

ENG

First things first

Before using your menstrual cup, check that the 4 holes under the rim of the cup are well pierced and ensure you sterilise it properly, to do so:

- 1) Wash your hands.
- 2) Wash the cup with warm water and mild soap. Rinse thoroughly after.
- 3) Immerse the cup fully in a pan of water and boil it for 5 to 7 minutes.
- 4) Allow to cool and remove it.

Your cup is now sterilised and ready to be used!

Finding your fold

Everyone's unique and when it comes to folding menstrual cups ready for insertion, there are several different methods and we've explained a few below with the first diagrams at the bottom of the leaflet. Remember, it's totally normal if it takes a few tries before you find the fold that works for you.

The C-Fold

The clue's in the title: this one makes your cup look like the letter C.

- 1) Pinch your cup in the middle so it flattens.
- 2) Pinch the outside edges together to make the C-shape.

The Punch-Down Fold

This is a little more complicated than the C-fold but is a very popular method.

- 1) Holding the cup in one hand, use your index finger to push the rim of the cup to the very base.
- 2) Keeping that finger on the base, pinch the sides together to make a narrow opening at the top of the cup.

The Triangle/7 Fold

Okay, so this one sounds more complicated than it is – you do not have to fold the cup 7 times!

- 1) Using both hands, pinch and flatten the cup.
- 2) Take one corner and fold it to the base of the cup, making a triangle.

OR

- 3) Take that one corner and fold it halfway to the base, making a '7' shape'.

Top tip: Folding all the way to make the triangle shape creates a smaller tip/entry point, which is ideal for beginners.

Inserting your cup

Now you've tried the different folds, it's time to insert your folded menstrual cup. You'll need to wash your hands, take a comfortable position (for example, sitting on the toilet seat or squatting) and take a few deep breaths to relax. The more relaxed you are, the easier it is to insert! If you're trying cups for the first time, try using it on your heaviest flow days (usually day 2 or 3 of your period) as this will help with insertion.

Top tip: You may find wetting your cup with a little water helps lubricate it, making insertion that little bit easier. Don't use any oil-based or petroleum jelly lubricants on your cup.

Before we begin, it's important to note a menstrual cup is not designed to sit as high in the vagina as a tampon. In fact, it is designed to sit in the lower part of the vagina – you can see the difference in diagram 2 (Cup Position) below. If it's in the right place it shouldn't be uncomfortable, and you shouldn't be able to feel it inside.

Now you have the cup folded in your preferred method, you must hold onto it firmly, as close as possible to the base of the cup, then using diagram 3 (Inserting your Cup) below:

- 1) Position the top of the cup at the opening of the vagina.
- 2) Aiming towards your lower back, not straight up.
- 3) Insert slowly.

Once you've got the cup in the right place, you may find it hasn't fully unfolded open. It's important the cup 'pops' open when inside as this creates a seal against the walls of your vagina to prevent leaks. You can open the cup fully by pinching the base tightly and twisting the cup around 360°.

Top tip: You can run your finger around the base of the cup to check it's fully open. If you feel an unopened section, gently press right next to it until it pops open.

1. Finding your fold / Trouvez le pli qui vous convient**The C-Fold / Le pli en C****Removing your menstrual cup**

Your cup should be emptied, cleaned and reinserted every 4 to 8 hours. Before removing, wash your hands, get in a comfortable position, and take a few deep breaths.

Before removing the cup completely, you must release the suction that the opened cup has created, to do so:

- Pinch the base of the cup to release the suction and 'wiggle' the cup down to remove.
- When you get near the opening of the vagina, carefully tilt the cup and remove one side of the rim first and then the other. This should help you contain the menstrual fluid within the cup.
- If you cannot reach the base of your cup to remove it, give the stem a gentle pull whilst pushing down with your vaginal muscles until you can pinch the base of the cup.
- Once fully removed:
 - Empty the cup's contents into the toilet and flush.
 - Clean your cup using the instructions below.

Cleaning your cup

When you remove your cup mid-period, wash the cup with cold water and mild soap. Ensure the suction holes are clear and then reinsert.

Top tip: If you're out and about, take bottled water with you and give the cup a thorough rinse with this. Next time you remove your cup, make sure you give it a clean with mild soap and water.

At the end of your period, you'll need to resterilise your cup (as you did before your first use) and dry it thoroughly. Then keep it stored in your cotton bag, in a cool, dry place until your next period.

Word to the wise

It's important to know that menstrual cups can be associated with Toxic Shock Syndrome (TSS). TSS is a rare but serious illness that may be fatal. To reduce the risk of TSS we recommend emptying and cleaning your cup at least every 4 to 8 hours and to resterilise it between periods. Symptoms of TSS can develop quickly (and may seem a bit like flu to begin with), they include: a sudden high fever (usually over 39°C), vomiting, diarrhoea, sunburn-like rash, sore throat, muscle aches, dizziness or fainting. If you experience any of these symptoms during your period, remove your cup and seek medical attention. Ensure you tell whoever treats you that you have been using internal period products. Do not use a menstrual cup if you have ever had TSS.

Three golden rules:

- Don't share your menstrual cup with anyone else.
- A menstrual cup does not prevent pregnancy nor sexually transmitted diseases.
- Any pain, discomfort or difficulty urinating, please seek medical advice.

Also, you can use a cup if you have a coil/IUD fitted. However, we recommend that you speak to your doctor or gynaecologist before usage as, in rare cases, cups can dislodge IUDs.

Customise your cup

After a few uses of your cup, you may think the stem needs adjusting for a more comfortable fit. Our cup has a particularly long stem, which is good for those with a high cervix. However, if you find the cup is in a comfortable position but the stem sits out of your vagina and feels uncomfortable, it may need a trim.

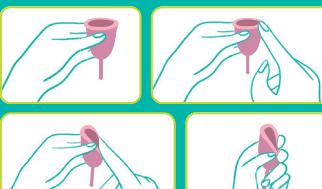
Do not trim the stem while the cup is inside the vagina. Use clean scissors to trim and take a little off at a time, trying it for comfort and trimming more if needed.

Top tip: When you become a menstrual cup pro, you may find you want to trim the stem off completely, but we certainly wouldn't be this bold if it's your first time!

Lifetime of your cup

If cared for as per this leaflet, your menstrual cup should last you many years but check it regularly for damage and wear. A little bit of staining is normal but if your cup splits or becomes sticky then it needs replacing. Your old cup should be disposed of with general household waste.

To find out more about the Lil-Lets products that are available to you, please visit www.lil-lets.com.

The Punch-Down Fold / Pli poinçonné

FR Soyez la bienvenue! La coupe menstruelle Lil-Lets est un excellent choix! Fabriquée en silcone de qualité médicale, elle est très douce et souple, offre un confort ultime, la rendant idéale pour les débutantes.

La coupe menstruelle est conçue pour recueillir les flux menstruels plutôt que de les absorber. Vous pouvez la porter de 4 à 8 heures avant de la vider, la nettoyer puis la remettre en place.

Première chose à faire

Avant d'utiliser votre coupe menstruelle vérifiez que les 4 trous sous son rebord sont bien percés et assurez-vous de la stériliser correctement. Pour ce faire:

- 1) Lavez-vous les mains.
- 2) Lavez la coupe avec de l'eau chaude et du savon doux. Rincez ensuite abondamment.
- 3) Plongez la coupe dans une casserole pleine d'eau et portez-la à ébullition pendant 5 à 7 minutes.
- 4) Laissez refroidir puis sortez-la de l'eau.

Votre coupe est maintenant stérilisée et prête à être utilisée.

Trouvez le pli qui vous convient

Chaque personne est unique et lorsqu'il s'agit de plier les coupes menstruelles avant leur insertion, il existe plusieurs méthodes différentes. Ci-dessous, les premiers schémas abus de la notice en expliquent quelques-unes. Il est tout à fait normal de faire quelques essais avant de trouver le pli qui vous convient.

Le pli en C

Comme son nom l'indique, ici vous donnez la forme de la lettre C à votre coupe.

- 1) Pincez votre coupe au milieu pour l'aplatis.
- 2) Pincez les bords extérieurs ensemble afin de former un C.

Pli poinçonné

Cette méthode est un peu plus compliquée que le pli en C, mais elle est très populaire.

- 1) En tenant la coupe dans une main, poussez le bord de la coupe avec l'index jusqu'à la base.
- 2) En gardant le doigt sur la base, pincez les côtés ensemble pour faire une ouverture étroite au sommet de la coupe.

Pli triangulaire / pli en 7

Alors, celui-ci semble plus compliqué qu'il ne l'est en réalité – nul besoin de plier la coupe 7 fois!

- 1) Des deux mains, pincez et aplatissez la coupe.
- 2) Prenez un coin et pliez-le sur le bord de la coupe, pour former un triangle.

OU

- 3) Prenez ce coin et pliez-le à mi-hauteur vers la base, en formant un « 7 ».

Conseil: En pliant jusqu'au bout pour obtenir la forme triangulaire, on obtient un point d'entrée plus petit, idéal pour les débutantes.

Insérez votre coupe

Maintenant que vous avez essayé les différents types de plis, il est temps d'insérer votre coupe menstruelle pliée. Vous devrez vous laver les mains, adopter une position confortable (par exemple vous assoir sur le siège des toilettes ou vous accouvrir) et prendre quelques respirations profondes pour vous détendre. Plus vous êtes détendue, plus il est facile de l'insérer! Si vous utilisez la coupe pour la première fois, essayez de choisir les jours où votre flux est le plus abondant (en général le deuxième ou le troisième jour de vos règles) car cela facilitera l'insertion.

Conseil: Pour faciliter l'insertion, vous pouvez lubrifier votre coupe avec un peu d'eau. N'utilisez pas de lubrifiant à base d'huile ou de vaseline sur votre coupe.

Il convient de noter avant tout qu'une coupe menstruelle n'est pas conçue pour être insérée dans le vagin aussi haut qu'un tampon. En effet, elle est conçue pour être placée dans la partie inférieure du vagin – la différence est illustrée par le schéma 2 ci-dessous (position de la coupe). Si elle est bien positionnée, vous ne devriez pas ressentir d'inconfort, ni même la sentir à l'intérieur.

Maintenant que vous avez plié la coupe selon votre méthode préférée, tenez-la fermement, le plus près possible de la base, ensuite suivant le schéma 3 ci-dessous (insérez votre coupe):

- 1) Placez le haut de la coupe à l'entrée du vagin.
- 2) Vissez le bas du dos, pas le haut.
- 3) Insérez lentement.

Une fois que vous avez mis la coupe au bon endroit, il se peut qu'elle ne soit pas correctement déployée. Il est important que la coupe s'ouvre correctement une fois à l'intérieur car cela sert de barrière contre la paroi du vagin pour éviter les fuites. Vous pouvez ouvrir complètement la coupe en pinçant fortement la base et en tournant la coupe à 360°.

Conseil: Vous pouvez passer votre doigt autour de la base de la coupe pour vérifier si elle est bien ouverte. Si vous sentez une partie non ouverte, appuyez doucement à côté d'elle, jusqu'à ce qu'elle s'ouvre.

Pour en savoir plus sur les produits Lil-Lets qui vous sont proposés, veuillez consulter le site www.lil-lets.com.

Retirez votre coupe menstruelle

Vous devez vider, nettoyer votre coupe puis la remettre en place toutes les 4 à 8 heures. Avant de l'enlever, lavez-vous les mains, adoptez une position confortable et prenez quelques inspirations profondes.

Avant de retirer complètement la coupe, vous devez libérer l'aspiration créée par la coupe ouverte:

- Pincez la base de la coupe pour libérer l'aspiration puis faites « glisser » la coupe pour la retirer.
- lorsque vous approchez de l'entrée du vagin, inclinez délicatement la coupe et retirez d'abord un coté du bord, puis l'autre. Ceci devrait contenir le flux menstruel à l'intérieur de la coupe.

Si vous ne pouvez pas atteindre la base de votre coupe pour la retirer, tirez délicatement sur la tige tout en poussant avec vos muscles pelviens jusqu'à ce que vous puissiez pincer la base de la coupe.

- Videz le contenu de la coupe dans les toilettes et tirez la chasse.
- Nettoyez la coupe en suivant les instructions ci-dessous.

Nettoyez votre coupe

Lorsque vous retirez votre coupe pendant vos règles, lavez-la avec de l'eau froide et du savon doux. Assurez-vous que les trous d'aspiration sont dégagés, puis réinsérez-la.

Conseil: Si vous vous déplacez, emportez une bouteille d'eau et rincez soigneusement la coupe. La prochaine fois que vous nettoyez votre coupe, faites-le avec de l'eau et du savon doux.

Précautions

Il est important de savoir que les coupes menstruelles peuvent provoquer un syndrome de choc toxique (SCT). Le SCT est une infection rare mais grave, qui peut être mortelle. Pour réduire le risque de SCT, nous vous recommandons de vider et de nettoyer votre coupe au moins toutes les 4 à 8 heures et de la stériliser entre les règles. Les symptômes du SCT peuvent se développer rapidement (et peuvent ressembler à ceux de la grippe au début). Il s'agit notamment : d'une forte fièvre soudaine (des températures généralement supérieures à 39°C), de vomissements, de diarrhée, d'une éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, de vertiges et d'évanouissements. Si vous ressentez l'un de ces symptômes pendant vos règles, retirez votre coupe et consultez un médecin. Veuillez à informer ce dernier que vous avez utilisé une protection sanitaire interne. N'utilisez pas de coupe menstruelle, si vous avez déjà eu un SCT.

Trois règles d'or :

- Ne partagez pas votre coupe menstruelle avec personne d'autre.
- Une coupe menstruelle ne prévient pas une grossesse ou une maladie sexuellement transmissible.
- En cas de douleur, inconfort ou difficulté à uriner, veuillez consulter un médecin.

Vous pouvez également utiliser une coupe si vous avez un stérilon. Toutefois, nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre gynécologue avant l'utilisation car, dans de rares cas, les coupes peuvent déloger les stérilons.

Adaptez votre coupe

Après plusieurs utilisations, vous pourriez envisager d'ajuster la tige de votre coupe pour un meilleur confort. Notre coupe a une tige particulièrement longue, ce qui convient aux personnes ayant un col de l'utérus élevé. Toutefois, si vous trouvez que la coupe est dans une position confortable mais que la tige sort de votre vagin et donc vous gêne, vous pouvez la raccourcir.

Ne coupez pas la tige lorsque la coupe est dans votre vagin. Utilisez des ciseaux propres et coupez la tige un peu à la fois, en essayant la coupe au fur et à mesure pour vous assurer du confort ou pour couper davantage si nécessaire.

Conseil: Lorsque vous serez une pro de la coupe menstruelle, vous envisagerez probablement de couper entièrement la tige, mais évitez d'être aussi audacieuse si l'il s'agit de votre première fois!

Durée de vie de votre coupe

Votre coupe menstruelle devrait durer de nombreuses années, mais vérifiez régulièrement qu'elle n'est ni endommagée, ni usée. Il est normal qu'elle se tache un peu, mais si elle se fend ou devient collante, vous devrez la remplacer. Votre ancienne coupe doit être jetée avec les ordures ménagères.

Pour en savoir plus sur les produits Lil-Lets qui vous sont proposés, veuillez consulter le site www.lil-lets.com.

2. Cup position / Position de la coupe**3. Inserting your cup / Insérez votre coupe**

lil-lets®
reusable
menstrual cup

Welcome to your Lil-Lets menstrual cup – great choice! Our cup is made of medical grade silicone and is designed to be super soft and flexible, providing ultimate comfort and making it ideal for beginners.

Menstrual cups are designed to collect menstrual fluid rather than absorb it. You can wear your cup for 4-8 hours before emptying, cleaning, and reinserting.

Lil-Lets reusable menstrual cup
has been specially designed to be ideal for beginners:



Discover other products in the Lil-Lets reusable and organic ranges at www.lil-lets.com

Made in France and designed by Si-Bell for:

Lil-Lets UK Ltd,
PO BOX 14568, Solihull,
B91 9LN, United Kingdom;

Lil-Lets EU,

Unit 3D North Point House, New Mallow Road,
Cork, T23 AT2P, Ireland;

Premier FMCG (Pty) Ltd,
Building 5, Maxwell Office Park, Magwa Crescent West, Waterfall City, 2090, South Africa.

ZULU Siyakwamukela enkomishini yakho yokuya esikhathini yakwaLil-Lets – ukhethe kahle! Inkomishi yethu yenzinwe ngesilikhoni yohlolo lwezokwelapha futhi yenzelwe ukuthi ithambhe okuhulu futhi iwayi kuzukupotopota, ukunikeze ukunetheteka lwaselikhathi zoku esikhathini zenvelo ukucouqa ukucheteki. Izwinkomishi zoku esikhathini kuzukupola zilumunha. Ungayapha inkomishi yakho amahora ama-4 kuya kwayi-8 ngaphambi kokyuthulula, ukuyihlanza nokuphinda uyifaka kabusha.

Asiqale ngaloko okubalulekile

Ngaphambi kokubenzinisa inkomishi yakho yokuya esikhathini, phola ukuthi izimbomo ezingaphansi komphetho wenkomishi zingogbozekile kahle yini futhi uyeinkisekise ukuthi uayihlanzisa ngesibulimaligciwane, ukuze wenzez lohko: 1) Geza izandla zakhko. 2) Geza inkomishi ngamanzi afudumele nensipho emmene. Yihlambulule kahte emva kwalokho. 3) Cwiliwa inkomishi ngokugcwele epelanini lamanzi bese uyibulima imizumu eyi-5 kuya kwayi-7. 4) Yeyeke iphole bese uayikjhipe. Manje-ke inkomishi yakho isihlanzihewa kwabulawa amagciwane futhi isikulenglele ukusethenziswa!

Ukuthula indlela yakho yokuyigoga

Wofe ukuthula ukulele futhi uma kuhuluywya ngogukoqha zinkomishi zoku esikhathini zilungele ukuthetekwa, kuneindlifa ezinhingana esahlukulene futhi lapha negeanzis schize ezimbalwa zazo ngemidweyo wokubola cezani nepheshana ieli. Khumbula, kuyintu ejayawelekile naku ukuthi kuthathe imizamwa emninganha ngaphambi kokukulha indlela yokuqoqha ekusebenzelayo.

Ukugoga Njengohlamvu C

Ishikolo lapha sikutshala kahte ukuthi lokhu kuchazani: lokhu kwenza inkomishi yakho ibukeke njengohlamvu C. 1) Cindezela inkomishi yakho maphakathi nendawo ukuze ibe isicaba. 2) Cindezela imiphetho engaphandle ndawonye ukwenza umumo wohlamvu C.

Ukugoga Ngokucindezelha Phansi

Lokhu kuthanda ukuba lukhunyana kune-C-fold kepha kuyindlifa ethandwi kakulu. 1) Ngenkathi ubame inkomishi ngesandla esisodwa, sebenzisa umunwe wakho wokuhukuma ukuze cindeludele unqenqema lwenkomishi luthinte isisekelo senkomishi. 2) Usagine lowo munwe esisekelweni, cindelza izinhlangotho ndawonye ukuve kuvukule indawane encane ngapehulu enkomishini.

Unxanthatu/Ukugoga Njengomumo ka-7

Siyazi, le izwakala inimiza kuhulu kuhululo okuyikunya – awudungi ukusonga inkomishi izikhithi ezyi-7! 1) Usebenzia zilanda zombili, nqinza uphinde uyenze isicaba inkomishi. 2) Thatha ikhona ellidwo ulicindelice phansi kuyona inkomishi, wenze unxanthatu. **NOMA** 3) Thatha lelo khone ellidwo uligope phakathi ukuya phansi enkomishini, wenze 'umumo ka-7.

Icebo eliwuso: Ukyigoga kuze kuuyifaka phansi ukwenza ukwakheka ukuxanxtantu kwakha isihluko/ndawo ukungena encane, nokuyinto enhle kakulu kwabasagala ukuyibenzensa.

Ukushutheka inkomishi yakho

Manje usuzame izindlela zokupqa inkomishi esahlukene, sekuyikhathi sokusukuthuka inkomishi yakho esiqeqoive yokuya esikhathini. Uzodinga ukuthi ugeze izandla zakhko, ukuthela indlela yokuma ezokwenza uhlale ngokuhukulule (sibonele), ukuhula esihalwenele sendlu yangasees nomu ukuposhama) bese udonsa umoya kuhulu ukule unzethetekwa. Laphi ukuhukulele kahduhwana, kulepho futhi kuhlu ukuyushukhela. Uma uzame ukusenbiza izinkomishi okokulala ngaga, zama ukusibenzisa ezinsukwini zakho laphi igazi liphuma khona kuhlu (imavusa omisa Iwesi-2 noma Iwesi-3 lwenkathi yakho yokuya esikhathini) ngora lokhu kuzosiza ngokushukheka.

Icebo eliwuso: Ungathola ukuthi ukumanasa inkomishi yakho ngamanzi kancane kuyasiza ukuyihambisa, nokwenza ukuyishukheta kuba lula mbijima. Ungabesenziba nomu yimaphi amafuthi ukumthama enzive, nqogwela nomu nge-petroleum jelly enkomishini yako.

Ngaphambi kokuba siqale, kubalekile ukuthi upaqhele ukuthi inkomishi yokuya esikhathini le ayakhelwanga ukuhala phezuu nesito sakho sangasese njenge-tampom. Efiniswini, yakhelwe ukuhula engxenyeni engeziso yesitho sangasese wosifazane-ungawabu umehluhla lapho kumwebo 2 (Ukuma Kwenkomishi) ngezansi. Uma isedaweni efanele ukufanele uyeze nganguhululekile kahle futhi ukulenglele ukwazi ukuyiva ngaphakathi.

Manje inkomishi usuyigoge ngendele oyithandayo, kufanele uyibame uqinise, ngokusibenzisa nqonkunzenkwa esisekelweni senkomishi, bese usebenzia umdwebo 3 (Ukushuthela kwenkomishi yakho) ngezansi:

1) Ubeba ingaphelwa lenkomishi emlonhyi wesho kuhu sangasese.

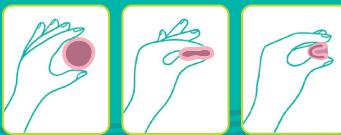
2) Usope ukuyiysa ngasemava ngasenzani, hhiay phezelu ngokuqondile.

3) Shuthrete ngesineke.

Lapho usuyibame kahle inkomishi endaweni efanele, ungathola ukuthi ayikavaleki ngokugcwele. Kubalekile ukuthi inkomishi 'lghume' lelo una ngokuphalathika ngora lokhu kwenza inamathele kahle ezindongeni zesthuu sakho sangasese ukuvukile ukuthi kuhu negazi ellicsonayo. Ungayivula inkomishi ngokugcwele ngokucindelza isisekelo senkomishi ngokuqinile bese usonta inkomishi jikeleza ama-360".

1. Ukuthula indlela yokuyigoga / Descobrir a sua dobrar

Ukugoga Njengohlamvu C / A dobrar em C



Icebo eliwuso: Ungahambisa umunwe wakho phansi kweesikelelo senkomishi ukubheka ukuthi ivuleke ngokuphele. Uma uzwanginxene engakavuleke, thinta kamnne eceleni rye kwayo izqueme ukulele.

Ukuhulha inkomishi yakho yokuya esikhathini

Inkomishi yakho kufanele ithuluhwile, ihanzane iphende ifakwe kabusha njalo emahoreni ama-4 kuya kwayi-8. Ngaphambi kokyukhithpa geza izandla zakhko, ukhulu ngendlele oziwza ukhululekile ngayo futhi enetechekile, bese uphefumula kambala ngokudulona umoya. Ngaphambi kokyukhithpa inkomishi ngokuphele, kufanele udedele ukudonseka okwenzive inkomishi evulive, ukwenza lokho: - Ncina lisekolo senkomishi ukuze kudekedele ukudonseka bese unyakazisa inkomishi maphakathi kuhu ukuyihlanza.

- Umsundela ngasemavene westih sangease, yitshikise ngokuphelela inkomishi bese ukhulha futhi unhangatho uwale ngongeqema kuhulha bese ulelandisa ngolynule. Lokhu kufanele kukecungemene uketeshi lungaphakathi enkomishini. Uma ungakwazi ukufynelele esisekelweni senkomishi yakho ukuze uiyikhiphe, dana kancane isiqu ngenkhati ukuhana ngemisipha yakho yesitho sangasese uze ukwazi ukuncinza isisekelo senkomishi. Uma isikhishwa ngokuphele:

- Chitha konke okuukhethe inkomishi endlini yangaseze bese uiyufalisa. - Hlanza inkomishi yakho usebenzia imiyalo engezansi.

Ukuhlanza inkomishi yakho

Uma ukhulha inkomishi yakho maphakathi nomi jikilezo wokuta esikhathini, geza izandla zakhko, qiniseka ukuthi izimbomo zokudonza zivukile bese uphinda uyifaka futhi.

Icebo eliwuso:

Uma uzhimphe nje ungeku endlini, phatha amanzi asebholdele bese uiyihlambululisa ngawo inkomishi.

Ngokuzayo laphi uiyikhiphe inkomishi yakho, qiniseka ukuthi uayihlanza ngensipho emmene namanzi.

Ekuheleni komjikelezo wakho wokuta esikhathini, uzodringa ukuyihlanza ubalule amagiwance futhi inkomishi yakho (njengoba wenza ngaphambi kokyukhithpa sakhu kookulala) bese uymosa kahle. Bese uygincina esikhathini sakhu siakotini, endwani epholile, eyomile kuhu ukwazi ukuxhathini okulandelayo.

Nanka amazwi obuhlakani

Kubalekile ukwazi ukuthi inkomishi zoku esikhathini zingahlsanwisa no-Toxic Shock Syndrome (TSS). HTSS isifo esingayawelekile kodwa esibzi kuhulu esingage skubulale. UKuncipusha ubogozzi be-TSS inkomishi ukuthi ukuhule futhi uhlane inkomishi yakho okungeni naje emahoreni ama-4 kuya kwayi-8 futhi uphinde uylahnzhes ngesibulimaligcwele phakathi nezikhathi zoku esikhathini izimpawze ze-TSS zingahkula ngokushukhela (futhi zivame ukulapa zibonala njengozemukhulanhe), zibandakanaya: imfiva epehzulha evumise ukuba ngaphelwa kwaya-39°C), ukuphalaza, fitho sifudo, ukucupuka okufana nokokushwia ylanga, umphimbo obuhlungu, ubuhlungu bemispischa, isiyizi noma ukulekela. Uma uhangabezana nanoma yizphi kulezi zimpawze ngenkhati kuhululekile, kuhlu inkomishi yakho bese uyothola usizo uklewashwa. Qiniseka ukuthi utshela nomu nguban okvelophayo ukuthi ubusebenzia inizinsa zoku esikhathini ezhishukhewayo. Ungayebenzisa inkomishi yokuya esikhathini uma uke waba ne-TSS.

Imithetho emithathu esemqoka:

- Ungabesenziba ngokuhangulanya inkomishi yakho yokuya esikhathini nomu umuntu.

- Inkomishi yokuya esikhathini ayikvimbeli ukukhulela nome noma ukuchama kanizima, setile ufune fuleku kuhlu kwayabzempelo.

Futhi, ungabesenzisa inkomishi uma ufake ikohilly/i-UJD. Kodwa-ke, sincoma ukuthi ukuluhume nodokotela wakho nome ukodotela wezifabasizez nangaphambi kokusethenziswa njengoba, ezimwensi

ezinsukwini zakho laphi igazi liphuma khona kuhlu (imavusa omisa Iwesi-2 noma Iwesi-3 lwenkathi yakho yokuya esikhathini) ngora lokhu kuzosiza ngokushukheka.

Enza ngendele oyifasya inkomishi yakho

Manje usuzame izindlela zokupqa inkomishi esahlukene, sekuyikhathi sokusukuthuka inkomishi yakho esiqeqoive yokuya esikhathini. Uzodinga ukuthi ugeze izandla zakhko, ukuthela indlela yokuma ezokwenza uhlale ngokuhukulule (sibonele), ukuhula esihalwenele sendlu yangasees nomu ukuposhama) bese udonsa umoya kuhulu ukule unzethetekwa. Laphi ukuhukulele kahduhwana, kulepho futhi kuhlu ukuyushukhela. Uma uzame ukusenbiza izinkomishi okokulala ngaga, zama ukusibenzisa ezinsukwini zakho laphi igazi liphuma khona kuhlu (imavusa omisa Iwesi-2 noma Iwesi-3 lwenkathi yakho yokuya esikhathini) ngora lokhu kuzosiza ngokushukheka.

Icebo eliwuso:

Ungathola ukuthi ukumanasa inkomishi yakho

ngamanzi kancane kuyasiza ukuyihambisa, nokwenza

ukuyishukheta kuba lula mbijima. Ungabesenziba nomu yimaphi

amafuthi ukumthama enzive, nqogwela nomu nge-petroleum

jelly enkomishini yako.

Manje inkomishi usuyigoge ngendele oyithandayo, kufanele

uyibame uqinise, ngokusibenzisa nqonkunzenkwa

esisekelweni senkomishi, bese usebenzia umdwebo 3

(Ukushuthela kwenkomishi yakho) ngezansi:

1) Ubeba ingaphelwa lenkomishi emlonhyi wesho kuhu sangasese.

2) Usope ukuyiysa ngasemava ngasenzani, hhiay phezelu

ngokuqondile.

3) Shuthrete ngesineke.

Lapho usuyibame kahle inkomishi endaweni efanele, ungathola

ukuthi ayikavaleki ngokugcwele. Kubalekile ukuthi inkomishi 'lghume'

lelo una ngokuphalathika ngora lokhu kwenza inamathele kahle

ezindongeni zesthuu sakho sangasese ukuvukile ukuthi kuhu negazi

ellicsonayo. Ungayivula inkomishi ngokugcwele ngokucindelza isisekelo

senkomishi ngokuqinile bese usonta inkomishi jikeleza ama-360".

POR Este é o seu copo menstrual Lil-Lets – uma óptima escolha! O nosso copo é feito a partir de silicone de grau médico e foi criado para ser muito macio e flexível, proporcionando o máximo conforto e tornando-o ideal para iniciantes.

Os copos menstruais são usados para recolher o fluxo menstrual em vez de absorvê-lo. Pode usar o seu copo durante 4 a 8 horas antes de o esvaziar, lavar e voltar a colocar.

Mais primeiro

Antes de usar o seu copo menstrual, verifique se os 4 buracos na borda do copo estão bem perfurados e esterilize-o adequadamente, para fazê-lo:

- 1) Lave as mãos.
 - 2) Lave o copo com água quente e sabão neutro.
 - 3) Mergulhe totalmente o copo numa panela com água e ferva durante 5 a 7 minutos.
 - 4) Deixe arrefecer e retire-o.
- O seu copo está agora esterilizado e pronto a usar!

Descobrir a sua dobrar

Cada mulher é única e, em relação a dobrar os copos menstruais para inserção, há vários métodos diferentes e explicamos alguns a seguir nas primeiras figuras no fundo do folheto. Lembre-se, é perfeitamente natural que tente várias vezes até encontrar a dobrar ideal para si.

A dobrar em C

O título diz tudo: esta faz com que o seu copo pareça a letra C.

- 1) Aperte o copo numa mão, aperte o dedo indicador e puxe a borda do copo para a própria base.
- 2) Mantenha esse dedo na base, dobre os lados em conjunto para criar uma abertura estreita no topo do copo.

Dobra punchdown

É um pouco mais complicada que a dobrar em C, mas é um método muito popular.

- 1) Com o copo numa mão, use o dedo indicador e puxe a borda do copo para a própria base.
- 2) Mantenha esse dedo na base, dobre os lados em conjunto para criar uma abertura estreita no topo do copo.

O triângulo/dobra em 7

Muito bem, então esta parece muito mais complicada do que é – não tem de dobrar 7 vezes!

- 1) Usando as duas mãos, aperte e achaté o copo.
- 2) Pegue num canto e dobre-o para a base do copo, formando um triângulo.
- 3) Pegue nesse canto e dobre-o até meio da base, fazendo uma "forma em 7".

Dica importante: Dobrar completamente de forma a fazer um triângulo cria uma ponta/ponto de entrada mais pequeno, o que é ideal para iniciantes.

Colocar o seu copo

Agora que tentou diferentes dobragens, está na altura de inserir o seu copo menstrual dobrado. Tem de lavar as mãos, assumir uma posição confortável (por exemplo, sente-se numha sunita ou dcócoras) e respire fundo para descontrair. Quando mais descontraiada estiver, mais fácil ficará inserir! Se estiver a usar o copo pela primeira vez, tenta fazê-lo durante os segundos ou terceiro dia do seu período uma vez que pode ajudar na inserção.

Dica importante: Molhar o seu copo com um pouco de água pode ajudar a lubrificá-lo, tornando a inserção muito mais fácil. Não use lubrificantes íntimos à base de óleo ou petróleo no seu copo.

Antes de começarmos, é importante observar que um copo menstrual não é feito para ficar na parte superior da vagina, como um tampão. No entanto, foi criado para ficar na parte inferior da vagina – pode ver a diferença na figura 2 (Posição do copo) a seguir. Se estiver no local correcto, não vai sentir desconforto e não vai sentir-o no interior.

Agora que tem o copo dobrado com o seu método preferido, deve seguir-lo firmemente, o mais próximo possível da base do copo, e depois usando a figura 3 (Colocar o seu copo) a seguir:

- 1) Coloque o topo do copo na abertura da vagina.
- 2) Aponte para a parte inferior das costas e não para cima.
- 3) Insera.

Após colocar o copo no local certo, pode sentir que este ainda não abriu totalmente. É importante que o copo "abra" quando estiver no interior porque vai criar um selo nas paredes da sua vagina para evitar fugas. Pode abrir o copo totalmente ao apertar a base com força e rodando o copo a 360°.

Para saber mais sobre os produtos Lil-Lets que estão à sua disposição, por favor visite www.lil-lets.com.

Dica importante: Pode passar o seu dedo pela base do copo para ver se está completamente aberto. Se sentir uma secção por abrir, pressione ligeiramente ao lado até que abra.

Retirar o seu copo menstrual

O seu copo deve ser esvaziado, lavado e reinserido a cada 4 ou 8 horas. Antes de retirar, leve as mãos, assuma uma posição confortável e respire fundo.

Antes de retirar o copo totalmente, deve libertar a sucção criada pelo copo aberto, para fazê-lo:

- Aperte a base do copo para libertar a sucção e "abane" o copo para retirá-lo.
- Quando se aproximar da abertura da vagina, incline o copo com cuidado e retire um lado da borda prima e depois o outro.
- Isto vai ajudá-lo a manter o fluxo menstrual dentro do copo. Se não conseguir chegar à base do seu copo para retirá-lo, de à haste um pequeno empurrão, enquanto pressiona para baixo com os seus músculos vaginais até que consiga apertar a base do copo.

Quando o retirar totalmente:

- Deite o conteúdo do copo na sanita e descarregue o autoclismo.
- Lave o copo usando as instruções a seguir.

Limpar o copo

Quando retirar o copo, deve ser lavado com água fria e sabão neutro. Certifique-se que os buracos de sucção estão limpos e depois volte a inserir.

Dica importante: Se estiver a passar, leve uma garrafa de água consigo e use-a para dar uma lavagem rigorosa ao copo. Da próxima vez que tirar o copo, certifique-se que lava com sabão neutro e água.

Um conselho sincero

É importante saber que os copos menstruais podem estar associados à Síndrome do Choque Tóxico (SCT). A SCT é uma doença rara, mas grave, que pode ser fatal. Para reduzir o risco da SCT, recomendamos que esvazie e limpe o seu copo pelo menos a cada 4 ou 8 horas e volte a esterilizá-lo entre períodos. Os sintomas da SCT podem desenvolver-se depressa (e podem assemelhar-se a uma gripe a iniciar), incluem uma febre alta repentina (normalmente acima dos 39°C), vómitos, diarreia, uma alergia tipo escaldado, dor de garganta, dores musculares, tonturas ou desmaios. Se apresentar algum destes sintomas durante o seu período, retire o copo e procure assistência médica. Certifique-se que conta a quem a tratar que tem usado proteção interna sanitária. Não use um copo menstrual se já teve SCT.

Três regras importantes:

- Não partilhe o seu copo menstrual com mais ninguém.

- Um copo menstrual não previne a gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis.

- Se sentir dor, desconforto ou dificuldade a urinar, por favor procure assistência médica.

Também pode usar um copo se tiver um dispositivo intrauterino. Porém, recomendamos que fale com o seu médico ou ginecologista antes de usá-lo dado que, em casos raros, os copos podem fazer com que os dispositivos intrauterinos saiam do lugar.

Personalizar o seu copo

Após algumas utilizações do seu copo, pode achá-lo que tem de ajustar a haste para maior conforto. O nosso copo tem uma haste especialmente longa, o que é bom para quem tem um útero alto. Porém, se achá-lo que o copo está numa posição confortável, mas a haste estiver fora da sua vagina e sentir-se desconfortável, pode precisar de ser cortada.

Não corte a haste enquanto o copo estiver dentro da vagina. Use tesouras limpas para cortar e tirar um pouco de cada vez, experimentando para ver como se sente e cortando mais, se necessário.

Dica importante: Quando se tornar numa perita em copos menstruais, pode querer cortar a haste completamente, mas não aconselhamos isto se a sua prima vier!

Duração do seu copo

O seu copo menstrual deve durar vários anos, mas verifique-o regularmente quanto a danos e desgaste. É normal ter algumas manchas, mas se o seu copo se rachar ou tornar-se pegajoso, então tem de ser substituído. O seu copo velho deve ser deitado de forma juntamente com o lixo doméstico comum.

Para saber mais sobre os produtos Lil-Lets que estão à sua disposição, por favor visite www.lil-lets.com.

Welcome to your Lil-Lets menstrual cup – great choice! Our cup is made of medical grade silicone and is designed to be super soft and flexible, providing ultimate comfort and making it ideal for beginners.

Menstrual cups are designed to collect menstrual fluid rather than absorb it. You can wear your cup for 4-8 hours before emptying, cleaning, and reinserting.

Lil-Lets reusable menstrual cup has been specially designed to be ideal for beginners:

rounded rim creates secure seal to fit your body shape perfectly

4 suction-release holes help for easy cleaning

vertical ridges help folding for insertion and unfolding when inside you

flexible, ribbed stem and cup ridges aid grip when removing