

# So benutzen Sie die FemmyCycle® Menstruationskappe:

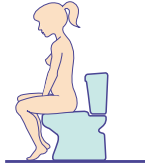
Bitte lesen Sie diese Anleitung und besuchen Sie [www.femmycycle.eu](http://www.femmycycle.eu) oder [www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com) bevor Sie FemmyCycle® verwenden. FemmyCycle® ist sicher, umweltfreundlich, kostengünstig und wiederverwendbar für mindestens ein Jahr. **FemmyCycle® verringert den mit fast allen anderen Monatshygieneartikeln verbundenen Aufwand und das Auslaufen.** FemmyCycle® besteht aus weichem medizinischem Silikon und stellt eine sauberere und bequemere Alternative zu Monatsbinden und Tampons dar.

**Gebrauchsanleitung:** FemmyCycle® ist eine Auffangkappe, die in die Scheide eingeführt wird und Blut und Zellreste aus der Gebärmutter aufnimmt, die während der Menstruation durch den Gebärmutterhals abgestoßen werden.

**Sicherheitsinformationen:** Wenn Sie medizinische oder gynäkologische Bedenken haben, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt um Rat bevor Sie FemmyCycle® verwenden. Die hier aufgeführten Informationen ersetzen nicht die Anweisungen Ihres Arztes. Es wird empfohlen, vor Anwendung von FemmyCycle® Hände und äußeren Genitalbereich mit warmen Wasser und Seife zu waschen oder mit unparfümierten Baby-Feuchttüchern zu reinigen. Seien Sie bitte vorsichtig und verletzen Sie sich nicht durch Ihre Fingernägel. FemmyCycle® enthält kein Latex und keine tierischen Produkte.

## So führen Sie die FemmyCycle® Menstruationskappe ein:

- 1 Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf die Toilette, hocken Sie, oder stellen Sie ein Bein auf den Toiletten Sitz



- 2 Schließen Sie den Deckel des FemmyCycle® und pressen Sie den Rand fest zusammen, wie in der Abbildung zu sehen.



- 3 Falten Sie die FemmyCycle® Menstruationskappe mit geschlossener Abdeckung in eine "U" Form zusammen und halten Sie es fest, dadurch wird die Luft im inneren des Auffängers eingeschlossen. (Die eingeschlossene Luft hilft beim Auffalten nachdem es in der Vagina eingeführt ist)



- 4 Halten Sie die FemmyCycle® fest mit Zeigefinger und Daumen und spreizen Sie mit der anderen Hand die Schamlippen. Führen Sie anschließend die FemmyCycle® langsam in die Scheide ein.



- 5 Schieben Sie das FemmyCycle® nach hinten. **Hören Sie auf zu schieben, wenn** sich der Rückholring in der Scheide befindet. **Anmerkung:** Das FemmyCycle® ist vorgesehen sich nicht vollständig zu öffnen. Das erzeugt eine Saugwirkung um die Ausscheidung leichter aufzunehmen.



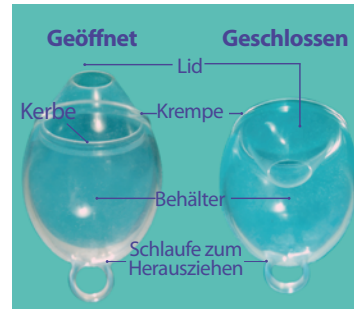
- 6 Sobald die FemmyCycle® Menstruationskappe in die Scheide eingeführt ist, öffnet sich der Rand und nimmt die Menstruationsflüssigkeit auf.

**Anmerkung:** Das FemmyCycle® sollte als Auffang der menstrualen Ausscheidung im Unteren Bereich der Vagina sitzen



**Vorsichtsmaßnahmen:** Bei korrektem Einführen ist FemmyCycle® nicht zu spüren. Es wird empfohlen das FemmyCycle®-Set einmal jährlich zu ersetzen und das gebrauchte Set mit dem Haushaltsabfall (nicht über die Toilette) zu entsorgen. Mit etwas Übung dauert das Einführen und Entfernen von FemmyCycle® nur einige Sekunden. FemmyCycle® sollte nur während der Menstruation verwendet werden. FemmyCycle® schützt nicht vor Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Design Ohne Auslaufen



## So entfernen Sie die FemmyCycle® Menstruationskappe:

Entfernen Sie die FemmyCycle® nach 12 Stunden oder früher (bei starken Blutungen).

Waschen Sie Hände und Genitalbereich wie oben empfohlen.

- 1 Führen Sie einen Finger in die Scheide ein und greifen Sie den Rückholring ... (Es kann sein, dass Sie dabei etwas in die Hocke gehen und pressen müssen als hätten Sie Stuhlgang. Dies erleichtert das Entfernen.)



- 2 ... und ziehen Sie ihn vorsichtig nach unten.



- 3 Richten Sie die FemmyCycle® beim Entfernen nach unten aus und halten Sie sie es aufrecht, wie in der Abbildung dargestellt.



(Falls erforderlich, führen Sie jetzt ein zweites FemmyCycle®, entsprechend der vorangegangenen Anleitung, in Schritt 2 5, ein)

Öffnen Sie die Abdeckung der FemmyCycle® Menstruationskappe und entleeren Sie den Inhalt in die Toilette. Waschen Sie die FemmyCycle® mit Flüssigseife und warmem Wasser aus und spülen Sie sie ab. Lassen Sie sie an der Luft trocknen. Bewahren Sie die FemmyCycle® Menstruationskappe bis zur nächsten Verwendung im Aufbewahrungsbeutel auf. **Reinigen Sie FemmyCycle® nicht in der Mikrowelle oder mit Alkohol oder mit scharfen Gegenständen.**

