

PSV-002-004

Eine elektronische Version dieser Anleitung ist in mehreren Sprachen erhältlich. Bitte kontaktieren Sie info@mooncup.co.uk oder besuchen Sie www.mooncup.co.uk für weitere Informationen.

DE Ihre Mooncup® Menstruationstasse

FR Votre coupe menstruelle Mooncup®

Erste Schritte
Premières étapes

Anleitung bitte vor Gebrauch lesen und aufbewahren. Vorbeile eine cette notice avant l'utilisation et conservez-la.

Die Verwendung des Mooncups kann bis zu 3 Zyklen dauern. S'entraîner à utiliser la Mooncup peut prendre jusqu'à 3 cycles.

Reinigen Sie Ihren Mooncup vor dem Gebrauch und zwischen den einzelnen Perioden gründlich (siehe Abschnitt „Reinigung und Pflege“). Vorbeile nettoyez votre Mooncup soigneusement avant de l'utiliser et entrez vos règles (« nettoyez » et entrez vos règles »).

Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife und spülen Sie sie gründlich mit sauberem Wasser vor und nach dem Einsetzen und Entfernen Ihres Mooncups. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau chaude et rincez-les abondamment à l'eau propre avant et après l'insertion et le retrait de votre Mooncup.

Vielen Dank, dass Sie sich für den Mooncup® entschieden haben!
Dankt wählen Sie:

- Freiheit von Wiederholungskäufen
- Ein wegweisendes, ethisches Unternehmen
- Die Unterstützung globaler Projekte für menstruelle Gesundheit
- Ein Ende von Schamgefühlen
- Eine grünere Zukunft

Wir sind diesen Werten seit unserem Anfang im Jahr 2002 treu. Danke, dass Sie Teil der Geschichte sind. Mehr Infos finden Sie auf mooncup.de

Merci d'avoir choisi d'utiliser la Mooncup®
En faisant ce choix, vous avez opté pour :

- La liberté - finie la contrainte des achats répétés
- Entreprise éthique et pionnière
- Un soutien en faveur de projets de santé menstruelle à l'échelle mondiale
- Une approche sans honte
- Un avenir plus respectueux de l'environnement

À l'origine de notre mission depuis nos débuts en 2002. Merci de prendre part à cette histoire. Rejoignez-nous sur mooncup.fr Pour en savoir plus, rendez-vous sur mooncup.fr

Comment insérer votre Mooncup®

Adoptez une position assise, debout, accroupie ou agenouillée si vous le sentez plus confortable.

Il est plus facile d'insérer votre Mooncup lorsqu'elle est mouillée.

Piez la Mooncup (pour décontracter d'autres techniques de pliage consultez mooncup.fr/pliage) Maintenez la Mooncup pliée, tenez-la fermement avec votre doigt et placez-la aussi bas que possible. Avec l'apnée main, écarter les lèvres (le vide autour du vagin), trouvez l'entrée du vagin et guidez la Mooncup vers le haut, dirigez vers le dos. Il doit y avoir un espace entre le col de la Mooncup et le col utérin.

Position de la Mooncup Pour en savoir plus, rendez-vous sur mooncup.fr

Position du tampon Pour en savoir plus, rendez-vous sur mooncup.fr

Comment retirer votre Mooncup®

Informations: Il n'est pas nécessaire de retirer votre Mooncup pour uriner ou aller à la selle.

Videz votre Mooncup toutes les 4 à 8 heures.

Pour retirer la Mooncup, vous devez tout d'abord annuler l'effet ventouse.

Asseyez-vous sur les toilettes ou accroupissez-vous pour retirer votre Mooncup - une position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait.

SOIT Pinsez légèrement la base de la coupe pour annuler l'effet ventouse.

OU Insérez un doigt le long de la Mooncup pour annuler l'effet ventouse.

Comment couper la tige de votre Mooncup®

La longueur du vagin étant variable, la tige peut être coupée si nécessaire. Souvenez-vous que la Mooncup est conçue pour être portée aussi bas que possible.

Si vous ressentez une gêne en vous asseyant ou en marchant, ou un pincement à l'entrée du vagin, vous devrez certainement écourter la tige de votre Mooncup. Pour ce faire, coupez-la petit à petit jusqu'à obtenir la bonne longueur.

Avant cela, assurez-vous d'être à l'aise avec l'insertion et le retrait de votre Mooncup.

En gardant l'effet ventouse annulé, retirez la cup doucement.

Dans les toilettes publiques

Utilisez une petite bouteille d'eau pour rincer la coupe menstruelle. Nettoyez-la à l'eau et à la main et conservez-la dans un récipient hermétique.

En voyage

Utilisez toujours de l'eau potable pour rincer votre coupe menstruelle.

Ranger votre Mooncup

Séchez votre Mooncup et rangez-la dans la pochette en coton fournie.

NE PAS la ranger dans un sac en plastique ou dans un récipient hermétique.

Nettoyage et entretien de votre Mooncup®

Il est très important que votre Mooncup soit toujours propre. Si vous entreprenez, nettoyez et rangez votre Mooncup comme indiqué, elle durera des années.

Avant la première utilisation et entre les périodes de menstruations

Nettoyez soigneusement votre Mooncup en suivant l'une des méthodes suivantes :

- Faites bouillir votre Mooncup pendant 5 à 7 minutes dans une casserole dédoublée à l'eau et couvrez-la.
- NE JETEZ JAMAIS l'eau de la casserole.

Si vous ressentez une gêne en vous asseyant ou en marchant, ou un pincement à l'entrée du vagin, vous devrez certainement écourter la tige de votre Mooncup. Pour ce faire, coupez-la petit à petit jusqu'à obtenir la bonne longueur.

Avant cela, assurez-vous d'être à l'aise avec l'insertion et le retrait de votre Mooncup.

En gardant l'effet ventouse annulé, retirez la cup doucement.

Résolution des problèmes

Problème de fuites

Vérifiez que votre Mooncup est placé suffisamment en bas (se référer à la section « Comment insérer votre Mooncup »).

Vérifiez que vous avez bien coupé la tige (se référer à la section « Comment couper la tige de votre Mooncup »).

Vérifiez qu'un effet ventouse s'est bien produit entre votre Mooncup et votre pani vaginale (consultez la page sur mooncup.fr/faq).

Vous avez d'autres questions ou problèmes?

Vous trouverez sans doute la réponse sur la FAQ de notre site Web www.mooncup.fr

Vous pouvez également contacter l'équipe de conseillers Mooncup via : info@mooncup.co.uk

Comment retirer votre Mooncup®

Informations: Il n'est pas nécessaire de retirer votre Mooncup pour uriner ou aller à la selle.

Videz votre Mooncup toutes les 4 à 8 heures.

Pour retirer la Mooncup, vous devez tout d'abord annuler l'effet ventouse.

Asseyez-vous sur les toilettes ou accroupissez-vous pour retirer votre Mooncup - une position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait.

SOIT Pinsez légèrement la base de la coupe pour annuler l'effet ventouse.

OU Insérez un doigt le long de la Mooncup pour annuler l'effet ventouse.

Comment couper la tige de votre Mooncup®

La longueur du vagin étant variable, la tige peut être coupée si nécessaire. Souvenez-vous que la Mooncup est conçue pour être portée aussi bas que possible.

Si vous ressentez une gêne en vous asseyant ou en marchant, ou un pincement à l'entrée du vagin, vous devrez certainement écourter la tige de votre Mooncup. Pour ce faire, coupez-la petit à petit jusqu'à obtenir la bonne longueur.

Avant cela, assurez-vous d'être à l'aise avec l'insertion et le retrait de votre Mooncup.

En gardant l'effet ventouse annulé, retirez la cup doucement.

Dans les toilettes publiques

Utilisez une petite bouteille d'eau pour rincer la coupe menstruelle. Nettoyez-la à l'eau et à la main et conservez-la dans un récipient hermétique.

En voyage

Utilisez toujours de l'eau potable pour rincer votre coupe menstruelle.

Ranger votre Mooncup

Séchez votre Mooncup et rangez-la dans la pochette en coton fournie.

NE PAS la ranger dans un sac en plastique ou dans un récipient hermétique.

Nettoyage et entretien de votre Mooncup®

Il est très important que votre Mooncup soit toujours propre. Si vous entreprenez, nettoyez et rangez votre Mooncup comme indiqué, elle durera des années.

Avant la première utilisation et entre les périodes de menstruations

Nettoyez soigneusement votre Mooncup en suivant l'une des méthodes suivantes :

- Faites bouillir votre Mooncup pendant 5 à 7 minutes dans une casserole dédoublée à l'eau et couvrez-la.
- NE JETEZ JAMAIS l'eau de la casserole.

Si vous ressentez une gêne en vous asseyant ou en marchant, ou un pincement à l'entrée du vagin, vous devrez certainement écourter la tige de votre Mooncup. Pour ce faire, coupez-la petit à petit jusqu'à obtenir la bonne longueur.

Avant cela, assurez-vous d'être à l'aise avec l'insertion et le retrait de votre Mooncup.

En gardant l'effet ventouse annulé, retirez la cup doucement.

Résolution des problèmes

Problème de fuites

Vérifiez que votre Mooncup est placé suffisamment en bas (se référer à la section « Comment insérer votre Mooncup »).

Vérifiez que vous avez bien coupé la tige (se référer à la section « Comment couper la tige de votre Mooncup »).

Vérifiez qu'un effet ventouse s'est bien produit entre votre Mooncup et votre pani vaginale (consultez la page sur mooncup.fr/faq).

Vous avez d'autres questions ou problèmes?

Vous trouverez sans doute la réponse sur la FAQ de notre site Web www.mooncup.fr

Vous pouvez également contacter l'équipe de conseillers Mooncup via : info@mooncup.co.uk

Comment retirer votre Mooncup®

Informations: Il n'est pas nécessaire de retirer votre Mooncup pour uriner ou aller à la selle.

Videz votre Mooncup toutes les 4 à 8 heures.

Pour retirer la Mooncup, vous devez tout d'abord annuler l'effet ventouse.

Asseyez-vous sur les toilettes ou accroupissez-vous pour retirer votre Mooncup - une position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait.

SOIT Pinsez légèrement la base de la coupe pour annuler l'effet ventouse.

OU Insérez un doigt le long de la Mooncup pour annuler l'effet ventouse.

Comment couper la tige de votre Mooncup®

La longueur du vagin étant variable, la tige peut être coupée si nécessaire. Souvenez-vous que la Mooncup est conçue pour être portée aussi bas que possible.

Si vous ressentez une gêne en vous asseyant ou en marchant, ou un pincement à l'entrée du vagin, vous devrez certainement écourter la tige de votre Mooncup. Pour ce faire, coupez-la petit à petit jusqu'à obtenir la bonne longueur.

Avant cela, assurez-vous d'être à l'aise avec l'insertion et le retrait de votre Mooncup.

En gardant l'effet ventouse annulé, retirez la cup doucement.

Dans les toilettes publiques

Utilisez une petite bouteille d'eau pour rincer la coupe menstruelle. Nettoyez-la à l'eau et à la main et conservez-la dans un récipient hermétique.

En voyage

Utilisez toujours de l'eau potable pour rincer votre coupe menstruelle.

Ranger votre Mooncup

Séchez votre Mooncup et rangez-la dans la pochette en coton fournie.

NE PAS la ranger dans un sac en plastique ou dans un récipient hermétique.

Nettoyage et entretien de votre Mooncup®

Il est très important que votre Mooncup soit toujours propre. Si vous entreprenez, nettoyez et rangez votre Mooncup comme indiqué, elle durera des années.

Avant la première utilisation et entre les périodes de menstruations

Netto