

S'il te plaît lis attentivement ce guide avant d'utiliser la coupe pour la première fois. Garde-le avec l'emballage comme référence.

AVANT LA PREMIERE UTILISATION:



1. VERIFIER TROUS

Vérifie que les trous d'air situés en haut de la coupe ne soient pas obstrués. Lave toi les mains.



2. LAVER MAINS



3. NETTOYER COUPE 4. BOUILLIR COUPE

Nettoie ta Lunacopine avec de l'eau et du gel nettoyant Lunacopine Feelbetter. Fais la bouillir dans un récipient large afin que la coupe ne touche ni les rebords, ni le fond pendant 20 min.

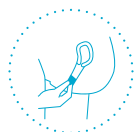


PLIER + TENIR

Tout d'abord, **LAVE** toi les mains. Trouve une position confortable, tu peux insérer ta Lunacopine en position assise, debout ou accroupie. Écarte bien les jambes et détends-toi pour faciliter l'insertion.

Aplatis tout d'abord la coupe, puis **PLIE** la sur elle-même afin de former la lettre C avec le bord de la coupe.

AUTRES CONSEILS DE PLIAGE
www.lunacopine.fr



INSERER

Garde la coupe pliée entre tes doigts et insère la dans ton vagin le bord en premier.

Afin d'éviter les fuites, assure-toi que la coupe soit totalement ouverte en passant un doigt propre au fond de la coupe pour le sentir il devrait être rond.

La Lunacopine peut être utilisée à n'importe quel moment de tes règles, que le flux soit léger ou abondant.

Tu peux même anticiper en l'utilisant dès la veille de tes règles.



UTILISER + APPRENDRE

La Lunacopine doit être vidée 3-4 fois par jour. Elle peut être utilisée jusqu'à 12 heures d'affilée dont la nuit. Les lignes de mesure sur la coupe te permettent de surveiller tes flux et d'apprendre facilement ton rythme.



RETIRER + VIDER

Lave toi les mains et relâche tes muscles. Prends la partie inférieure de la coupe entre l'index et le pouce et pince la base jusqu'à ce que l'appel d'air se fasse. Déplace la d'avant en arrière et tire la doucement pour la sortir. Ne retire jamais ta Lunacopine seulement par la tige.

Verse le contenu dans les toilettes.

Rince et réutilise.

SÛR, PROPRE ET FACILE!



NETTOYER + STÉRILISER

La Lunacopine doit être nettoyée chaque fois que tu la vides. Pour éviter les odeurs et la décoloration rince la d'abord dans de l'eau froide puis lave la avec de l'eau chaude et du gel nettoyant Lunacopine FeelBetter, conçu spécifiquement pour les coupes en silicone. A la fin de tes règles, stérilise la coupe en la faisant bouillir dans une grande casserole d'eau pendant 5-10 minutes.

POUR NETTOYER LA COUPE, TU PEUX ÉGALEMENT UTILISER:

- Les Lingettes nettoyantes Lunacopine
- Un savon doux sans parfum ni huile
- Une solution antiseptique

ATTENTION! LES DÉTERGENTS FORTS PEUVENT LAISSER DES RÉSIDUS SUR LA COUPE, PROVOQUANT UNE IRRITATION DES MEMBRANES DE LA MUQUEUSE VAGINALE.

Comment la placer

La coupe menstruelle reste en toute sécurité et confortablement en place dans ton vagin, tenue par la paroi et les muscles vaginaux. Tes magnifiques parties intérieures s'occupent discrètement de tout sans que tu ne t'en aperçoives.

La coupe menstruelle est insérée complètement dans la partie basse du vagin juste derrière l'os pubien en dessous du col de l'utérus.

Le vagin est incliné vers l'arrière. Guide ta coupe vers le bas du dos en la glissant plus haut ou plus bas. Avec la pratique tu trouveras l'emplacement le plus confortable pour toi.

Afin d'éviter les fuites assure toi que la coupe s'est ouverte correctement. Fais la tourner délicatement pour vérifier qu'elle soit bien déployée. Ton col de l'utérus peut se déplacer pendant les règles donc l'insertion de la coupe nécessite de la pratique et une bonne connaissance de ta propre anatomie.

Informations utiles

- Beaucoup de femmes préfèrent enlever la coupe assise sur la cuvette des toilettes ou accroupie pour que le vagin s'ouvre et que la coupe descende plus près de l'ouverture du vagin.

- Enlève toujours la coupe en la tenant par la base. Ne retire pas ta Lunacopine en tirant uniquement sur la tige, tu pourrais renverser le contenu ou endommager la tige.

- Il n'est pas nécessaire de retirer la Lunacopine pour aller aux toilettes mais il est plus prudent de vérifier son positionnement après être allé à la selle. Pense à te laver soigneusement les mains.

SI TU RENCONTRES DES PROBLÈMES GYNÉCOLOGIQUES, PRENDS LE TEMPS D'EN DISCUTER AVEC TON MÉDECIN.

- Pendant la nuit, la coupe peut se loger plus profondément à l'intérieur du vagin mais pas d'inquiétude elle finira par redescendre (elle ne peut pas se perdre). Reste debout une demi heure et réessaie.

- Conserve ta coupe dans sa pochette où elle sera correctement ventilée et ne la place pas dans un sachet en plastique ou dans une boîte hermétique.

- Si tu n'as pas accès à l'eau pour nettoyer ta coupe utilise les lingettes jetables Lunacopine

- En cas d'inconfort dû à la longueur de la tige tu peux la raccourcir avec des ciseaux.

Précautions d'usage

- Utilise la Lunacopine uniquement pendant les menstruations.

- Si tu vois que ta coupe est endommagée, remplace-la par une nouvelle.

- Lunacopine est positionnée relativement bas dans ton vagin afin de récupérer l'écoulement menstruel. Si le col de l'utérus est obstrué, tu peux ressentir de l'inconfort ou même des douleurs.

- La coupe menstruelle Lunacopine n'est pas un moyen contraceptif. Elle ne peut pas être utilisée pendant les rapports sexuels.

- La coupe menstruelle Lunacopine ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

- N'oublie pas de bien te laver les mains lorsque tu manipules la coupe. Ne pas utiliser la Lunacopine pendant plus de 12 heures d'affilée.

- Si tu ressens des symptômes tels que des douleurs générales, brûlures, irritations, inflammation des parties génitales, inconfort lorsque tu urines, retire ta Lunacopine et prends contact avec ton médecin.

- Ne pas utiliser la Lunacopine pendant les saignements post-nataux à cause des risques d'infection.

- Garde la coupe menstruelle hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

- Tu peux utiliser la Lunacopine même si tu portes un stérilet ou un anneau contraceptif mais tu dois cependant en parler avec ton médecin. Le fil du stérilet doit être coupé aussi court que possible et tu devras vérifier régulièrement que sa longueur n'a pas changé. Si le fil semble plus long, il se peut que ton stérilet ait bougé. Si tel est le cas, contacte ton médecin.

- Lorsque la coupe est endommagée ou si tu veux la remplacer, tu peux brûler l'ancienne. Ainsi, elle ne laissera pas de déchets.

SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

Le SCT est une infection provoquée par des bactéries qui pénètrent par les muqueuses ou par des lésions.

LES SYMPTÔMES SONT: Forte fièvre subite, mal de gorge, vomissements, diarrhées, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, vertiges, douleurs musculaires, évanouissement ou sensation de vouloir s'évanouir en position debout.

Le SCT est une infection extrêmement rare, mais grave, qui peut toucher tout autant les hommes que les femmes et les enfants.

Le choc toxique est souvent associé à l'utilisation de tampons absorbants.

Un dépistage rapide et une intervention immédiate sont d'une importance vitale donc si tu rencontres les symptômes ci dessus, enlève immédiatement ta coupe et contacte ton médecin pour obtenir son avis.

**PRODUIT PAR: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINLANDE
FR / 6438458132549 / V1.0**