



GingerCup er et godt supplement til dine andre Ginger-Organic økologiske hygiejneprodukter. GingerCups funktion er at samle blodet under din menstruation, og dens funktion er meget lige en tampon.

Størrelse

GingerCup findes i 3 størrelser, som passer overens med de forskellige stadier af din menstruationscyklus.

Størrelsen afhænger af flere faktorer. Det kan være svært at finde den helt rigtige størrelse af menstruationskop med det samme. Det kræver lidt tålmodighed og tilvænning, men efter en tid vil det føles nemt at indsætte og udtage GingerCup.

Har du født vaginalt er det bedre med en større størrelse, som medium eller large, da en mindre menstruationskop muligvis vil glide ned. Har du ikke født skal du vælge en mindre GingerCup-størrelse; small eller medium.

Har du en kraftig menstruation, skal din menstruationskop være så stor som mulig. Er din menstruation let, kan du vælge en lille GingerCup-størrelse; small eller medium. Derefter afhænger valget af størrelse din kropsbygning.

Er du ikke så høj og er spinkel af bygning, er det bedst at starte med en mindre menstruationskop. Er du høj og/eller af kraftig bygning, så er det en større GingerCup du skal bruge.

Vigtigt inden brug af GingerCup!

Sterilisering af GingerCup

- Vask hænderne grundigt.
- Kog en gryde med rigelig vand, koppen skal være dækket af vand.
- Læg GingerCup i gryden og kog GingerCup i op til 4-5 minutter.
- Læg GingerCup på en ren tallerken til afkøling.
- GingerCup er klar til brug.

Vi anbefaler, at du gentager processen efter endt menstruationsperiode, så din GingerCup er ren og fin til næste periode, og at du igen gentager processen inden brug.

NB: Husk at opbevare GingerCup i den medsendte, GOTS-certificerede mulepose indtil næste periode, da koppen ikke har godt af at være opbevaret i en hermetisk lukket beholder.

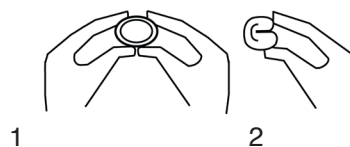
Anvendelse

Vask dine hænder grundigt og indtag en behaglig position. Vi anbefaler at du enten sidder på hug (squatting), sidder på et toilet eller står op med letbøjede ben. Der er 2 måder hvorpå man presser koppen sammen; A og B.

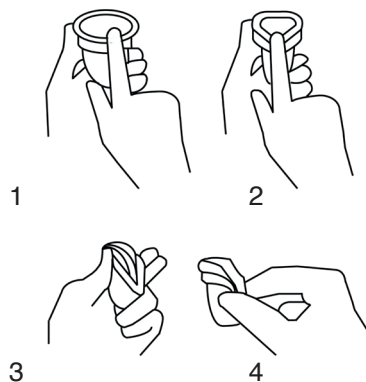
A: Pres begge sider af GingerCup sammen, fold derefter koppen til et "U".

B: Placér en finger på toppen i midten af GingerCup og pres derefter indad til en trekant.

A



B



Imens du holder GingerCup foldet med én hånd, spreder du dine skamlæber med den anden hånd. Derefter sætter du GingerCup ind og placerer den ind imod dit haleben. Så snart du har sat GingerCup ind, så giv slip på den, og den vil folde sig ud og tilpasse sig din skedeåbning.

Test om GingerCup sidder som den skal

Drej koppen 360 grader ved at tage rundt om basen (området over udtrækshåndtsaget/bunden). GingerCup skal kunne drejes uden modstand.

Udtagelse

GingerCup skal tømmes minimum hver 12. time eller alt efter dine personlige behov.

Sæt dig i en komfortabel position. Brug din pege- og tommelfinger til at fange koppens håndtag eller koppens bund i din skede. Skubber du med din bækkenbundsmuskel vil udtagelsen glide nemmer.

Træk forsigtigt ved hjælp af det lille håndtag indtil du kan tage fat i bunden af koppen og træk koppen videre ud. Sørg for at holde din GingerCup vertikalt, når du får den ud, så indholdet bliver i den. Tøm indholdet i toiletet. Skyl din GingerCup så godt som muligt i koldt og rent vand og indsæt den igen.

NB: HUSK at vaske de små lufthuller grundigt.

Er din periode helt færdig, rens derefter koppen som under **Sterilisering af GingerCup**.

Du kan bruge en uparfumeret neutral pH-sæbe uden parfume. Se efter økologiske og AllergyCertified sæbe-produkter, som fx hos mærket Derma. Er der ingen ordentlig sæbe, skyl da GingerCup grundigt i vand eller pak koppen ind i toiletpapir, indtil du har mulighed for at rengøre koppen ordenligt.

Problemer med udtagelse af koppen

At have problemer med at udtage GingerCup er et helt almindelig problem i starten. Med tiden vil det blive nemmere.

- Vigtigt er, at du slapper af, for da vil musklen helt naturligt gøre det samme.
- Indtag en behaglig position, som ved indsættelse.
- Skub/knib med bækkenbundsmusklen flere gange således, at hvis GingerCup sidder for højt i din skede, så falder den ned på plads.
- I stedet for at bruge det lille håndtag kan du fjerne GingerCup ved at holde på koppens base (bund) og lave små bevægelser fra side til side, så den glider ud.
- Du kan også fjerne koppen ved at presse basen let med din pegefingert og tommeletot for at lade luft komme ind i koppen.

Utæthed

Oplever du utæthed, når du bruger din GingerCup, så har du højst sandsynligt ikke placeret den ordenligt og fået skabt det vakuum der helst skal være. Prøv at dreje koppen lidt rundt for at skabe vakuumlukningen.

Utæthed kan også forekomme, hvis GingerCup er placeret for højt. GingerCup skal placeres ved indgangen til skeden, lavere end en tampon.

Check GingerCup's størrelse, måske har du valgt den forkerte størrelse og har brug for en større eller mindre GingerCup.

Det lille håndtag

Det er muligt, at du føler ubehag ved det lille håndtag på cuppen. Du kan afhjælpe dette ved at klippe et stykke af håndtaget, indtil du finder den mest behaglig længde på den. Være forsigtig med ikke at beskadige GingerCup i processen.

Advarsler

- Brug GingerCup efter de anvisninger der står her i denne vejledning.
- Du skal fjerne GingerCup før du har samleje. GingerCup er ikke et præventivt produkt for beskyttelse eller beskytter dig imod kønssygdomme.
- GingerCup er ikke beregnet til at dele med andre personer.
- For rengøring brug en mild økologiske og allergivenlig sæbe.
- Brug aldrig en oliebaseeret glidecreme.
- Hvis du føler stærk ubehag, irritation, inflammation, ubehag under urinering søg omgående en læge.
- Er din GingerCup, ødelagt eller deform skal den udskiftes.

Om Toxic Shock Syndrome (TSS)

Indtil videre er der ikke fundet tilfælde af TSS ved brug af koppen. Men for en sikkerhedskyld er det vigtigt at kende til symptomerne.

TSS er en meget sjælden sygdom, men en man skal kende til, da den er meget alvorlig.

Sygdommen sker når toksinerne producerer bakterier STAPHYLOCOCCUS AUREUS, som almindeligvis findes på hudens overflade, næse og vagina.

TSS kan ske for både kvinder, mænd og børn.

Risikoen er størst hos teenager og kvinder under 30 år i forhold til kvinder derover.

Selvom det er en ganske sjælden sygdom er det vigtigt at vide, hvordan man skal forholde sig til den.

Symptomerne i begyndelsen er vigtig at kende da en tidlig behandling er nødvendigt.

Det er estimeret at ca. 1 til 17 pr 100 000 kvinder og unge kvinder for TSS.

- Pludselig høj feber
- Svimmelhed
- Svimmelhed ved at stå op
- Ondt i halsen
- Diarré
- Opkast
- Muskelømhed
- Hudirritationer (samme følelse som solskoldhed)

Det kan ske at nogle af symptomerne ikke er der, kun nogle. Mere fremskredne symptomer minder om influenza, og huden kan begynde at skælde.

Oplever du at have nogle af disse symptomer, skal du fjerne GingerCup og kontakte en læge så hurtigt som muligt.

Tips

GingerCup skal tømmes minimum hver 12. time. Efter et stykke tid vil du have et naturligt ur, hvor du ved hvornår GingerCup skal tømmes.

Du kan bruge GingerCup om natten, og når du udøver sport.

Du behøver ikke at fjerne koppen, når du skal på toilettet.

Med en GingerCup medfølger en mulepose af GOTS certificeret 100% økologisk bomuld

- GingerCup er et miljøvenligt valg
- Fremstillet af medicinsk TPE
- 100% genanvendelig
- Produceret i EU

Har du spørgsmål eller er i tvivl om noget, så kontakt os endelig på: **kontakt@gingerorganic.dk**