



## MERCI D'AVOIR CHOISI LA COUPE MENSTRUELLE INTICUP!

Veuillez lire attentivement cette notice et suivre les instructions ci-dessous.



### Facile d'utilisation

La coupe menstruelle Inticup en silicone médical est facile à utiliser et s'adapte au forme du vagin. Positionnée dans le vagin, elle récupère le flux menstruel. Ce paquet contient deux coupes : l'une pour les jours du flux léger, et l'autre pour le flux abondant. Les règles ne sont plus gênantes avec la coupe menstruelle Inticup!

### Sûre et durable

La coupe menstruelle Inticup est une alternative sûre et économique aux serviettes et tampons qui respectent l'environnement. La coupe menstruelle est plus sûre que les protections périodiques jetables car elle ne perturbe pas l'équilibre hydrique du vagin et ne dessèche pas la muqueuse vaginale. De plus, elle ne perturbe pas la façon naturelle du vagin à 'éliminer les cellules mortes et les bactéries.

La coupe menstruelle Inticup est fabriquée en silicone médicale de haute qualité. Elle est facile à nettoyer et à utiliser. La coupe est réutilisable, donc, une alternative économique qui respecte l'environnement.

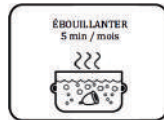
Vous trouverez ci-dessous les instructions d'utilisation et d'entretien de la coupe menstruelle afin de pouvoir l'utiliser pendant des années.

### MODE D'EMPLOI :

Sur les premières utilisations, il faut être patient car l'insertion de la coupe peut sembler difficile au début, après quelques unes, le geste deviendra un automatisme.

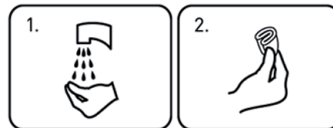
### NOTICE D'ENTRETIEN - AVANT L'UTILISATION ET APRÈS LA FIN DES RÈGLES :

Il est recommandé de nettoyer la coupe menstruelle après chaque utilisation avec un savon doux et de l'eau. Vous pouvez nettoyer la coupe également avec du vinaigre blanc et de l'eau. Mélangez 1 volume de vinaigre pour 9 volumes d'eau.



**IMPORTANT:**  
Plongez la coupe dans l'eau bouillante pendant 3-5 minutes avant la première utilisation et après chaque utilisation afin de la stériliser.

### COMMENT INSÉRER LA COUPE MENSTRUELLE :



1. Lavez-vous les mains avant d'insérer la coupe menstruelle.

2. Pliez la coupe pour lui donner une forme de C selon les indications sur la coupe.

3. Asseyez-vous sur la cuvette des toilettes ou seulement écarter les jambes afin d'insérer la coupe. Insérez la coupe dans votre vagin à la main. Restez à l'aise et n'essayez pas de contracter les muscles de votre périnée.

4. Lâchez la coupe. Contractez les muscles de votre périnée pour trouver une position confortable. Vous pouvez pousser la coupe avec les muscles du périnée afin d'ajuster la position



de la coupe. La coupe est placée plus bas qu'un tampon, c'est-à-dire, plus près de l'orifice vaginal. Si la tige vous gêne, vous pouvez la couper à la hauteur que vous souhaitez.

5. Vous pouvez utiliser un lubrifiant à base d'eau afin de faciliter l'insertion de la coupe menstruelle.

### RETRAIT DE LA COUPE MENSTRUELLE :



1. Lavez-vous les mains avant de retirer la coupe menstruelle.

2. Asseyez-vous sur la cuvette des toilettes ou seulement écarter les jambes afin de retirer la coupe. Pincez la coupe pour supprimer l'effet ventouse et tirez délicatement sur la tige. Restez à l'aise et n'essayez pas de contracter les muscles de votre périnée. Enlever la coupe délicatement afin d'éviter de renverser le contenu.

3. Videz la coupe et rincez-la avec un savon doux et de l'eau. Insérez à nouveau. Il faut stériliser la coupe après les règles avec un désinfectant doux et la plonger dans l'eau bouillante pendant 3-5 minutes.

N.B. Pendant les règles, il faut vider la coupe plusieurs fois par jour de préférence.

Gardez votre coupe menstruelle Inticup dans un sac de protection inclus dans un endroit sec et à l'abri des rayons du soleil. Il faut suivre attentivement les instructions ci-dessus.

VISITEZ NOTRE SITE D'INTERNET : [WWW.INTICUP.COM](http://WWW.INTICUP.COM)



**THANK YOU FOR PURCHASING  
THE INTICUP MENSTRUAL CUP!**  
Please read this manual thoroughly  
and follow the instructions.



### Easy to use

The Inticup menstrual cup is an easy to use, anatomically formed silicon cup worn inside the vagina to collect menstrual fluid. The package contains two cups: one for the lighter flow at the beginning and at the end of the menstruation as well as one for heavy flow. The Inticup offers you an easy period!

### Safe and durable

The Inticup is a safe, cost-efficient and eco-friendly option for pads and tampons. Since the menstrual cup does not change the fluid balance of the vagina or dry out the mucous membrane, it is safer than disposable feminine hygiene products. It also allows the vagina to naturally remove dead cells and bacteria along with the menstrual fluid. The Inticup is made from medical grade silicon, which is an easily cleaned and safe material. Besides being cost-efficient the menstrual cup is also eco-friendly, as it can be used again and again.

Using the Inticup is easy: Read the instructions on how to use and clean your menstrual cup to ensure several years of usage.

### INSTRUCTIONS:

Be patient when using the Inticup for the first time, as inserting the cup and using it might feel like a challenge at first. Don't worry, after a few periods you will notice how easy it is to use a menstrual cup!

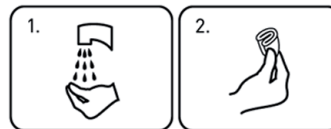
### CARE INSTRUCTIONS – BEFORE AND AFTER EVERY PERIOD:

The menstrual cup is recommended to be washed with a mild soap before every use and after emptying. You can also rinse the cup with a fluid mixture of vinegar and water, which consists of nine parts water and one part vinegar.



**PLEASE NOTE:**  
*The cup should be sterilized in boiling water before using for the first time as well as after every period for a maximum of 3-5 minutes.*

### HOW TO INSERT THE MENSTRUAL CUP AFTER FOLLOWING THE CARE INSTRUCTIONS:



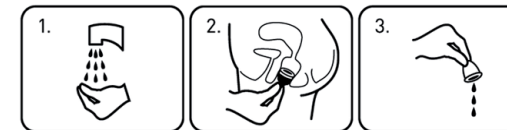
1. Always wash your hands before inserting the menstrual cup.
2. Press the cup into the shape of a C by placing your fingers on the marked area of the cup.
3. Sit down on the toilet or try another position with your legs apart for insertion. Insert the cup into your vagina while still holding the rim of the cup. Remember to stay relaxed and try not to tense your pelvic muscles.
4. Release your fingers from around the cup. Try feeling with your pelvic muscles if the cup is in place. By flexing your vaginal



muscles you will find the place most comfortable for you. Remember that the cup sits a bit lower in the vagina than a tampon, closer to the opening of the vagina. If the stem of the cup feels too long, you can cut it more suitable for you with scissors.

5. If experiencing difficulties inserting the cup, you can use water-based lubrication for insertion.

### REMOVING THE MENSTRUAL CUP:



1. Always wash your hands before removing the menstrual cup.
2. Sit down on the toilet or try another position with your legs apart for removing the cup. Squeeze the cup to remove the suction effect and pull the cup out from the vagina by the stem. Remember to stay relaxed and try not to tense your pelvic muscles. Support the cup with your fingers to avoid spillage.
3. Empty the cup and rinse it with some water and mild soap. Reinsert the cup. At the end of the cycle, remember to sterilize the cup with a mild disinfectant and put the cup in boiling water for five minutes.

NB: Empty the cup 2-6 times a day and every time you feel it is full during your cycle. Always keep your Inticup in the bag that came with the package, in a dry place away from sunlight. Always follow the instructions given.

CHECK OUT OUR WEB PAGE: [WWW.INTICUP.COM](http://WWW.INTICUP.COM)