

User Guide Guide de l'utilisateur Guía de Uso Gebrauchsanweisung



Diva International Inc.
222 McIntyre Dr. Kitchener, ON CANADA N2R 1E8
Tel. 1-866-444-DIVA (3482) • 519-896-8100

Questions?
support@divacup.com | www.divacup.com



Sizing • Tailles • Tamaños • Größen

modell • model • modelo

1

- For women under 30 years old who have never delivered vaginally or by caesarean section.
- Pour les femmes de moins de 30 ans et n'ayant jamais accouché, par voie naturelle ou par césarienne.
- Para mujeres menores de 30 años que nunca hayan tenido un parto vaginal o una cesárea.
- Für Frauen unter 30, die noch nie ein Kind geboren haben, weder vaginal noch per Kaiserschnitt.

modell • model • modelo

2

- For women age 30 and over and/or women who have delivered vaginally or by caesarean section.
- Pour les femmes de 30 ans ou plus et/ou ayant accouché, par voie naturelle ou par césarienne.
- Para mujeres 30 años o más y/o que hayan tenido un parto vaginal o una cesárea.
- Für Frauen ab 30 bzw. für alle Frauen, die bereits ein Kind vaginal oder per Kaiserschnitt geboren haben.

The DivaCup® User Guide - English

Thank you for purchasing The DivaCup® menstrual solution!

A. How to insert The DivaCup:
IMPORTANT PRODUCT SAFETY INFORMATION: DO NOT USE The DivaCup before you read and understand these instructions. It is NOT inserted like tampons, other menstrual cups or diaphragms. **RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.** This User Guide is informational in nature and is not offered as medical advice, nor does it substitute for a consultation with your physician. If you have any gynecological/medical concerns or conditions, please consult your physician prior to using a menstrual cup.

Before first use, submerge The DivaCup in an open pot of boiling water for 5-10 minutes. Use caution when inserting and removing The DivaCup with long fingernails. When first trying The DivaCup, it may require a bit of practice and can take 2-3 cycles to feel comfortable with insertion, positioning and removal. For first time users, it is recommended that The DivaCup be inserted during the day and not be worn overnight until comfortable with insertion and removal.

Step 1: Prior to insertion, thoroughly wash your hands and The DivaCup for 15-20 seconds with warm water using DivaWash® or a mild, oil and fragrance-free soap.

Step 2: Fold Hold the cup with the stem pointing down.

- **Fold Option 1** (Fig. 1) Press the sides of the cup together and then fold it in half again forming a tight "U" shape; OR
- **Fold Option 2** (Fig. 2) Place a finger on the top rim of the cup and press it down into the center of the inside base to form a triangle. This makes the top rim much smaller to insert.

Step 3: Hold With one hand, hold the folded sides firmly together with your thumb on one side and your four fingers on the other side, just below the top rim of the cup.

Step 4: Insert (Fig. 3) Take a comfortable position: standing, sitting on the toilet, or squatting. Relax your vaginal muscles. The vagina is an elastic, muscular tube only about 3-4 inches (8-10 cm) long. Gently separate your labia with your opposite, free hand. Insert The DivaCup into the vagina, aiming it horizontally towards your tailbone (located at the base of your spine) and away from the cervix. The DivaCup will open before it is completely inserted; however, continue to insert towards the tailbone until the stem is even with the vaginal opening and does not protrude. DO NOT push the tip of the stem further than 1/2 inch (1.27 cm) into the vagina. Inserting The DivaCup too high may cause leaks and may also make removal more difficult.

Step 5: Rotate Grip the base of the cup (not the stem) and turn the cup one full rotation (360 degrees) in either direction or insert the cup about halfway, turn the cup one full rotation and then push it in the rest of the way. It must rotate easily as this ensures that it is fully open and that it is positioned horizontally towards your tailbone. You can also make sure the cup is completely open by inserting a finger into the vagina and gently pressing on one side of the vaginal wall to create space for the cup to fully open. If the stem irritates the vaginal opening once it is positioned correctly, you may remove the cup and trim the stem slightly, but no shorter than 1/4 inch (0.6 cm). Cutting the stem completely will make removal difficult.

B. How to remove The DivaCup:
Thoroughly wash your hands as recommended. In a comfortable position, either standing or sitting on the toilet, bear down in a series of gentle downward pushes with your abdominal/pelvic floor muscles (as if you are having a bowel movement). Since the vagina is only about 3-4 inches (8-10 cm) long, insert your thumb and index finger until you can reach the stem. Gently pull the stem horizontally until you can feel the base of the cup. Firmly pinch the base of the cup to release the seal. As you remove it, angle it sideways while moving it from side to side. Once removed, hold the cup upright so the contents remain inside the cup. Simply empty the contents into the toilet. Wash it thoroughly as directed and reinsert.

NOTE: Remain calm if you cannot reach the stem and are unable to remove it. There is no urgency as you are able to wear it for up to 12 hours at a time. Wear a sanitary pad as the cup may have been positioned incorrectly. Gravity will naturally bring it down as the cup fills up. Follow removal instructions. Do not use any foreign object to assist with removal as this may cause damage to the cup or vaginal canal. In the rare case that you are unable to remove The DivaCup after 12 hours, seek medical advice from a physician.

C. How often to empty and clean The DivaCup:
The DivaCup conveniently holds one ounce (30 ml). The entire average monthly flow is approximately 1-2 ounces (30-60 ml). The DivaCup can be worn up to a maximum of 10-12 consecutive hours, such as overnight, before removing, washing and reinserting. By monitoring the fullness of the cup, you will quickly learn how often to empty it according to your personal needs. We recommend that it is emptied, washed and rinsed a minimum of 2-3 times daily. If you have a fairly regular cycle, you can insert The DivaCup the day your period begins to prevent messy leaks.

Clean The DivaCup with warm water and DivaWash, which is specifically formulated to gently cleanse The DivaCup, or use a mild, oil and fragrance-free soap. Do not use vinegar, tea tree oil, scented soap, castile/peppermint soap, oil-based soap, rubbing alcohol, antibacterial soap, hand sanitizer, pre-moistened wipes, dish soap, hydrogen peroxide, bleach or harsh chemicals as these may damage the silicone and cause irritation.

The DivaCup may naturally, slightly discolor over time. This does not impair its functionality. As needed, it may be boiled for 5-10 minutes in an open pot with plenty of water. Do not leave the boiling pot unattended. If you accidentally burned your cup if the pot boiled dry, your cup may be ruined and should be replaced.

The tiny holes located below the rim must be kept clear and clean at all times. Gently stretch each hole under warm running water to remove any debris. At the end of your cycle, thoroughly wash, rinse and dry The DivaCup completely. Store it in the cotton bag provided, not in a plastic bag or airtight container.

It is not necessary to remove The DivaCup before urinating or having a bowel movement. Make sure that you urinate often and that you empty your bladder completely each time.

If you are unable to wash The DivaCup after removal (for instance when using a public restroom), wash your hands thoroughly before entering the stall, empty the contents in the toilet and simply use a dry or damp tissue to clean the cup. At the next convenient time, clean as instructed. When traveling, or otherwise, always wash the cup using potable (safe to drink) water.

D. What should you do if the cup leaks, moves up, slides down, is difficult to insert or remove, or is uncomfortable:
Please review instructions. For a proper fit, ensure that it is positioned horizontally and rotates easily. Since people come in all shapes and sizes, especially after child birth, it is difficult to predetermine the vaginal size. After trying Model 1, some find that they need to use the Model 2 even if they are under 30 years old and never experienced childbirth. If Model 2 leaks, rides up or slides down, the pelvic floor muscles may need to be strengthened by doing Kegel exercises.

E. How often to replace a menstrual cup:
Silicone is very durable but depending on factors unique to each person the lifespan of the cup varies. Inspect your cup regularly for signs of deterioration, such as a sticky or powdery film, severe discoloration or odor. Since it is a personal hygiene product, a general guideline is to replace it once a year or if the cup was worn while you experienced a yeast or bacterial infection. Ultimately, it is up to the individual to decide when to replace the cup.

Precautionary Warnings:
• Use pursuant to directions and during menstruation only.
• Remove The DivaCup prior to intercourse. The DivaCup is not a contraceptive device and will not protect you against sexually transmitted infections.

- The DivaCup and IUDs: Everyone is different so be informed about your particular IUD's benefits and risks and consult with your physician prior to using The DivaCup.
- The DivaCup and TSS: There is no known link between Toxic Shock Syndrome (TSS) and menstrual cups. Consult your physician prior to using The DivaCup if you have previously been diagnosed with TSS. TSS is a rare condition, usually associated with the use of tampons, whose symptoms must be taken seriously. **Remove The DivaCup and contact your doctor immediately if you experience any of the following symptoms: sudden vomiting, diarrhea, high fever, headache, a sunburn like rash, muscle aches, confusion or seizures.**
- Do not use The DivaCup if you have a yeast or bacterial infection. Resume use once the infection has completely cleared. If you have used The DivaCup while you have had an infection, it is recommended that you replace your cup with a new one to ensure against repeat infection.
- Dispose in trash. Do not flush The DivaCup down the toilet.
- If you experience any adverse effects, discontinue use and consult with your physician.

Consumer Care
Carefully follow the instructions for best results. Visit divacup.com for more information. For other questions, contact our trained Consumer Care Team by phone or email.

ATTENTION: Diva International Inc. cares for your safety. Menstrual cups are personal hygiene medical devices and may not be returned or exchanged. All sales are final.

The DivaCup and DivaWash are registered trademarks of Diva International Inc. This is the official User Guide for The DivaCup and content may change without prior notice. Visit divacup.com for up to date information.

Copyright 2017 Diva International Inc.

Guide de l'utilisateur de The DivaCup® - Français

Merci d'avoir acheté The DivaCup pour vos soins menstruels!

A. Comment insérer The DivaCup :
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ DU PRODUIT : N'UTILISEZ PAS la DivaCup avant d'avoir lu et compris ces consignes. La DivaCup n'est PAS être insérée de la même manière qu'un tampon ou autre coupe menstruelle, ou un diaphragme. **À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.** Ce guide, à seule fin d'information, ne donne pas de conseils d'ordre médical et ne remplace en aucun cas une consultation avec votre médecin. Si vous avez des soucis ou des conditions gynécologiques/ médicales, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle.

Avant la première utilisation, submerger la DivaCup dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Soyez prudent lorsque vous insérez et retirez la DivaCup avec de longs ongles. Au premier essai, il se peut que vous ayez besoin d'un peu de pratique. Il peut vous prendre 2 ou 3 cycles pour vous familiariser avec l'insertion, le positionnement et le retrait. Il est aussi recommandé d'insérer la DivaCup pour la première fois pendant la journée et non avant de se coucher jusqu'à ce que vous soyez confortable avec l'insertion et le retrait.

Étape no° 1 : Avant d'insérer la coupe, lavez-vous bien les mains de 15 à 20 secondes et lavez la DivaCup à l'eau chaude en utilisant le nettoyant DivaWash® ou un savon doux sans parfum et sans huile.

Étape no° 2 : Plier : Tenez la coupe avec la tige vers le bas.

- **Option de pliage n° 1** (Fig. 1) : Ramenez les rebords de la coupe les uns vers les autres et pliez-la à nouveau en deux afin de former un « U » étroit ; ou
- **Option de pliage n° 2** (Fig. 2) Placez un doigt sur le rebord de la coupe et poussez-le vers l'intérieur au centre de la base, afin de former un triangle. De cette façon, le côté à insérer est ainsi bien plus étroit.

Étape n° 3 : Tenir la coupe Maintenez bien ensemble les côtés pliés avec votre main en plaçant votre pouce d'un côté et vos quatre doigts de l'autre côté, en dessous du rebord de la coupe.

Étape no° 4 : Insérer (Fig. 3) : Dans une position confortable : debout, assis sur la toilette, ou en position accroupie. Détendez vos muscles vaginaux. Le vagin est un tube élastique qui ne mesure que 8 à 10 cm de longueur. Écartez délicatement vos lèvres avec votre main libre. Insérez la DivaCup dans le vagin, à l'horizontale, en direction de votre coccyx (situé à la base de votre colonne vertébrale), et loin du col de l'utérus. La coupe s'ouvrira avant d'être entièrement insérée ce qui est tout à fait normal. Continuez à insérer la DivaCup jusqu'à ce que la tige soit située à l'entrée du vagin. Elle ne devrait pas dépasser l'entrée du vagin. **N'ENFONCEZ PAS** le bout de la tige à plus de 1,27 cm à l'intérieur du vagin. Vous risquez d'avoir des fuites si la DivaCup est placée trop haut et cela pourrait également rendre son retrait plus difficile.

Étape no° 5 : Tourner : Saisissez la base de la coupe (et non la tige) et faites-lui faire un tour complet (360 degrés) dans l'un des deux sens ; vous pouvez également insérer la coupe à mi-chemin, lui faire faire un tour complet et poursuivre l'insertion. Elle doit tourner facilement ; cela permet d'assurer que la coupe est complètement ouverte et qu'elle est placée horizontalement en direction du coccyx. Pour vérifier si la coupe est complètement ouverte, insérez un doigt dans votre vagin et glissez-le le long de l'extérieur de la coupe. Si elle n'est pas complètement ouverte, appuyez doucement sur un côté de la paroi vaginale afin de créer un espace pour permettre à la coupe de s'ouvrir complètement. Si la tige irrite l'entrée du vagin lorsque la coupe est placée correctement, vous pouvez retirer la coupe et couper légèrement la tige, mais pas moins de 0,6 cm. Vous risquez de rendre le retrait plus difficile si vous coupez la tige complètement.

B. Comment retirer la DivaCup :
Comme recommandé, lavez-vous soigneusement les mains. Dans une position confortable, soit debout ou assise sur la toilette, poussez avec vos muscles abdominaux/pelviens (comme si vous alliez à la selle). Puisque le vagin est un tube élastique qui ne mesure que 8 à 10 cm de longueur, insérez votre pouce et votre index dans votre vagin jusqu'à ce que vous sentiez la tige. Tirez doucement la tige à l'horizontale jusqu'à ce que vous touchiez la base de la coupe. Pincez fermement la base pour rompre le scellé. Pendant le retrait, inclinez-la légèrement tout en la faisant bouger d'un côté à l'autre. Une fois complètement retirée, maintenez-la en position verticale afin que le contenu reste à l'intérieur. Videz tout simplement le contenu dans la toilette. Lavez-la soigneusement en suivant les instructions et réinsérez-la.

REMARQUE : Si vous n'arrivez pas à retirer la coupe, dans le cas où elle est remontée vers le col, restez calme. Il n'y a pas d'urgence, car elle peut rester en place jusqu'à 12 heures à la fois. Portez une serviette, car la coupe pourrait être insérée incorrectement. La force de gravité la fera descendre quand elle sera remplie. Suivez les instructions pour la retirer. N'utilisez pas d'objet étranger pour assister au retrait de la coupe, car cela pourrait causer des dommages à la coupe ou au canal vaginal. Dans le cas où vous n'arrivez pas à retirer la DivaCup après 12 heures, veuillez demander conseil à votre médecin.

C. Combien de fois par jour faut-il vider et laver la DivaCup :
La DivaCup peut contenir 30 ml de liquide. En moyenne, le flux menstruel est d'environ 30 à 60 ml. La DivaCup peut être portée pour un maximum de 10 à 12 heures - par exemple pendant une nuit complète - avant d'être retirée, lavée et réinsérée. En surveillant la quantité contenue dans la coupe, vous apprendrez rapidement à estimer la fréquence à laquelle vous devez la vider selon vos besoins personnels. En fonction de votre flux, videz, lavez et rincez la DivaCup deux à trois fois par jour minimum. Si votre cycle est assez régulier, vous pouvez l'insérer juste avant le début de vos règles afin d'empêcher les fuites.

Lavez la DivaCup avec de l'eau chaude, à l'aide du nettoyant DivaWash dont sa formule est spécialement conçue pour nettoyer la DivaCup en douceur, ou bien utilisez de l'eau chaude avec un savon doux, non parfumé, et sans huile. Ne pas

utiliser de vinaigre, d'huile d'arbre à thé, de savon parfumé, de savon de castille/ menthe, de savon à base d'huile, d'alcool à friction, de savon ou gel antibactérien, de lingettes humides, de savon à vaisselle, de l'eau de javel ou de produits chimiques agressifs, car cela pourrait endommager le silicone et causer de l'irritation.

Il se peut que la DivaCup se décolore naturellement avec le temps. Cela n'altère en rien son fonctionnement. Au besoin, vous pouvez la bouillir pour 5 à 10 minutes dans un pot avec suffisamment d'eau. Ne laissez pas le pot d'eau bouillir sans surveillance. Si vous avez accidentellement brûlé votre coupe lorsque l'eau s'est complètement évaporée, votre coupe peut être endommagée et doit être remplacée.

La DivaCup est dotée de petits trous sous le rebord qui doivent toujours être propres et dégagés. Étirez délicatement chaque trou sous le robinet d'eau chaude pour dégager les débris. À la fin de votre cycle, lavez, rincez et séchez bien votre coupe, et rangez-la dans le sac en coton fourni et non dans un sac en plastique ou un emballage étanche à l'air.

Il n'est pas nécessaire de retirer la DivaCup avant d'uriner ou d'aller à la selle. Assurez-vous d'uriner souvent et de vider complètement votre vessie à chaque fois.

Si vous n'êtes pas en mesure de laver la DivaCup après l'avoir retirée (par exemple si vous êtes dans les toilettes publiques), lavez-vous bien les mains avant d'entrer dans la cabine, videz le contenu dans la toilette et utilisez du papier hygiénique sec ou humide pour laver la coupe. Dès que vous le pourrez, lavez la coupe conformément aux instructions. Lorsque vous êtes en voyage, ou en toute autre circonstance, utilisez toujours de l'eau potable pour laver la coupe.

D. Que faire si la coupe fuit, remonte, glisse vers le bas, est difficile à insérer ou retirez, ou n'est pas confortable :
Suivez attentivement les instructions. Afin de garantir qu'elle soit bien positionnée, elle doit être insérée horizontalement et doit tourner facilement. Puisque les gens ont tous des tailles et des formes différentes, particulièrement après l'accouchement, il est difficile de déterminer à l'avance la taille du vagin. Après avoir essayé le modèle 1, certaines personnes constatent qu'elles ont besoin du modèle 2, même si elles n'ont jamais accouché. Si le modèle 2 fuit ou remonte, ou glisse vers le bas, il faut renforcer les muscles du vagin en pratiquant des exercices de Kegel.
E. Quand dois-je remplacer une coupe menstruelle :
Le silicone est très résistant, mais en fonction de facteurs propres à chaque personne, la durée de vie de la coupe varie. Inspectez votre coupe régulièrement pour des signes de détérioration, comme un film collant ou poudreux, décoloration ou odeur sévère. Comme c'est un produit d'hygiène personnelle, en règle générale nous recommandons de la remplacer une fois par an ou si la coupe a été portée lors d'une infection à levure ou bactérienne. En fin de compte, il appartient à l'individu de décider quand il faut remplacer la coupe.

Mises en garde préventives :
• La DivaCup doit être utilisée selon les instructions et uniquement pendant les règles.
• Retirez la DivaCup avant d'avoir des relations sexuelles. La DivaCup n'est pas un contraceptif et ne vous protégera pas des infections transmises sexuellement.
• La DivaCup et les DIU : Chaque personne est différente. Il est donc important que vous connaissiez les avantages et les risques liés à l'utilisation de votre DIU. Consultez votre médecin avant d'utiliser la DivaCup.
• La DivaCup et le SCT : Il n'y a aucun lien connu entre le SCT et les coupes menstruelles. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser la DivaCup si vous avez déjà reçu un diagnostic de syndrome du choc toxique. Le SCT est une maladie rare, généralement associée à l'utilisation de tampons, dont les symptômes doivent être pris au sérieux. **Retirez la DivaCup et contactez immédiatement votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants : des vomissements soudains, de la diarrhée, une forte fièvre, des maux de tête, une éruption cutanée semblable à un coup de soleil, des douleurs musculaires, de la confusion ou des convulsions.**
• N'utilisez pas la DivaCup si vous avez une infection à levure ou bactérienne. Reprenez l'utilisation une fois que l'infection a complètement disparu. Si vous avez utilisé la DivaCup lors d'une infection, il est recommandé de la remplacer par une

nouvelle pour éviter que l’infection se reproduise

- Ne jetez pas la DivaCup dans la toilette. Jetez-la dans la poubelle.
- Si vous remarquez des effets indésirables, arrêtez de l’utiliser et consultez avec votre médecin.

Service à la clientèle

Pour obtenir de meilleurs résultats, suivez attentivement les instructions. Visitez divacup.com pour plus d’information. Pour toutes autres questions, contactez notre équipe des soins aux consommateurs formés par téléphone ou par courriel.

ATTENTION : Diva International Inc. se soucie de votre sécurité. Les coupes menstruelles sont des appareils médicaux et d’hygiène personnelle, et ne peuvent être ni retournées ni échangées. Toutes les ventes sont finales.

The DivaCup et DivaWash sont des marques déposées de Diva International Inc. Ceci est le Guide de l’utilisateur officiel de The DivaCup et le contenu peut changer sans préavis. Visitez divacup.com pour toute mise à jour.

The DivaCup® Guía de Uso - Español

iGracias por comprar The DivaCup, la solución menstual!

A. Cómo insertar la DivaCup
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD DEL PRODUCTO: NO USE la DivaCup hasta que haya leído y entendido las instrucciones. LaDivaCup NO se inserta como un tampón ni ninguna otra copa menstrual o diafragma. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA CONSULTAS POSTERIORES.** Esta Guía de Uso es de naturaleza informativa y no se ofrece como consejo médico ni sustituyen en forma alguna la consulta con su médico. Si usted tiene alguna afección o problemas ginecológicos/ médicos, consulte a su médico antes de usar una copa menstrual.

Antes de usar la DivaCup por primera vez, hierva la copa en una olla con agua durante 5-10 minutos. Tenga cuidado al insertar y extraer The DivaCup si tiene uñas largas. Puede que tome de 2 a 3 ciclos para sentirse confortable con la inserción, el posicionamiento y la extracción. Si es su primera vez, se recomienda que use durante el día y no para dormir hasta que se sienta confortable con la inserción y extracción.

Paso 1: Antes de insertar la copa, lávese bien las manos y la DivaCup durante 15-20 segundos con agua tibia utilizando DivaWash® o con un jabón suave sin aceite ni perfume.

Paso 2: Doble Sostenga la copa con el tallo hacia abajo.

- Opción de doblez 1 (Fig. 1)** Presione los lados de la copa y luego doble la copa por la mitad formando una “U” apretada; O
- Opción de doblez 2 (Fig. 2)** Ponga un dedo sobre el borde superior de la copa y presione hacia el centro de la base interior para formar un triángulo. Esto hace que el borde superior sea más pequeño y fácil de insertar.

Paso 3: Sostenga la copa Con una mano, sostenga los lados ya doblados firmemente con el pulgar por un lado y los otros cuatro dedos del lado opuesto, justo debajo del borde superior de la copa.

Paso 4: Inserte la copa (Fig. 3) Colóquese en una posición cómoda, ya sea de pie o sentada en el inodoro. Relaje los músculos vaginales. La vagina es un tubo muscular, elástico de 8-10 cm (3-4 pulgadas) de largo. Separe suavemente los labios con la mano libre. Introduzca la DivaCup en la vagina en dirección horizontal hacia el coxis (ubicado en la base de la columna vertebral) y lejos del cuello uterino. La DivaCup se abrirá antes de que la haya introducido completamente. Esto es normal, pero debe seguir introduciéndola hasta que el tallo esté al mismo nivel que la abertura vaginal y no sobresalga. NO empuje la punta del tallo de la copa más de 1.27 cm (1/2 pulgada) dentro de la vagina. Si introduce la DivaCup demasiado, podría gotear y dificultar al remover.

Paso 5: Girar Agarre la base de la copa (no el tallo) y gírela una vuelta completa

(360 grados) en cualquier dirección, o inserte la copa aproximadamente hasta la mitad, gírela una vuelta completa y empujéla hasta que el tallo de la copa esté a nivel de la abertura vaginal. La copa debe girar con facilidad ya que esto le asegura que está completamente abierta y colocada en posición horizontal en dirección al coxis. También puede asegurarse de que la copa esté completamente abierta introduciendo un dedo en la vagina y presionando suavemente sobre la pared vaginal para crear espacio y que la copa se abra por completo. Una vez colocada correctamente, si el tallo de la copa irrita la abertura vaginal, retire la copa y recorte el tallo; no recorte más de 0.6 cm (1/4 pulgadas). Si corta el tallo completamente, le resultará difícil remover la copa.

B. Cómo remover The DivaCup

Lávese bien las manos según lo recomendado. En una posición cómoda, ya sea de pie, o sentada en el inodoro, empuje suavemente con los músculos abdominales/pélvicos (como haciendo sus necesidades). Puesto que la vagina es un conducto muscular que sólo mide 8-10 cm (3-4 pulgadas) de longitud, introduzca el dedo pulgar y el índice en la vagina hasta sostener el tallo de la copa. Suavemente jale horizontalmente hasta que sienta la base de la copa Apriétela suavemente para soltar el aire . Mientras la remueve, muévala despacio de lado a lado. Una vez que la remueve de la vagina, sosténgala en posición vertical para que no se derrame. Vacíe el contenido en el inodoro y lave bien la DivaCup siguiendo las instrucciones y reinsértela.

NOTA: Conserve la calma si no alcanza el tallo de la copa y no la puede remover. No hay urgencia ya que puede usarla hasta 12 horas en cada aplicación. Utilice una toalla sanitaria en caso de que la copa haya sido insertada de manera incorrecta. La copa saldrá por gravedad de manera natural al estar llena. Siga las instrucciones para removerla. Nunca use ningún objeto extraño al tratar de sacarla porque podría causar daño a la copa o la pared vaginal. En el caso poco frecuente de que no pudiera remover la DivaCup después de 12 horas, busque ayuda médica.

C. Con qué frecuencia se debe vaciar y limpiar The DivaCup:

La DivaCup está diseñada para contener 30 ml (1 oz). Todo el flujo mensual mide en promedio de 30-60 ml (1-2 oz). The DivaCup se puede utilizar un máximo de 10-12 horas consecutivas, como durante la noche, antes de tener que removerla, lavarla y reintroducirla. Si observa cuánto se llena la copa, pronto aprenderá con qué frecuencia deberá vaciarla según sus necesidades personales. Recomendamos que vacíe, lave y enjuague la copa por lo menos 2 o 3 veces al día. Si tiene un ciclo menstrual regular, puede introducir la DivaCup el día en que espera que su periodo se inicie y así evitar fugas indeseables.

Lave la DivaCup con agua tibia y DivaWash, formulado especialmente para lavar la DivaCup suavemente, o hágalo con jabón suave sin aceites y perfumes. No utilice vinagre, aceite del árbol del té, jabón perfumado ni de castilla/menta ni a base de aceite. Tampoco utilice alcohol para curaciones, jabón antibacteriano, desinfectante para manos, toallitas pre-humedecidas, jabón para lavar platos, agua oxigenada, blanqueadores de ropa ni sustancias químicas corrosivas, ya que podrían dañar el silicón y causar irritación.

Con el tiempo, la DivaCup puede decolorarse levemente de manera natural. Esto no afecta su funcionalidad. Si prefiere, hiérvala 5-10 minutos en una olla con abundante agua. No deje la olla hirviendo sin vigilancia. Si la copa se quema accidentalmente porque se evaporó el agua, la copa quedará inservible y tendrá que reemplazarla.

Los pequeños orificios que tiene la DivaCup debajo del borde se deben mantener abiertos y limpios todo el tiempo. Estíre suavemente cada orificio bajo agua tibia corriente mientras la lava para eliminar cualquier residuo. Al final de su ciclo menstrual, lave bien, enjuague y seque completamente la DivaCup. Guárdela en la bolsa de algodón en que viene envuelta y no en una bolsa de plástico ni en un contenedor hermético.

No es necesario remover la DivaCup antes de orinar o hacer sus necesidades . Asegúrese de orinar frecuentemente y de vaciar la vejiga completamente cada vez.

Si no puede lavar la DivaCup después de removerla (por ejemplo, cuando utiliza un baño público), lávese bien las manos antes del entrar al privado y vacíe el contenido

en el inodoro. Limpie simplemente con un pañuelo seco o húmedo de papel para limpiar la copa. En cuanto le sea posible, limpie la copa siguiendo las instrucciones. Cuando viaje, o en alguna otra ocasión, lave siempre la copa con agua potable (segura para beber).

D. Qué hacer si la copa gotea, se desplaza hacia arriba, se desliza hacia abajo, es difícil de insertar o remover o es incómoda: Por favor revise las instrucciones. Para un ajuste correcto, asegúrese de que la DivaCup esté en posición horizontal y gire con facilidad. Dado que todas las personas tienen formas y tamaños diferentes, especialmente después del parto, es difícil determinar de antemano el tamaño de la vagina. Después de probar el Modelo 1, algunas personas se encuentran con que tienen que utilizar el Modelo 2, aun si son menores de 30 años y nunca hayan tenido un parto. Si el Modelo 2 gotea, se desplaza hacia arriba o hacia abajo, los músculos del suelo pélvico pueden necesitar un refuerzo mediante ejercicios de Kegel.

E. Con qué frecuencia se debe reemplazar la copa menstrual:

La silicóna es muy resistente, pero dependiendo de factores únicos de cada mujer, la vida útil de la copa varía. Revise su copa frecuentemente en busca de signos de deterioro, como una capa pegajosa o de polvo, decoloración severa, u olor. Dado que es un producto de higiene personal, la pauta general es sustituirla una vez al año. En última instancia, corresponde a cada persona decidir cuándo debe reemplazarla.

Advertencias precautorias:

- Úsela de acuerdo con las instrucciones y únicamente durante la menstruación.
- Remueve la DivaCup antes de tener relaciones sexuales. La DivaCup no es un método anticonceptivo y no protege contra enfermedades de transmisión sexual.
- La DivaCup y los DIU: Todas las personas son diferentes; por lo tanto, infórmese acerca de los beneficios y riesgos del DIU específico que usa. Consulte con su médico antes de utilizar laDivaCup.
- La DivaCup Y el SST: No existe un vínculo conocido entre el SST y copas menstruales. Consulte con su médico antes de utilizar la DivaCup en caso de habersele diagnosticado en el pasado con síndrome de shock tóxico (SST). SST es una condición rara, generalmente asociada con el uso de tampones cuyos síntomas deben ser tomados en serio. **Remueve la DivaCup y póngase en contacto con su médico inmediatamente si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: vómito repentino, diarrea, fiebre alta, dolor de cabeza, una quemadura como erupción cutánea, dolores musculares, confusión o convulsiones.**
- No utilice laDivaCup si tiene una infección bacteriana u ocasionada por hongos. Si ha utilizado la DivaCup mientras que ha tenido una infección, se recomienda reemplazar su copa por otra nueva, ya que es la mejor manera de asegurar que no se vuelva a repetir la infección.
- Tire la copa a la basura. No la tire en el inodoro.
- Si experimenta efectos adversos, deje de usarla y consulte con su médico.

Atención al Consumidor

Para mejores resultados, siga cuidadosamente las instrucciones. Visite divacup.com para más información. Si tiene otras preguntas, póngase en contacto por teléfono o correo electrónico con nuestro personal especializado de Atención al Consumidor.

ATENCIÓN: Diva International Inc. se preocupa por su seguridad. Las copas menstruales son productos médicos de higiene personal y no pueden devolverse o cambiarse. Todas las ventas son definitivas.

The DivaCup y DivaWash son marcas registradas de Diva International Inc. Ésta es la versión oficial de la Guía de Uso de laDivaCupy el contenido puede cambiar sin previo aviso. Visite divacup.com para obtener información actualizada.

The DivaCup® Gebrauchsanweisung - Deutsch

Vielen Dank, dass Sie sich für die Menstruationstasse The DivaCup entschieden haben!

A. Wie führt man The DivaCup ein:
WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR PRODUKTSICHERHEIT: BENUTZEN SIE The DivaCup NICHT, bevor Sie diese Gebrauchsanweisung gelesen und verstanden haben. Sie wird NICHT wie ein Tampon, andere Menstruationsbehälter oder ein Diaphragma eingeführt. **BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUF.** Diese Gebrauchsanweisung dient zu reinen Informationszwecken und bietet weder medizinischen Rat noch ersetzt sie die Beratung durch Ihren Arzt. Falls Sie gynäkologische/medizinische Bedenken oder Beschwerden haben, fragen Sie bitte vor der Benutzung einer Menstruationstasse Ihren Arzt um Rat.

Vor dem ersten Gebrauch, kochen Sie The DivaCup in einem offenen Topf mit reichlich Wasser bedeckt für etwa 5 bis 10 Minuten ab. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie The DivaCup mit langen Fingernägeln einführen oder entfernen. Wenn Sie The DivaCup zum ersten Mal ausprobieren, kann es sein, dass Sie etwas Übung brauchen. Es kann 2 oder 3 Zyklen dauern, bis Sie sich an das Einführen, Positionieren und Entfernen gewöhnt haben. Es wird Erstbenutzerinnen daher empfohlen, The DivaCup zunächst tagsüber zu tragen und nicht über Nacht, bis Sie sich an das Einführen und Entfernen gewöhnt haben.

1. Schritt: Waschen Sie sich vor dem Einführen gründlich Ihre Hände. Waschen Sie The DivaCup 15-20 Sekunden lang mit warmem Wasser und DivaWash® oder mit einer milden, unparfümierten und ölfreien Seife.

2. Schritt: Falten Halten Sie die Tasse mit dem Stiel nach unten zeigend.

- Falttechnik 1** (Abb. 1) Drücken Sie die Seiten der Tassenränder zusammen und falten Sie die Tasse dann an der Hälfte, so dass sich eine straffe „U“-Form bildet; ODER
- Falttechnik 2** (Abb. 2) Legen Sie einen Finger an die Oberkante der Tasse und drücken Sie sie nach innen hinunter in die Mitte, um ein Dreieck zu bilden. Dies macht den oberen Rand viel schmaler, um das Einführen zu erleichtern.

3. Schritt: Halten Halten Sie mit einer Hand die gefalteten Seiten knapp unter der Oberkante der Tasse fest zusammen (mit Ihrem Daumen auf einer Seite und mit Ihren vier Fingern auf der anderen Seite).

4. Schritt: Einführen (Abb. 3) Nehmen Sie eine angenehme Position ein: entweder stehend, auf der Toilette sitzend oder hockend. Entspannen Sie Ihre Scheidenmuskulatur. Die Scheide ist ein dehnbarer, muskulärer Schlauch mit einer Länge von nur 8-10 cm. Öffnen Sie behutsam Ihre Schamlippen mit der anderen, freien Hand. Führen Sie The DivaCup waagrecht zu Ihrem Steißbein (das sich am Ende Ihrer Wirbelsäule befindet) und in die Scheide ein. The DivaCup wird sich öffnen, bevor sie vollständig eingeführt ist; Sie sollten jedoch das Einführen in Richtung Steißbein fortführen, bis der Stiel auf gleicher Höhe mit der Scheidenöffnung ist und nicht herausragt. Schieben Sie den Stiel NICHT weiter als 1,27 cm in die Scheide. Wenn Sie The DivaCup zu tief einführen, kann Flüssigkeit auslaufen und die Entfernung erschwert werden.

5. Schritt: Drehen Greifen Sie den Boden der Tasse (nicht den Stiel) und drehen Sie die Tasse eine volle Umdrehung (360 Grad) in eine beliebige Richtung, oder führen Sie die Tasse zur Hälfte ein, drehen Sie sie um eine volle Umdrehung und führen Sie sie dann vollständig ein. Sie muss sich einfach drehen lassen, da dies sicherstellt, dass sie vollständig geöffnet und waagrecht zum Steißbein positioniert ist. Um sicherzustellen, dass die Tasse vollständig geöffnet ist, können Sie auch einen Finger in Ihre Scheide einführen und sanft eine Seite der Scheidenwand beiseite drücken, um genug Platz für die Öffnung der Tasse zu schaffen. Falls der Stiel der Tasse nach korrekter Platzierung die Scheidenöffnung reizt, sollten Sie die Tasse entfernen und den Stiel ein wenig kürzen, jedoch nicht um mehr als 0,6 cm. Eine vollständige Kürzung des Stiels würde das Entfernen erschweren.

B. Wie entfernt man The DivaCup:

Waschen Sie, wie empfohlen, Ihre Hände gründlich. Üben Sie in einer bequemen Position, entweder stehend, auf der Toilette sitzend oder hockend, ein paar sanfte nach unten gerichteten Druckbewegungen mit Ihren Bauch-/Beckenbodenmuskeln (als ob Sie Stuhlgang hätten). Da die Scheide nur eine Länge von 8-10 cm hat, führen Sie Ihren Daumen und Zeigefinger ein, bis Sie den Stiel erreichen können. Ziehen Sie sanft waagrecht am Stiel, bis Sie den Boden der Tasse fest mit den Fingerspitzen ergreifen können. Drücken Sie den Boden der Tasse fest zusammen, um den Unterdruck zu lösen. Wenn Sie die Tasse entfernen, winkeln Sie sie leicht an, während Sie sie von einer Seite zur anderen bewegen. Wenn die Tasse entfernt ist, halten Sie sie gerade, sodass der Inhalt in der Tasse verbleibt. Entleeren Sie den Inhalt einfach in die Toilette. Reinigen Sie die Tasse gründlich, wie angegeben, und führen Sie sie wieder ein.

HINWEIS: Falls Sie den Stiel nicht erreichen und die Tasse nicht entfernen können, bewahren Sie Ruhe. Es besteht keine Eile zum Entfernen, weil Sie die Tasse bis zu 12 Stunden am Stück tragen können. Benutzen Sie eine Damenbinde, da die Tasse eventuell nicht richtig platziert ist. Die Schwerkraft wird die Tasse automatisch nach unten drücken, wenn sie sich auflüßt. Befolgen Sie die Anweisungen zur Entfernung. Benutzen Sie keine Fremdgegenstände, um beim Entfernen zu helfen, da dies die Tasse beschädigen oder Ihren Vaginalkanal verletzen könnte. In dem seltenen Fall, dass es Ihnen nicht möglich sein sollte, The DivaCup nach 12 Stunden zu entfernen, holen Sie den medizinischen Rat Ihres Arztes ein.

C. Wie oft soll man The DivaCup entleeren und reinigen: The DivaCup kann ohne Probleme bis zu 30 ml aufnehmen. Der gesamte, durchschnittliche Monatsfluss beträgt ungefähr 30-60 ml. The DivaCup kann bis zu maximal 10-12 Stunden am Stück getragen werden, z.B. wie etwa über Nacht, bevor sie entfernt, gereinigt und wiedereingeführt wird. Indem Sie beobachten wie voll die Tasse ist, werden Sie schnell lernen, wie oft Sie sie je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen entleeren müssen. Wir empfehlen, dass sie mindestens 2-3 Mal täglich entleert, gewaschen und gereinigt wird. Falls Sie einen relativ regelmäßigen Menstruationszyklus haben, können Sie The DivaCup kurz vor Beginn Ihrer Menstruation einführen, um so unschönen Flecken vorzubeugen.

Reinigen Sie The DivaCup mit warmem Wasser und DivaWash, welches speziell für die schonende Reinigung von The DivaCup entwickelt wurde, oder benutzen Sie eine milde, unparfümierte und ölfreie Seife. Benutzen Sie keines der folgenden Produkte: Essig, Teebaumöl, parfümierte Seife, Kastilien-/Pfefferminzseife, Seife auf Ölbasis, Franzbranntwein, antibakterielle Seife, Bleich-Desinfizierungsmittel, feuchte Reinigungstücher, Spülmittel, Wasserstoffperoxid, Handmittel oder aggressive Chemikalien, da diese das Silikon beschädigen und Reizungen hervorrufen können.

The DivaCup kann sich im Laufe der Zeit auf natürliche Weise leicht verändern. Dies beeinflusst ihre Funktion nicht. Sie können die Tasse je nach Bedarf in einem offenen Kochtopf mit reichlich Wasser 5-10 Minuten lang abkochen. Lassen Sie den Kochtopf nicht unbeaufsichtigt. Falls der Kochtopf versehentlich leer kocht und Ihre Tasse dabei anbrennt, wird sie dadurch wahrscheinlich unbrauchbar und sollte ersetzt werden.

Die kleinen Löcher unterhalb des Randes müssen immer frei und sauber gehalten werden. Dehnen Sie jedes dieser Löcher behutsam unter laufendem, warmem Wasser, um Ablagerungen zu entfernen. Waschen, reinigen und trocknen Sie The DivaCup nach Ihrer Periode vollständig. Bewahren Sie sie in dem mitgelieferten Stoffbeutel und nicht in einem Plastikbeutel oder luftdichtem Behälter auf.

Es ist nicht notwendig, The DivaCup vor dem Urinieren oder Stuhlgang zu entfernen. Achten Sie darauf, dass Sie oft urinieren und Ihre Blase jedes Mal vollständig entleeren.

Falls es Ihnen nicht möglich ist, The DivaCup nach dem Entfernen zu reinigen (z.B. bei der Benutzung von öffentlichen Toiletten), waschen Sie Ihre Hände gründlich, bevor Sie die Toilettenkabine betreten, entleeren Sie den Inhalt in die Toilette und benutzen Sie einfach trockenes oder feuchtes Toilettenpapier, um die Tasse zu reinigen. Reinigen Sie die Tasse bei der nächstbesten Gelegenheit, wie empfohlen. Wenn Sie reisen, oder auch in anderen Fällen, reinigen Sie die Tasse immer mit Trinkwasser.

D. Was sollten Sie tun, wenn die Tasse undicht ist, nach oben oder nach unten verrutscht, schwierig einzuführen oder zu entfernen bzw. unbequem ist: Sehen Sie sich bitte die Gebrauchsanweisung nochmals gut an. Um einen richtigen Sitz zu gewährleisten, sollten Sie sicherstellen, dass die Tasse waagerecht platziert ist und einfach gedreht werden kann. Da die Form und Größe der Scheide bei jeder Person verschieden sind, insbesondere nach der Geburt von Kindern, kann es schwierig sein, die Größe der Scheide genau zu bestimmen. Vielleicht stellen Sie nach Verwendung von Modell 1 fest, dass Sie Modell 2 benutzen müssen, obwohl Sie unter 30 sind und kein Kind geboren haben. Wenn Modell 2 undicht ist oder nach oben oder unten verrutscht, müssen die Beckenbodenmuskeln eventuell durch Beckenbodentraining (Kegel-Übungen) gestärkt werden.

E. Wie oft sollte die Menstruationstasse ausgetauscht werden: Silikon ist äußerst beständig, aber aufgrund von Faktoren, die von Person zu Person unterschiedlich sind, variiert die Lebensdauer der Tasse. Überprüfen Sie Ihre Tasse regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, wie zum Beispiel auf einen klebrigen oder pulverartigen Überzug, erhebliche Verfärbungen oder Geruch. Da es sich um ein persönliches Hygieneprodukt handelt, sollte es nach allgemeinen Richtlinien einmal im Jahr ausgetauscht werden. Wenn die Tasse während einer Infektion durch Hefepilze oder Bakterien getragen wurde, sollten Sie sie ebenfalls austauschen. Im Endeffekt ist es Ihre persönliche Entscheidung, wann Sie die Tasse ersetzen.

Vorsorgliche Warnungen:

- Das Produkt sollte nur gemäß den Anweisungen und während der Menstruation verwendet werden.
- Entfernen Sie The DivaCup vor dem Geschlechtsverkehr. The DivaCup ist kein Verhütungsmittel und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- The DivaCup und Intrauterinpressare (Spiralen): Da jede Person anders ist, sollten Sie sich vor der Anwendung von The DivaCup über die Vorteile und Risiken Ihres Intrauterinpressars informieren und sich mit Ihrem Arzt beraten.
- The DivaCup und TSS: Es gibt keinen bekannten Zusammenhang zwischen dem toxischen Schocksyndrom (TSS) und Menstruationstassen. Bitte beraten Sie sich vor der Anwendung von The DivaCup mit Ihrem Arzt, falls bei Ihnen bereits einmal TSS diagnostiziert wurde. TSS ist eine seltene Erkrankung, die normalerweise mit dem Gebrauch von Tampons in Verbindung gebracht wird und dessen Symptome sehr ernst genommen werden müssen. **Entfernen Sie The DivaCup und suchen Sie sofort Ihren Arzt auf, wenn Sie folgende Symptome haben: plötzliches Erbrechen, Durchfall, hohes Fieber, Kopfschmerzen, Hautausschlag der einem Sonnenbrand ähnelt, Gliederschmerzen, Verwirrtheit oder Anfall.**
- Benutzen Sie The DivaCup® nicht, wenn Sie eine Infektion durch Hefepilze oder Bakterien haben. Gebrauchen Sie die Menstruationstasse erst wieder, wenn die Infektion komplett abgeklungen ist. Wenn Sie The DivaCup während der Infektion benutzt haben, wird es empfohlen Ihre Tasse mit einer neuen zu ersetzen um eine erneute Infektion zu verhindern.
- Entsorgen Sie das Produkt im Abfall. Spülen Sie The DivaCup nicht die Toilette hinunter.
- Bei Nebenwirkungen sollten Sie die Verwendung des Produktes einstellen und Ihren Arzt aufsuchen.

Kundendienst

Befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, um ein bestmögliches Ergebnis zu erhalten. Nähere Informationen sind unter divacup.com erhältlich. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte unser fachkundiges Kundenbetreuungsteam per Telefon oder E-Mail.

ACHTUNG: Diva International Inc. ist um Ihre Sicherheit besorgt. Menstruationstassen sind medizinische Produkte für die persönliche Hygiene und sind von der Rückgabe bzw. vom Umtausch ausgeschlossen. Jeder Kauf ist endgültig.

The DivaCup und DivaWash sind eingetragene Markenzeichen von Diva International Inc. Dies ist die offizielle Gebrauchsanweisung für The DivaCup und der Inhalt kann sich ohne vorherige Ankündigung ändern. Besuchen Sie divacup.com für aktuelle Informationen.