

# Hur FemmyCycle® ska användas

Läs de här anvisningarna och gå in på [www.femmycycle.eu](http://www.femmycycle.eu) eller [www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com) innan du använder FemmyCycle för första gången. FemmyCycle är säker, miljövänlig, kostnadseffektiv och går att återanvända i minst ett år.

FemmyCycle minimerar kladd och läckage under mensperioden. Materialet medicinskt silikon innebär att FemmyCycle är ett mjukt, fräschare och mer bekvämt alternativ till bindor och tamponger. Även mjukare än de flesta andra menskoppar.

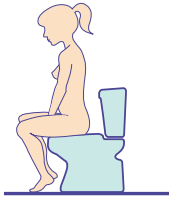
## Indikationer för användning:

FemmyCycle är en behållare placerad i slidan, för att samla upp blod och slemhinnerester från livmodern via livmoderhalskanalen under menstruation.

## Säkerhetsinformation

Om du har medicinska eller gynekologiska frågor bör du rådgröra med din läkare/barnmorska innan du använder FemmyCycle. Informationen som ges här ersätter inte din läkares råd. Vi rekommenderar att du tvättar dina händer och ditt underliv innan du använder FemmyCycle. Var försiktig så du inte rispar dig själv med naglarna. FemmyCycle är latexfri och innehåller inga animaliska produkter.

## Hur FemmyCycle ska föras in



- 1 Sitt på toaletten med särade knän, sitt på huk eller stå upp med ena foten på toaletsitsen.
- 2 Peta in pipen/öppningen på FemmyCycle och tryck ihop kanten bestämt, som visas i figuren.
- 3 Vik kanten vid markeringen, så det bildas ett "U" genom att pressa med ett fast grepp så att en del luft stängs in i behållaren. (Den instängda luften får behållaren att öppnas när den väl är insatt.)
- 4 Håll den vikta FemmyCycle stadigt hoppressad mellan pekfinger och tumme i ena handen, sära på dina blygdläppar med den andra och för in FemmyCycle sakta. Detta hjälper till att den delvis öppnas när den är på plats.
- 5 För in FemmyCycle bakåt. Sluta när urtagningsringen inte sticker ut ur slidan.  
NOTERA: FemmyCycle är designad för att inte öppnas helt. Detta medför att ett sug uppstår som får blodet att rinna ner i menskoppen.
- 6 När FemmyCycle är insatt vecklar öppningen ut sig tillräckligt för att fånga upp mensblodet.  
NOTERA: FemmyCycle ska vara placerad i slidans nedre del som uppsamlare för mensblodet.



## Spillfri design



## Hur FemmyCycle ska tas ut och rengöras

Ta ut FemmyCycle efter tolv timmar, eller efter kortare tid om du blöder kraftigt.

Notera: Vissa kvinnor föredrar att ta ut och byta FemmyCycle i duschen.

Tvätta händerna och underlivet.

- 1 För in ett finger i slidan och kroka tag om urtagningsringen... (Sitt på huk och krysta så går den lättare att dra ut)



- 2 ...och dra försiktigt nedåt.



- 3 Vinkla FemmyCycle nedåt under urtagningen och håll den upprätt som bilden visar.



(Om det behövs, för in en andra FemmyCycle enligt steg 2-4 i avsnittet Hur FemmyCycle ska föras in.)

Dra upp pipen på FemmyCycle och håll ut innehållet i toaletten. Tvätta FemmyCycle med flytande tvål och vatten, skölj av den ordentligt. Låt den sen lufttorka. Lägg FemmyCycle i förvaringspåsen tills du behöver den igen.

**Använd inte mikrovågsugn, rengöringsmedel, alkohol eller skarpa redskap för att rengöra FemmyCycle.**

**Varning:** Om FemmyCycle har förts in på rätt sätt ska den inte kännas. Vi rekommenderar att du byter FemmyCycle en gång om året och att de användas slängs i soporna (inte i toaletten). Efter inlärning ska det gå att föra in och ta ut FemmyCycle på bara några sekunder. FemmyCycle ska bara användas under menstruationen. Den skyddar inte mot graviditet eller sexuellt överförbara sjukdomar.