

## Mode d'Utilisation

Félicitations! Vous êtes l'heureux propriétaire d'une coupe menstruelle! Elle vous accompagnera désormais fidèlement au cours de la période menstruelle...

Avant d'utiliser la coupe menstruelle pour la première fois, veuillez la faire cuire s'il vous plaît. Pour cela, mettez de l'eau dans une casserole ou une bouilloire, portez-l'eau à ébullition et mettez la AvaLoona Cup à l'intérieur. Ne vous inquiétez pas, le silicone ne se déformera pas.

Il est recommandé de l'essayer avant vos prochaines règles. Ensuite, vous vous êtes habitué et vous pouvez l'introduire sans stress et tracas.

Avant de présenter la AvaLoona Cup, vous devez la "plier". Donc, elle est à peine plus grande qu'un tampon. Il faut la tenir comme montré ci-dessous dans une main.

L'insertion. Cela fonctionne aussi bien assis que debout ou accroupi. Essayez ce qui vous met le plus à l'aise. Avec votre main libre, ouvrez les lèvres. Ensuite, introduisez la AvaLoona Cup. Et ce, jusqu'à ce que la tige disparaisse. Ne pas l'introduire trop profondément, car il peut arriver qu'elle ne tienne pas correctement. Une coupe menstruelle ne doit pas être insérée aussi profondément comme un tampon. La AvaLoona Cup s'est ouverte entretemps. Vous pouvez essayer de la tourner un peu. Si cela se passe bien, elle est bien ouverte.

La procédure ne doit à aucun moment être douloureuse. Si vous êtes très sensible, vous pouvez également utiliser un lubrifiant (à base d'eau). Normalement, cela ne devrait pas être nécessaire.

Si vous abîmez le bout de la tige, vous pouvez également le couper soigneusement avec des ciseaux. Par contre, il doit toujours être possible de l'enlever. Donc, ne pas trop tailler! 8Comment l'enlever: cela marche également sans stress dans une position confortable. Palpez pour atteindre la tige et retirez-la délicatement. Lorsque vous palpez un peu plus loin et vous sentez la coupe, exercez une légère pression sur elle, afin que cela relâche la pression et la AvaLoona Cup peut ensuite être retirée plus facilement. Le contenu est tout simplement jeté. Ensuite, nettoyez la AvaLoona Cup abondamment à l'eau. Vous pouvez également utiliser des produits de soins intime au pH-neutre. Il suffit de la vider 2-3 fois dans les 24 heures. Après la période, vous nettoyez la tasse avec de l'eau bouillante.

9Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, entrez simplement sur YouTube "Comment utiliser une coupe menstruelle". Pour des questions ou des préoccupations, demandez à votre gynécologue avant de l'utiliser!

## Guía de uso

¡Enhorabuena! Ahora es usted una propietaria orgullosa de una copa menstrual, que le acompañará a partir de ahora con fidelidad durante el período.

Antes de usar la copa menstrual por primera vez, hervirla por favor. Trae usted el agua en una olla y eche la "AvaLoona Cup" en ella. No se preocupe, la silicona no se deforma con ello.

Se recomienda probar la aplicación correcta antes de que llegue el día. Entonces, usted puede probar la sin estrés y sin problemas, y tener un presentimiento de ella.

Antes de introducir la AvaLoona Cup, usted debe "doblar" la misma. Por lo que es apenas más grande que un tampón. Se puede sostener con una mano.

Introducción. Funciona tanto sentada, así como de pie o en cuclillas. Intente usted de hacerlo de la manera más cómoda y agradable para usted. Usted puede abrir los labios con la mano libre. A continuación se introduce la AvaLoona Cup. A saber hasta que el mango no se muestra más. No introduzca demasiado profundamente, ya que de lo contrario puede suceder que no se mantiene muy cerca. Una copa menstrual no se introduce tan profundamente como un tampón.

Ahora, La AvaLoona Cup debería estar abierta. Usted puede tratar de girar un poco: Si esto va fácilmente, que se ha abierto correctamente.

Todo el procedimiento no debe doler en ningún momento. Si usted es muy sensible, también se puede usar un poco de lubricante a base de agua. Sin embargo, esto no debería ser necesario por lo general.

El extremo del mango debería molestarle, puede usted acortarlo cuidadosamente con unas tijeras. Sin embargo, sacando la copa debería ser fácil. Así que no lo corte usted tanto.

La Extracción: Esto va en una posición cómoda y no estresante. Siente su mano en el mango y muévelo con cuidado. Si usted llega a un poco más profundamente y se siente la copa, entonces puede ejercer una ligera presión sobre lo mismo por lo que resuelve el vacío y la AvaLoona Cup se puede encontrar con más facilidad. El contenido es simplemente desechado. Se limpia la AvaLoona Cup con agua. Puede utilizar una higiene íntima con PH neutro. Después de este período, por favor hierva la copa.

Si necesita más información, échele un vistazo a YouTube en "Cómo usar una copa menstrual".

## Istruzioni per l'uso

Complimenti! Lei è ora la fortunata proprietaria di una coppetta mestruale! D'ora in avanti La accompagnerà durante il ciclo mestruale...

Prima di utilizzare la coppetta mestruale per la prima volta, è necessario farla bollire. A tale scopo è necessario portare a ebollizione dell'acqua in una pentola o in un bollitore ed emergervi la AvaLoona Cup. Nessuna preoccupazione, il silicone non si deformerà durante questo procedimento. E' consigliabile esercitarsi nel corretto utilizzo PRIMA che si presenti il ciclo in modo da imparare a usare la coppetta senza stress e senza ansie.

Prima di introdurre la AvaLoona Cup, bisogna "piegarla" affinché sia poco più grande di un tampone. Piegata in questo modo, va tenuta in una mano.

L'introduzione: può avvenire sia da sedute sia in piedi o accovacciati. L'importante è semplicemente trovare la posizione più comoda. Con la mano libera si dilatano quindi le grandi labbra e si introduce la AvaLoona Cup in fino al punto esatto in cui il gambo non sarà più visibile. Non va introdotta troppo a fondo per non comprometterne la perfetta tenuta. Una coppetta mestruale non deve essere introdotta tanto in profondità quanto un tampone.

La AvaLoona Cup dovrebbe essersi aperta nel frattempo. A questo punto si può provare a ruotarla leggermente. Se la rotazione avviene senza problemi, significa che la coppetta si è aperta correttamente.

L'intera procedura non deve in alcun caso procurare dolore. In presenza di una particolare sensibilità individuale, è possibile utilizzare al contempo un gel lubrificante (a base d'acqua). Di norma questo non dovrebbe però essere necessario.

Nel caso in cui la parte finale del gambo dovesse risultare fastidioso, lo si può accorciare prudentemente con una forbice. Deve però esserci sempre la possibilità di sfilare la coppetta. Quindi attenzione a non tagliare troppo!

L'estrazione: anche questa avviene senza stress. Dopo aver assunto una posizione comoda, basta tastare prudentemente fino a trovare il gambo della coppetta e tirarlo delicatamente. Si può esercitare inoltre una leggera pressione toccando un po' più a fondo fino a sentire la coppetta, in modo da allentare e sfilare più facilmente la AvaLoona Cup. Il contenuto va semplicemente svuotato e la AvaLoona Cup lavata con acqua corrente. E' possibile anche utilizzare un sapone intimo al pH neutro. Al termine delle mestruazioni la coppetta va fatta bollire.

Per ulteriori informazioni è sufficiente digitare su YouTube: "Come utilizzare una coppetta mestruale".

