, dass die Seite mit der Zuglasche nach innen gedrückt wird. Halten Sie den gefalteten Cup mit dem Daumen auf der einen und mit Zeige- und Mittelfinger auf der anderen Seite, so weit unten wie möglich, fest.
- Probieren Sie aus, in welcher Haltung das Einführen für Sie am angenehmsten ist: im Stehen oder Hocken, mit einem hochgestellten Bein oder auf der Toilette sitzend. Ent-



spannen Sie Ihre Scheidenmuskulatur und spreizen Sie mit Ihrer freien Hand Ihre Schamlippen. Führen Sie die gefaltete Menstruationstasse in Richtung Ihres Steißbeins soweit in die Scheide ein, dass sich die Grifffläche ca. 2 cm oberhalb Ihrer Scheidenöffnung befindet. Die Menstruationstasse wird sich öffnen, bevor sie vollständig eingeführt ist und sitzt am unteren Ende der Scheide (c).



- Um zu prüfen, ob die Menstruationstasse richtig sitzt, greifen Sie sie am unteren Ende (nicht am Griff) und drehen Sie den Cup einmal um eine halbe Umdrehung in eine beliebige Richtung. Lässt sich die Menstruationstasse einfach drehen, ist sichergestellt, dass sie vollständig geöffnet ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zuglasche zu lange bzw. störend ist, können Sie eines der Herzen abschneiden (d).



## Wie entfernt man die ELANEE Menstruationstasse?

Abhängig von der Stärke Ihrer Blutung sollten Sie die Menstruationstasse mehrmals täglich entleeren, um ein Überlaufen zu verhindern. Wir empfehlen den Cup nach maximal 8 Stunden zu entfernen und zu reinigen.

Waschen Sie sich vor dem Entfernen der Menstruationstasse gründlich die Hände und nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.

## Variante 1

- Entspannen Sie Ihre Scheidenmuskulatur, greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger ein Herz der Zuglasche und ziehen Sie vorsichtig daran (e).



- Ziehen Sie den Cup mithilfe der Zuglasche nach unten bis er locker in Ihrer Scheide sitzt.
- Lassen Sie das Herz los und greifen Sie den Cup an der Grifffläche, um ihn aus Ihrer Scheide zu ziehen.

## Variante 2

Sie können die ELANEE Menstruationstasse auch wie eine herkömmliche Menstruationstasse entfernen:

- Entspannen Sie Ihre Scheidenmuskulatur und ziehen Sie sanft an der Grifffläche, bis Sie den unteren Teil des Cups greifen können.
- Drücken Sie diesen zusammen und ziehen Sie den Cup aus Ihrer Scheide.

Alternativ können Sie auch zwei Finger zwischen Scheidenwand und Menstruationstasse führen und sie dann herausziehen.

Mithilfe der Markierungen auf der Innenseite des Cups, kann die Füllmenge abgelesen werden:




- Größe 1: 10 ml und 20 ml
- Größe 2: 15 ml und 25 ml










Leeren Sie den Inhalt in die Toilette. Reinigen Sie die Menstruationstasse wie in Punkt 9. beschrieben und führen Sie sie wieder ein.

### **Was soll man tun, wenn man beim Tragen ein unangenehmes Gefühl hat oder die Menstruationstasse undicht ist?**

Versuchen Sie zunächst die Menstruationstasse wie oben beschrieben zu entfernen und erneut einzusetzen, um sicher zu gehen, dass der Cup korrekt sitzt. Ein eingeschränkter Tragekomfort kann auch damit zusammenhängen, dass die gewählte Cup-Größe für Sie ungeeignet ist. Die Größenwahl ist z.B. von der Stärke der Periode, dem Alter, der Beckenbodenmuskulatur oder davon, ob Sie bereits vaginal entbunden haben, abhängig. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zuglasche zu lange bzw. störend ist, können Sie eines der Herzen abschneiden (d).

### **7. Sicherheitshinweise**

-  Achten Sie beim Einführen und Entnehmen der Menstruationstasse auf hygienische Bedingungen (z.B. Hände waschen).
-  Sollten Sie Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl verspüren, wenn Sie die ELANEE Menstruationstasse tragen, überprüfen Sie, ob diese richtig sitzt und entfernen Sie sie bei anhaltenden Beschwerden.
-  Tragen Sie die Menstruationstasse nicht länger als 8 Stunden am Stück.

-  Die ELANEE Menstruationstasse ist kein Verhütungsmittel.
-  Wenn Sie zur Verhütung ein Intrauterinpessar (Spirale) oder einen Vaginalring verwenden, fragen Sie vor der Verwendung der ELANEE Menstruationstasse Ihren Gynäkologen.
-  Entfernen Sie die ELANEE Menstruationstasse vor dem Geschlechtsverkehr.
-  Die ELANEE Menstruationstasse schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
-  Die Verwendung der ELANEE Menstruationstasse kann möglicherweise zur Verletzung des Jungfernhäutchens führen.
-  Verwenden Sie die ELANEE Menstruationstasse im Anschluss an eine Geburt, Operation, Fehlgeburt oder einen Schwangerschaftsabbruch erst nach Absprache mit Ihrem Gynäkologen.
-  Verwenden Sie die ELANEE Menstruationstasse nicht, wenn Sie an einer vaginalen Infektion leiden.
-  Bei bekannter Überempfindlichkeit oder Allergien gegen das Material sollte von der Anwendung abgesehen werden bzw. diese nur in Absprache mit Ihrem Gynäkologen erfolgen.
-  Sollten Sie die Menstruationstasse nicht mehr selbst entfernen können, suchen Sie Ihren Gynäkologen auf.



## **Wichtige Informationen über das toxische Schocksyndrom (TSS)**

TSS ist eine seltene, aber schwere und bisweilen tödliche Krankheit, die im Zusammenhang mit der Verwendung von Menstruationstassen auftreten kann.

**Symptome von TSS:** Die Symptome können plötzlich einsetzen und ähneln dieser einer Grippe. Dazu gehören plötzliches Fieber (39 °C oder höher) sowie Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht, Schwindel oder ein Hautausschlag.

**Maßnahmen bei Verdacht auf TSS:** Sollten Sie eines dieser Symptome während oder kurz nach der Menstruation aufzeigen, entfernen Sie sofort die Menstruationstasse und suchen umgehend einen Arzt auf. Eine frühe Erkennung und Behandlung ist sehr wichtig und kann eine schwere Erkrankung verhindern. Sagen Sie Ihrem Arzt unbedingt, dass Sie Ihre Periode haben und eine Menstruationstasse benutzt haben.

**Risikogruppen:** TSS kann bei allen menstruierenden Frauen auftreten, die Menstruationstassen verwenden. Frauen unter 30 haben ein erhöhtes Risiko. Bei Fragen zu TSS wenden Sie sich bitte an Ihren Gynäkologen.

### **8. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport**

Zur Aufbewahrung und zum Transport legen Sie die saubere und trockene Menstruationstasse in den beigelegten Baumwollbeutel.

Es wird empfohlen, die Menstruationstasse bei normalem Gebrauch und bei Einhaltung der angegebenen Reinigungshin-

weise nach einer max. Nutzungsdauer von 5 Jahren durch eine neue zu ersetzen.

## **9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise**

**Vor dem ersten Gebrauch und nach jeder Periode:** Kochen Sie die ELANEE Menstruationstasse in einem Topf für 3 Minuten im Wasserbad.

**Während der Periode:** Reinigen Sie die Menstruationstasse nach dem Entleeren gründlich mit einer milden Seife und spülen Sie sie unter fließendem Wasser ab. Haben Sie nicht die Möglichkeit den Cup abzuspülen (z.B. auf einer öffentlichen Toilette), können Sie ihn alternativ mit Toilettenpapier bzw. einem Taschentuch auswischen und bei der nächsten Gelegenheit gründlich reinigen.

Die Menstruationstasse kann im handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden. Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen. Bitte beachten Sie die regionalen Entsorgungsrichtlinien.

## **10. Materialzusammensetzung**

100 % medizinisch zugelassenes TPE

Die ELANEE Menstruationstasse ist tierversuchsfrei und frei von tierischen Inhaltsstoffen.

## 11. Erläuterungen der verwendeten Symbole



Hersteller



Achtung!



Artikelnummer



Chargennummer



Gebrauchsanweisung beachten

---

### **GB** Menstrual Cup – Instructions for use

Dear Customer,

Thank you for choosing our menstrual cup! The instructions for use should help you to get the best use out of your product. Please read the instruction manual carefully - particularly the "Usage and safety instructions" - before using this product for the first time. You can download the instructions for use from our website, at [www.elanee.de](http://www.elanee.de). We will be glad to answer any questions and to receive any suggestions you might have!

Your *ELANEE* team



Please observe and retain the instructions for use and the packaging!

#### **1. Field of application**

These instructions for use are applicable for the following products:



740-00 ELANEE Menstrual Cup, size 1



741-00 ELANEE Menstrual Cup, size 2

## 2. Product content

- 1 ELANEE Menstrual Cup in the selected size (1 or 2)
- 1 storage bag
- 1 instructions for use

## 3. Purpose and intended use

The ELANEE Menstrual Cup offers safe and discrete protection during menstruation and is a reusable alternative to tampons and pads.

## 4. Areas of application

Because it is so comfortable to wear, the ELANEE Menstrual Cup can be used during the day as well as when sleeping and also for sports, when swimming or going to the sauna. The special feature of the ELANEE Menstrual Cup: it can be removed easily and hygienically using the unique pull tab or, alternatively, it can be removed like you would remove a standard cup.

The ELANEE Menstrual Cup is suitable for use by women from the first to the very last period and is available in two sizes:

**Size 1:** light to normal periods

Diameter: 40 mm, capacity: 23 ml

**Size 2:** heavy periods

Diameter: 45 mm, capacity: 33 ml

## 5. Functionality

The ELANEE Menstrual Cup is inserted into the vagina to col-

lect the menstrual secretion. The cup, which is folded to insert, then unfolds in the vagina and, thanks to the flexible material it sits against the vaginal wall in such a way that the menstrual blood cannot flow past. Removal is made easier by a special mechanism: the heart-shaped grip of the pull tab, which is connected to the edge of the cup, needs to be pulled. Through the tensile force, the upper edge of the cup releases from the vaginal wall so that the cup can be easily pulled out of the vagina. Alternatively, the ELANEE Menstrual Cup can also be removed just like standard menstrual cups.

## 6. Usage

⚠ Before each use, check the menstrual cup for damage.

### How do you insert the ELANEE Menstrual Cup?

Wash your hands thoroughly before inserting the menstrual cup.

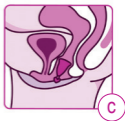
- Fold the cup either into a C-shape (a) or a mussel-shape (b) and when doing this, make sure that the side with the pull tab is pushed towards the middle. Hold the folded cup firmly with your thumb on one side and index and middle finger on the other side as low down as possible.



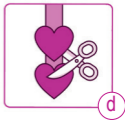
- Try out different positions to see which will be the most comfortable for you to insert the cup: standing or squatting, with one leg raised



or sitting on the toilet. Relax your vaginal muscles and part your labia with your free hand. Insert the folded menstrual cup into the vagina in the direction of your coccyx until the grip area is approximately 2 cm above your vaginal opening. The menstrual cup will open before it is fully inserted and will sit at the lower end of the vagina (c).



- In order to check whether the menstrual cup is in the correct position, hold the cup by the lower part (not on the grip) and rotate the cup half a turn in any direction. If the menstrual cup can be rotated easily, this tells you that it has fully opened.



If you get the feeling that the pull tab is too long, or is annoying, you can cut off one of the hearts (d).

### How do you remove the ELANEE Menstrual Cup?

Depending on how heavy your period is, you should empty the menstrual cup several times a day to make sure it doesn't overflow. We recommend removing the cup and cleaning it after a maximum of 8 hours.

Wash your hands thoroughly and make sure you are in a comfortable position before removing the menstrual cup.

#### Option 1

- Relax the vaginal muscles, hold onto one



heart on the pull tab with your thumb and index finger and pull carefully (e).

- Pull the cup downwards using the pull tab until it is positioned loosely in your vagina.
- Let go of the heart and hold the cup by the grip area to pull it out of your vagina.

## **Option 2**

You can also remove the ELANEE Menstrual Cup just like any standard menstrual cup:

- Relax your vaginal muscles and gently pull on the grip area until you can get hold of the lower part of the cup.
- Press it together and pull the cup out of your vagina.

Alternatively you can slide two fingers between the vaginal wall and the menstrual cup and then pull it out.

Use the markings on the inside of the cup to read off the volume:

- Size 1: 10 ml and 20 ml
- Size 2: 15 ml and 25 ml








Empty the contents into the toilet. Clean the menstrual cup as described in Point 9 and re-insert it.

## **What should you do if you feel uncomfortable when you are wearing the ELANEE Menstrual Cup or when it is leaking?**






First try to remove the menstrual cup as described above and put it back in, just to be sure that the cup is in the correct

position. If it doesn't feel comfortable, then this may be because the selected cup size is not the right one for you. Choosing the right size depends on how heavy your period is, your age, your pelvic floor muscles or whether you have given birth with a vaginal delivery. If you get the feeling that the pull tab is too long, or is annoying, you can cut off one of the hearts (d).

## **7. Safety instructions**

-  When inserting and removing the menstrual cup make sure you observe hygiene conditions (e.g. washing your hands).
-  If you feel pain or experience an unpleasant sensation when you are wearing the ELANEE Menstrual Cup, check whether it is in the correct position and remove it if the symptoms persist.
-  Do not wear the menstrual cup for longer than 8 hours in one go.
-  The ELANEE Menstrual Cup is not to be used as a contraceptive.
-  If you are using an intrauterine device (coil) or a vaginal ring for contraception, consult your gynaecologist before using the ELANEE Menstrual Cup.
-  Remove the ELANEE Menstrual Cup before sexual intercourse.
-  The ELANEE Menstrual Cup does not provide any protection against sexually transmitted diseases.



-  Using the ELANEE Menstrual Cup can possibly lead to damage to the hymen.
-  Only use the ELANEE Menstrual Cup following a birth, operation, miscarriage or a termination after consultation with your gynaecologist.
-  Do not use the ELANEE Menstrual Cup if you are suffering from a vaginal infection.
-  If an over-sensitivity or allergies to the material named is known, the product should not be used or only used after consultation with your gynaecologist.
-  If you are not able to remove the menstrual cup yourself, please consult your gynaecologist.

### **Important information about Toxic Shock Syndrome (TSS)**

TSS is a rare but serious and sometimes fatal illness, which can occur when using menstrual cups.

**Symptoms of TSS:** The symptoms can appear suddenly and are similar to those of flu. These include sudden fever (39 °C or above) as well as vomiting, diarrhoea, fainting, dizziness or a skin rash.

**Actions to take for suspected TSS:** Should you experience one of these symptoms during or shortly after menstruation, remove the menstrual cup immediately and consult a doctor straight away. Early detection and treatment is very important and can prevent serious illness. It is essential that you tell

your doctor that you are having your period and have used a menstrual cup.

**Risk groups:** TSS can occur in all menstruating women using a menstrual cup. Women under 30 have an increased risk. If you have any questions about TSS please contact your gynaecologist.

## **8. Safekeeping, service life, storage and transport**

To store and transport the cup, place the clean, dry menstrual cup into the cotton bag provided.

We recommend replacing the menstrual cup with a new one after a maximum of 5 years, if you use it normally and follow the cleaning instructions as specified.

## **9. Cleaning and disposal instructions**

**Before first use and after every period:** Boil the ELANEE Menstrual Cup in a pot for 3 minutes, immersed in water.

**During your period:** After emptying it, clean the menstrual cup thoroughly with mild soap and rinse it under running water. If it is not possible to rinse the cup (e.g. when in a public toilet), then you can wipe it out with toilet paper or a tissue and clean it properly the next time you have the opportunity.

The menstrual cup can be disposed of along with normal household waste. Please separate the individual packaging components and dispose of them in the relevant recycling system. Please be aware of regional disposal guidelines.

## 10. Material composition

100 % medically-approved TPE

The ELANEE Menstrual Cup has not been tested on animals and does not contain any animal-based ingredients.

## 11. Explanations of the symbols used



Manufacturer



Attention!



Article number



Batch number



Observe instructions for use

---

## F Coupe menstruelle – Mode d'emploi

Chère cliente,

Nous vous remercions très sincèrement d'avoir choisi notre coupe menstruelle ! Le mode d'emploi est destiné à vous aider à faire un usage optimal du produit. Avant la première utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi – en particulier les « Consignes d'utilisation et de sécurité ». Vous pouvez également télécharger le mode d'emploi sur notre site Web à l'adresse [www.elanee.de](http://www.elanee.de). Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à vos questions et suggestions !

*L'équipe ELANEE*



Veuillez respecter et conserver les instructions d'utilisation et l'emballage!

## **1. Champ d'application**

Ce mode d'emploi s'applique aux produits suivants:

**REF** 740-00 Coupe menstruelle ELANEE, taille 1

**REF** 741-00 Coupe menstruelle ELANEE, taille 2

## **2. Contenu du produit**

- 1 coupe menstruelle ELANEE dans la taille sélectionnée (1 ou 2)
- 1 sac de rangement
- 1 mode d'emploi

## **3. Usage et utilisation conforme**

La coupe menstruelle ELANEE offre une protection sûre et discrète pendant la période de menstruation et constitue une alternative réutilisable aux tampons et serviettes hygiéniques.

## **4. Domaines d'application**

Très confortable, la coupe menstruelle ELANEE peut être utilisée en journée et pendant la nuit, ainsi que lors des activités sportives, de la natation ou en cas de fréquentation du sauna. La caractéristique particulière de la coupe menstruelle ELANEE : elle peut être retirée de manière hygiénique et simple à l'aide de la languette au design unique ou comme une coupe traditionnelle.

La coupe menstruelle ELANEE convient aux femmes à partir des premières règles jusqu'aux dernières. Elle est disponible

en deux tailles :

**Taille 1:** règles légères à normales

Diamètre : 40 mm, capacité : 23 ml


**Taille 2:** règles abondantes

Diamètre : 45 mm, capacité : 33 ml

## **5. Mode de fonctionnement**

La coupe menstruelle ELANEE est introduite dans le vagin pour recueillir le sang des menstruations. La coupe pliée lors de l'introduction se déplie dans le vagin et grâce à son matériau souple se colle contre la paroi du vagin, empêchant tout écoulement de sang menstruel. Le retrait est facilité par un mécanisme particulier. Pour ce faire, il suffit de tirer sur la poignée en forme de coeur au bout de la languette qui est reliée au bord. Par traction, le bord supérieur de la coupe se détache de la paroi vaginale, de sorte que la coupe peut très aisément être retirée du vagin. La coupe menstruelle ELANEE peut également être retirée comme une coupe traditionnelle.

## **6. Utilisation**

 Avant chaque utilisation, vérifiez que la coupe menstruelle n'est pas endommagée.

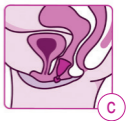
### **Comment introduire la coupe menstruelle ELANEE?**

Lavez-vous soigneusement les mains avant de procéder à l'introduction de la coupe menstruelle.

- Pliez la coupe soit en forme de C (a), soit en forme de coquillage (b) et veillez à ce que la face avec la languette soit pressée vers l'intérieur. Maintenez aussi bas que possible la coupe pliée avec le pouce d'un côté et avec l'index et le majeur de l'autre côté.

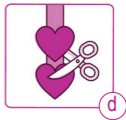


- Testez dans quelle position l'introduction est la plus agréable pour vous : debout ou accroupie, avec une jambe levée ou assise sur les toilettes. Détendez votre musculature vaginale et écartez vos lèvres avec votre main libre. Introduisez la coupe menstruelle pliée en direction de votre coccyx jusqu'à ce que la surface de préhension se trouve à environ 2 cm au-dessus de l'ouverture vaginale. La coupe menstruelle va s'ouvrir avant d'être entièrement introduite et placée à l'extrémité inférieure du vagin (c).



- Pour vérifier la bonne assise de la coupe menstruelle, saisissez l'extrémité inférieure (pas au niveau de la surface de préhension) et tournez la coupe une fois d'un demi-tour dans une direction au choix. Si la coupe menstruelle se laisse facilement tourner, c'est la garantie qu'elle est entièrement ouverte.

Si vous avez l'impression que la languette est trop longue ou gênante, vous pouvez couper l'un des coeurs (d).



## Comment faire pour retirer la coupe menstruelle ELANEE?

Quelle que soit l'abondance de vos saignements, nous vous recommandons de vider la coupe menstruelle plusieurs fois par jour pour éviter tout débordement. Nous recommandons de retirer la coupe après un maximum de 8 heures et de la nettoyer.

Lavez-vous soigneusement les mains avant de retirer la coupe menstruelle et adoptez une position confortable.

### Variante 1

- Décontractez votre musculature vaginale, attrapez avec le pouce et l'index un cœur de la languette et tirez-le avec précaution (e).



- Tirez la coupe vers le bas à l'aide de la languette jusqu'à ce qu'elle ne soit plus retenue par étanchéité.
- Relâchez le cœur et saisissez la coupe au niveau de la surface de préhension pour la retirer de votre vagin.

### Variante 2

Vous pouvez aussi retirer la coupe menstruelle ELANEE comme une coupe menstruelle traditionnelle :

- Décontractez votre musculature vaginale et tirez délicatement la surface de préhension, jusqu'à saisir la partie inférieure de la coupe.
- Pressez-la et retirez la coupe de votre vagin.

Vous pouvez également placer deux doigts entre la paroi vaginale et la coupe menstruelle et la retirer.

Les marquages à l'intérieur de la coupe indiquent le niveau de remplissage :



- Taille 1 : 10 ml et 20 ml
- Taille 2 : 15 ml et 25 ml

Videz le contenu dans les toilettes. Nettoyez la coupe menstruelle selon la description au point 9 et introduisez-la de nouveau.

### **Que faire en cas de sensation désagréable lors du port ou de fuites de la coupe menstruelle?**










Essayez tout d'abord de retirer la coupe menstruelle conformément à la description ci-dessus et de la placer de nouveau pour vous assurer une bonne assise de la coupe. La gêne peut également s'expliquer par le fait que la taille de la coupe ne vous convient pas. Le choix de la taille dépend par exemple de l'intensité des règles, de l'âge, de la musculature pelvienne ou du fait d'avoir accouché par voie vaginale. Si vous avez la sensation que la languette est trop longue ou gênante, vous pouvez couper l'un des coeurs (d).


### **7. Avertissements**

-  Lors de l'introduction et du retrait de la coupe menstruelle, veuillez à respecter les règles d'hygiène (par ex. se laver les mains).
-  Si vous ressentez des douleurs ou une sensation désagréable quand vous portez la coupe menstruelle



ELANEE, vérifiez qu'elle est bien placée et retirez-la en cas de douleurs persistantes.

-  Ne portez pas la coupe menstruelle plus de 8 heures.
-  La coupe menstruelle ELANEE n'est pas un moyen de contraception.
-  Si votre moyen de contraception est un dispositif intra-utérin (stérilet) ou un anneau vaginal, consultez votre gynécologue avant d'utiliser la coupe menstruelle ELANEE.
-  Retirez la coupe menstruelle ELANEE avant toutes relations sexuelles.
-  La coupe menstruelle ELANEE ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles.
-  L'utilisation de la coupe menstruelle ELANEE peut potentiellement endommager l'hymen.
-  Consultez impérativement un gynécologue si vous avez l'intention d'utiliser la coupe menstruelle ELANEE suite à un accouchement, une opération, une fausse couche ou un avortement.
-  N'utilisez pas la coupe menstruelle ELANEE si vous souffrez d'une infection vaginale.
-  En cas d'hypersensibilité connue ou d'allergies au matériel cité, il est recommandé de renoncer à l'utilisation ou uniquement après avoir consulté votre gynécologue.

 Si vous ne parvenez plus à retirer vous-même la coupe menstruelle, consultez votre gynécologue.

## **Informations importantes sur le syndrome du choc toxique (SCT)**

Le SCT est une maladie rare, mais grave et potentiellement létale qui peut apparaître dans le cadre de l'utilisation de coupes menstruelles.

**Symptômes du SCT :** les symptômes peuvent apparaître soudainement et ressemblent à ceux d'une grippe. Il s'agit notamment d'une fièvre soudaine (39 °C ou plus), de vomissements, diarrhée, perte de connaissance, vertiges ou éruptions cutanées.

**Mesures à prendre en cas de soupçon de SCT :** si vous présentez l'un de ces symptômes pendant ou peu après la menstruation, retirez immédiatement la coupe menstruelle et consultez sans tarder un médecin. Il est très important de l'identifier et de le traiter très tôt pour empêcher toute maladie grave. Signalez impérativement au médecin que vous avez vos règles et que vous avez utilisé une coupe menstruelle.

**Groupes à risques :** le SCT peut apparaître chez toutes les femmes réglées qui utilisent des coupes menstruelles. Les femmes âgées de moins de 30 ans présentent un risque accru. Pour toutes questions liées au SCT, veuillez vous adresser à votre gynécologue.

## **8. Rangement, conservation, stockage et transport**

Pour le rangement et le transport, placez la coupe menstruelle propre et sèche dans le sac de rangement en coton ci-joint.

Il est recommandé, dans le cadre d'un usage normal et dans le respect des consignes de nettoyage spécifiées, de remplacer la coupe menstruelle après une durée d'usage max. de 5 ans.

## **9. Remarques relatives au nettoyage et à la mise au rebut**

**Avant la première utilisation et à la fin des règles:** Faites bouillir la coupe menstruelle ELANEE dans une casserole pendant 3 minutes au bain marie.

**Pendant les règles:** Nettoyez la coupe menstruelle soigneusement au savon doux après l'avoir vidée et rincez-la à l'eau courante. Si vous n'avez pas la possibilité de rincer la coupe (par ex. dans des toilettes publiques), vous pouvez l'essuyer avec du papier toilette ou avec un mouchoir et la nettoyer soigneusement lorsque vous le pouvez.

La coupe menstruelle peut être jetée avec les déchets ménagers ordinaires. Veuillez trier les différents composants de l'emballage et les recycler dans le système correspondant. Veuillez respecter les directives de mise au rebut régionales.

## **10. Composition des matériaux**

TPE 100 % médical

La coupe menstruelle ELANEE n'a pas été testée sur les animaux et ne contient aucun composant d'origine animale.

## 11. Explication des symboles utilisés



Fabricant



Attention !



Numéro d'article



Numéro de charge



Suivre les instructions du mode d'emploi

---

### I Coppetta mestruale – Istruzioni per l'uso

Gentile Cliente,

molte grazie per aver scelto la nostra coppetta mestruale ELANEE! Le istruzioni per l'uso La aiuteranno a utilizzare il prodotto in modo ottimale. Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, La preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso - in particolare le „indicazioni per l'utilizzo e le avvertenze di sicurezza“. Potrà scaricare le istruzioni per l'uso anche dal nostro sito web, consultando la pagina [www.elanee.de](http://www.elanee.de). Siamo a Sua completa disposizione per quesiti e commenti!

*Il Suo team ELANEE*



Si prega di rispettare le istruzioni per l'uso e conservare la confezione!

#### 1. Ambito di validità

Le presenti istruzioni per l'uso valgono per i seguenti prodotti:

**REF** 740-00 Coppetta mestruale ELANEE, taglia 1

**REF** 741-00 Coppetta mestruale ELANEE, taglia 2

## **2. Contenuto del prodotto**

- 1 coppetta mestruale ELANEE della taglia scelta (1 o 2)
- 1 sacchetto porta coppetta
- 1 foglietto di istruzioni per l'uso

## **3. Destinazione e utilizzo prescritto**

La coppetta mestruale ELANEE offre una protezione sicura e discreta durante le mestruazioni e rappresenta un'alternativa riutilizzabile a tamponi ed assorbenti.

## **4. Ambiti di applicazione**

Grazie all'elevato comfort d'uso la coppetta mestruale ELANEE può essere utilizzata sia di giorno che durante il sonno, nonché praticando attività sportive, nuotando o facendo una sauna. La particolarità della coppetta mestruale ELANEE è che può essere rimossa in modo facile ed igienico con l'aiuto della speciale linguetta o, in alternativa, come le coppette tradizionali.

La coppetta mestruale ELANEE è idonea per le donne dal primo all'ultimo periodo mestruale ed è disponibile in due taglie:

**Taglia 1:** flusso da leggero a normale

Diametro: 40 mm, capienza: 23 ml

**Taglia 2:** flusso abbondante

Diametro: 45 mm, capienza: 33 ml

## **5. Funzionamento**

La coppetta mestruale ELANEE viene inserita in vagina e rac-

coglie il fluido mestruale. Quando viene inserita, la coppetta piegata si apre in vagina aderendo alle pareti vaginali grazie al materiale flessibile con cui è realizzata, evitando così che il sangue mestruale possa fuoriuscire. La rimozione è facilitata grazie ad un particolare meccanismo costituito da una linguetta collegata con la zona del bordo, che deve essere tirata afferrandola per la presa a forma di cuore. La forza di trazione provocherà il distacco del bordo superiore della coppetta dalle pareti vaginali consentendo così la facile rimozione della coppetta stessa dalla vagina. In alternativa la coppetta mestruale ELANEE può essere anche rimossa come le tradizionali coppette mestruali.

## 6. Utilizzo

 Prima di ogni utilizzo controllare che la coppetta mestruale non presenti danni.

### Come si inserisce la coppetta mestruale ELANEE?

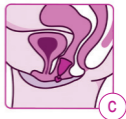
Prima di inserire la coppetta mestruale lavare accuratamente le mani.

- Piegare la coppetta con la piega a C (a) o a tulipano (b) e fare attenzione che il lato con la linguetta sia spinto verso l'interno. Tenere stretta il più in basso possibile la coppetta piegata con il pollice da un lato e con l'indice e il medio dall'altro.

- Provare quale posizione risulta la più gradevole per l'inserimento della coppetta, se in piedi o

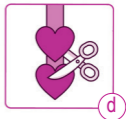


accovacciata, con una gamba sollevata o a sedere sul WC. Rilassare la muscolatura della vagina ed aprire con l'altra mano libera le grandi labbra. Inserire in vagina la coppetta mestruale piegata verso il coccige in modo che il gambo si trovi ca. 2 cm più su dell'apertura della vagina. La coppetta mestruale si aprirà prima di essere inserita completamente e sarà posizionata nella parte inferiore della vagina (c).



- Per verificare che la coppetta mestruale si trovi posizionata correttamente, afferrarne l'estremità inferiore (non il gambo) e ruotare la coppetta una volta facendole compiere una mezza rotazione nel senso desiderato. Se è possibile ruotare facilmente la coppetta mestruale, ciò significa che si è aperta completamente.

Se si ha la sensazione che la linguetta sia troppo lunga e/o fastidiosa, è possibile tagliare uno dei cuori (d).



## Come si rimuove la coppetta mestruale ELANEE?

La coppetta mestruale dovrebbe essere svuotata più volte al giorno a seconda dell'intensità del flusso, per evitare fuoriuscite. Consigliamo di rimuovere e pulire la coppetta trascorse al massimo 8 ore dal suo inserimento.

Prima della rimozione della coppetta mestruale lavarsi accuratamente le mani ed assumere una posizione comoda.

## Variante 1

- Rilassare la muscolatura della vagina, afferrare con pollice ed indice un cuore della linguetta e tirarlo con cautela (e).



- Tirare la coppetta verso il basso ricorrendo alla linguetta finché non si trova allentata in vagina.

- Lasciare la presa sul cuore, afferrare la coppetta per il gambo ed estrarla dalla vagina.

## Variante 2

È possibile rimuovere la coppetta mestruale ELANEE anche come una coppetta mestruale tradizionale:

- Rilassare la muscolatura della vagina e tirare delicatamente il gambo finché non è possibile afferrare la parte inferiore della coppetta.

- Comprimerla ed estrarre la coppetta dalla vagina.

In alternativa è possibile anche inserire due dita fra le pareti vaginali e la coppetta mestruale e poi estrarla.

Le tacche presenti all'interno della coppetta consentono di verificare la quantità di sangue perduto:

- Taglia 1: 10 ml e 20 ml

- Taglia 2: 15 ml e 25 ml






Svuotare il contenuto nel WC. Pulire la coppetta mestruale come descritto al punto 9. ed inserirla nuovamente.










## **Cosa fare se indossando la coppetta si avverte una sensazione non confortevole o se la coppetta mestruale non tiene alla perfezione?**

Per prima cosa provare a rimuovere e ad inserire nuovamente la coppetta mestruale come sopra descritto per assicurarsi che si trovi posizionata correttamente. Un comfort d'utilizzo ridotto può essere dovuto anche alla taglia scelta, che potrebbe non essere quella idonea. La scelta della taglia dipende, ad esempio, dall'intensità del flusso, dall'età, dalla muscolatura del pavimento pelvico o dall'aver già avuto o meno un parto vaginale. Se si ha la sensazione che la linguetta sia troppo lunga e/o fastidiosa, è possibile tagliare uno dei cuori (d).

### **7. Avvertenze per la sicurezza**

-  Rispettare le norme igieniche inserendo e rimuovendo la coppetta mestruale (ad es. lavarsi le mani).
-  Qualora si provi dolore o una sensazione non confortevole indossando la coppetta mestruale ELANEE, verificare che questa si trovi posizionata correttamente. Al persistere dei disturbi procedere alla sua rimozione.
-  Indossare la coppetta mestruale per un periodo non superiore alle 8 ore per volta.
-  La coppetta mestruale ELANEE non è un contraccettivo.
-  Se per la contraccezione si utilizza un dispositivo intrauterino (spirale) o un anello vaginale, rivolgersi al proprio ginecologo prima di utilizzare la coppetta mestruale ELANEE.

-  Rimuovere la coppetta mestruale ELANEE prima di un rapporto sessuale.
-  La coppetta mestruale ELANEE non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.
-  L'utilizzo della coppetta mestruale ELANEE può provocare la rottura dell'imene.
-  Utilizzare la coppetta mestruale ELANEE in seguito ad un parto, un'operazione, un aborto spontaneo o un'interruzione di gravidanza solo dopo aver consultato il proprio ginecologo.
-  Non utilizzare la coppetta mestruale ELANEE se si soffre di un'infezione vaginale.
-  In caso di ipersensibilità o allergie note al materiale contenute nel prodotto, astenersi dall'uso oppure praticarlo solo previa consultazione con il proprio ginecologo.
-  Qualora non si riesca più a rimuovere personalmente la coppetta mestruale, rivolgersi al proprio ginecologo.

### **Importanti informazioni sulla sindrome da shock tossico (TSS)**

La sindrome da shock tossico (TSS) è una malattia rara, ma grave e a volte mortale che può insorgere in concomitanza con l'utilizzo della coppette mestruali.

**Sintomi della TSS:** I sintomi possono comparire improvvisamente e sono simili a quelli dell'influenza. Fra questi ricordiamo febbre improvvisa (39 °C o superiore), vomito, diarrea, perdita di conoscenza, vertigini o eruzione cutanea.

**Misure in caso di sospetto di TSS:** Qualora dovesse insorgere uno di questi sintomi durante o poco dopo le mestruazioni, rimuovere immediatamente la coppetta mestruale e rivolgersi subito ad un medico. Un riconoscimento e trattamento precoce sono molto importanti e possono impedire l'insorgere di una grave malattia. Informare assolutamente il medico che il periodo mestruale è in corso e che è stato utilizzato una coppetta mestruale.

**Gruppi a rischio:** La sindrome da shock tossico o TSS può insorgere nelle donne durante il ciclo mestruale che utilizzano le coppette mestruali. Le donne di età inferiore ai 30 anni sono maggiormente a rischio. In caso di domande sulla TSS rivolgersi al proprio ginecologo.

## **8. Conservazione, durata, stoccaggio e trasporto**

Conservare e portare con sé la coppetta mestruale asciutta e pulita nel sacchetto in cotone fornito in dotazione.

In condizioni di normale utilizzo e nel rispetto delle indicazioni per la pulizia fornite, si consiglia di sostituire la coppetta mestruale con una nuova dopo un periodo d'uso di max. 5 anni.

## **9. Istruzioni per la pulizia e lo smaltimento**

**Prima del primo utilizzo e dopo ogni periodo mestruale:** Far bollire la coppetta mestruale ELANEE immersa nell'acqua in un pentolino per 3 minuti.

**Durante il ciclo mestruale:** Dopo averla svuotata lavare a fondo la coppetta mestruale con un sapone delicato e sciacquarla

sotto acqua corrente. Se non si ha la possibilità di risciacquare la coppetta (ad es. in una toilette pubblica), è possibile in alternativa pulirla con carta igienica o un fazzolettino per poi pulirla a fondo all'occasione successiva.

La coppetta mestruale può essere smaltita con i rifiuti domestici comuni. Si prega di separare i singoli componenti della confezione e di conferirli al rispettivo sistema di riciclaggio. Attenersi alle direttive regionali in materia di smaltimento.

## 10. Composizione del materiale

100 % TPE per uso medicale

La coppetta mestruale ELANEE non è stata testata sugli animali e non contiene componenti di origine animale.

## 11. Spiegazione dei simboli utilizzati



Produttore



Attenzione!



Codice articolo



Numero di lotto



Rispettare le istruzioni per l'uso

---

## **NL** Menstruatiecup – Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze ELANEE menstruatiecup! De gebruiksaanwijzing is bedoeld om u te helpen, het product optimaal te gebruiken. Lees a.u.b. de gebruiksaanwijzing – en vooral de ,Gebruiks- en veiligheidsaanwijzing-

gen' – aandachtig door voordat u het product voor het eerst gebruikt. U kunt de gebruiksaanwijzingen ook downloaden via onze website [www.elanee.de](http://www.elanee.de). Voor vragen en suggesties kunt u altijd bij ons terecht!

*Uw ELANEE team*

 Houd u aan de gebruiksaanwijzing en bewaar de verpakking!

## **1. Toepassingsgebied**

Deze gebruiksaanwijzing geldt voor de volgende producten:

**REF** 740-00 ELANEE menstruatiecup, maat 1

**REF** 741-00 ELANEE menstruatiecup, maat 2

## **2. Product inhoud**

- 1 ELANEE menstruatiecup in de gekozen maat (1 of 2)
- 1 opbergzakje
- 1 gebruiksaanwijzing

## **3. Doel en beoogd gebruik**

De ELANEE menstruatiecup biedt veilige en discrete bescherming tijdens de menstruatie en is een herbruikbaar alternatief voor tampons en maandverband.

## **4. Toepassingsgebieden**

Dankzij het hoge draagcomfort kan de ELANEE menstruatiecup zowel overdag als 's nachts tijdens het slapen worden gebruikt, maar ook tijdens het sporten, zwemmen of in de sauna.

Het bijzondere aan de ELANEE menstruatiecup is dat hij hygiënisch en eenvoudig kan worden verwijderd met het unieke lusje of gewoon op de gebruikelijke manier, net als andere cups.

De ELANEE menstruatiecup is geschikt voor vrouwen vanaf de eerste tot en met de laatste menstruatie en is verkrijgbaar in twee maten.

### **Maat 1:** lichte tot normale menstruatie

Diameter: 40 mm, inhoud: 23 ml


### **Maat 2:** zware menstruatie

Diameter: 45 mm, inhoud: 33 ml

## **5. Functionaliteit**

De ELANEE menstruatiecup wordt in de vagina ingebracht om het menstruatiebloed op te vangen. De cup is bij het inbrengen gevouwen. Hij vouwt in de vagina open en sluit dankzij het flexibele materiaal goed tegen de wand van de vagina aan. Zo kan er geen bloed langs lopen. De cup eruit halen is heel eenvoudig. Je trekt aan het hartvormige uiteinde van het lusje dat aan de rand van de cup vastzit. De bovenrand van de cup laat door het trekken los, zodat de cup eenvoudig uit de vagina kan worden genomen. Je kunt de ELANEE menstruatiecup ook als een gewone menstruatiecup verwijderen.

## **6. Advies voor het toepassen**

 Controleer de menstruatiecup voor elk gebruik op eventuele beschadiging.

## Hoe breng ik de ELANEE menstruatiecup in?

Was voor het inbrengen van de menstruatiecup goed je handen.

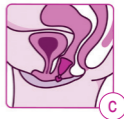
- Vouw de cup in een C-vouw (a) of als een schelp (b). Duw daarbij de kant met het lusje naar binnen. Houd de gevouwen cup met je duim aan de ene kant en wijs- en middelvinger aan de andere kant zo ver mogelijk onderaan de cup vast.



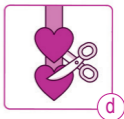
- Probeer uit welke houding voor jou het fijnst is om de cup in te brengen. Dat kan staand of hurkend zijn, met één voet ergens op leunend of zittend op de wc. Ontspan en spreid met de andere hand je schaamlippen. Breng de gevouwen menstruatiecup in richting stuitje in totdat het steeltje ca. 2 cm boven de ingang van de vagina zit. De menstruatiecup vouwt open voordat hij volledig is ingebracht en zit onderin de vagina (c).



- Om te checken of de menstruatiecup goed zit, pak je de onderkant van de cup vast (niet het hartje) en draai je de cup 180 graden links- of rechtsom. Als je de menstruatiecup goed kunt draaien is de cup helemaal open.



Als je het lusje te lang vindt of als het stoort, kun je een van de hartjes afknippen (d).



## Hoe verwijder ik de ELANEE menstruatiecup?

Maak de menstruatiecup een paar keer per dag leeg om overlopen te voorkomen. Hoe vaak je de cup leegt is afhankelijk van je menstruatie. Wij adviseren de cup na maximaal 8 uur eruit te halen en schoon te maken.

Was voor het verwijderen van de menstruatiecup goed je handen en neem een ontspannen houding aan.

### Variant 1

- Ontspan en pak met duim en wijsvinger een hartje van het lusje en trek het voorzichtig naar beneden (e).



- Trek de cup aan het lusje naar beneden tot hij los in de vagina zit.

- Laat het hartje los en pak de cup bij het steeltje vast om hem helemaal uit de vagina te halen.

### Variant 2

Je kunt de ELANEE menstruatiecup ook als een gewone menstruatiecup verwijderen:

- Ontspan en trek zachtjes aan het steeltje tot je de onderkant van de cup kunt pakken.

- Knijp licht in de cup en trek hem uit de vagina.

Je kunt ook twee vingers tussen menstruatiecup en vagina-wand inbrengen en de cup er dan uithalen.



Met behulp van de markeringen aan de binnenzijde van het maatbekertje kan de vulhoeveelheid worden afgelezen:





- Maat 1: 10 ml en 20 ml
- Maat 2: 15 ml en 25 ml

Maak de cup leeg in de wc. Maak de menstruatiecup schoon zoals beschreven onder punt 9 en breng hem weer in.

### **Wat moet ik doen als de menstruatiecup niet fijn zit of lekt?**

Haal de menstruatiecup eruit en breng hem opnieuw in om ervoor te zorgen dat de cup goed zit. Als je de cup bij het dragen voelt kan dat ook komen doordat je niet de goede maat hebt. De maat is afhankelijk van hoe licht of zwaar je menstruatie is, je leeftijd, hoe sterk je bekkenbodemspieren zijn en of je al vaginaal bent bevallen. Als je het lusje te lang vindt of als het stoot, kun je een van de hartjes afknippen (d).

### **7. Veiligheidsvoorschriften**

-  Let bij inbrengen en eruit halen van de menstruatiecup altijd op hygiëne (bijv. handen wassen).
-  Zit de cup niet fijn of doet het dragen van de ELANEE menstruatiecup pijn, controleer dan eerst of hij goed zit. Haal de cup eruit als het onaangename gevoel of de pijn aanhoudt.
-  Draag de menstruatiecup niet langer dan 8 uur achter elkaar.
-  De ELANEE menstruatiecup is geen voorbehoedmiddel.

- ⚠ Als je een spiraaltje of vaginale ring hebt en de ELANEE menstruatiecup wilt gaan gebruiken is het verstandig dit eerst met de gynaecoloog of huisarts te overleggen.
- ⚠ Verwijder de ELANEE menstruatiecup voordat je seks hebt.
- ⚠ De ELANEE menstruatiecup biedt geen bescherming tegen soa's.
- ⚠ Met de ELANEE menstruatiecup kan het maagdenvlies scheuren.
- ⚠ Gebruik de ELANEE menstruatiecup na een bevalling, operatie, miskraam of abortus alleen na overleg met de gynaecoloog.
- ⚠ Gebruik de ELANEE menstruatiecup niet als je een vaginale infectie hebt.
- ⚠ Als je overgevoelig of allergisch bent voor het materiaal van de cup kun je hem beter niet gebruiken of eerst met de huisarts of gynaecoloog overleggen.
- ⚠ Neem contact op met de huisarts of gynaecoloog als het niet lukt om de menstruatiecup zelf te verwijderen.

### **Belangrijke informatie over het toxischeshocksyndroom (TSS)**

TSS is een zeldzame, maar ernstige vorm van een infectie met een mogelijk dodelijke afloop, die kan optreden bij het gebruik van menstruatiecups.

**Symptomen van TSS:** de symptomen treden plotseling op en lijken op die van griep: plotselinge hoge koorts (39 °C of hoger), braken, diarree, flauwvallen, duizeligheid of huiduitslag.

**Wat moet ik doen als mijn symptomen op TSS lijken?** Verwijder de menstruatiecup meteen en ga direct naar een arts als je een van deze symptomen tijdens of enkele dagen na de menstruatie krijgt. Als de ziekte op tijd herkend wordt kan ze behandeld worden en een ernstig verloop worden voorkomen. Vertel je arts in ieder geval dat je ongesteld bent een menstruatiecup hebt gebruikt.

**Risicogroepen:** TSS kan optreden bij alle menstruerende vrouwen een menstruatiecup gebruiken. Vrouwen onder de 30 hebben een verhoogd risico. Raadpleeg je gynaecoloog of huisarts bij vragen over TSS.

## **8. Bewaring, houdbaarheid, opslag en transport**

Bewaar de schone en droge menstruatiecup in het meegeleverde katoenen zakje.

Bij normaal gebruik en een goede verzorging van de cup volgens deze gebruiksaanwijzing kan hij maximaal 5 jaar meegaan. Wij adviseren de cup na deze tijd te vervangen.

## **9. Reinigings- en afvalverwijderingsinstructies**

**Voor het eerste gebruik en na elke menstruatie:** Kook de ELANEE menstruatiecup 3 minuten in een pannetje met water in een bakje.

**Tijdens de menstruatie:** Maak de menstruatiecup na het leegmaken grondig schoon met water en milde zeep en spoel hem goed af onder stromend water. Als je de cup niet kunt afspoelen (bijv. op een openbaar toilet), kun je hem ook met wc-papier of een zakdoekje afvegen en bij de volgende gelegenheid goed schoonmaken.

De menstruatiecup kan gewoon bij het huishoudelijk afval. Scheid de onderdelen van de verpakking op soort en doe ze bij het juiste afval. Let op eventuele lokale regels voor het sorteren en verwijderen van afval.

## 10. Materiaal samenstelling

100 % Medical Grade TPE

De ELANEE menstruatiecup is niet getest op dieren en bevat geen dierlijke inhoudsstoffen.

## 11. Uitleg van de gebruikte symbolen



Fabrikant



Let op!



Artikelnummer



Batchnummer



Houdt u aan de gebruiksaanwijzing!