



Dies ist die Zukunft, herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Betulacup

Jahre lang haben wir Hygienebinden, Tampons und Sliepeinlagen benutzt, um das Blut, welches den Körper einmal im Monat, als ein Teil des weiblichen Fortpflanzungszyklus, durch die Scheide verlässt, aufzusaugen.

Hier bekommen Sie die gesündere, leichtere und ökonomischere Alternative.

Der Betulacup wurde aus medizinischem Silikon, welches von der FDA (USA) anerkannt wurde, produziert. Er wurde so konstruiert, dass er leicht in die Scheide eingeführt werden kann, wo sich das Menstruationsblut in ihm sammelt. Wie auch bei den Tampons erfordert es ein wenig Übung, den Betulacup zu benutzen, jedoch wird es nach ein paar Versuchen leichter. Lassen Sie sich Zeit und entspannen Sie sich, wenn Sie den Betulacup das erste Mal benutzen. Versuchen Sie es eventuell während Sie keine Blutungen haben.

Der Betulacup sollte jede 8.-12. Stunde geleert und ausgespült werden. Je nach Notwendigkeit kann dies jedoch auch öfter gemacht werden.

Der Betulacup kann ohne Probleme nachts, während des Sports oder beim Schwimmen benutzt werden (leeren und spülen Sie den Betulacup nach dem Schwimmen, da es sein kann, dass durch die Vakuumlöcher ein wenig Wasser eindringt).

Sollten Sie Fragen haben oder Rat brauchen, sind Sie herzlich willkommen uns per E-Mail (info@betulacup.com) oder über

unsere Internetseite (www.betulacup.com) zu kontaktieren.

Unsere Kontaktinformationen

Betula Care

Spangsvej 32, 5210 Odense NV – Dänemark

Tlf: +45 24 21 32 34

E-Mail: info@betulacup.com

Internetseite: www.betulacup.com

Betula Care übernimmt weder Verantwortung für die Reinigung und den Schutz der Betulacups, noch für Probleme die durch mangelnde Hygiene oder falsche Anwendung entstehen. Der Besitzer selbst hat die volle Verantwortung dafür, dass der Betulacup sauber gehalten wird.

Vor dem Gebrauch des Betulacups

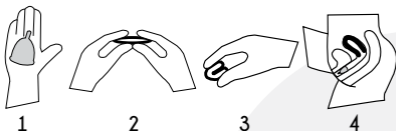
Kochen Sie den Betulacup in ca. 2 Liter Wasser für 4-5 Minuten. Während des Kochens kann der Betulacup eine mattere Farbe annehmen, welches die Funktion jedoch nicht beeinträchtigt. Lassen Sie den Betulacup auf einem Stück Küchenrolle abtropfen. Hiernach ist er bereit für den Gebrauch.

In der Menstruationszeit ist es wichtig, dass der Betulacup jedes Mal wenn er geleert wird auch gut ausgespült wird. Sollten Sie sich auf einer öffentlichen Toilette befinden genügt es, den Betulacup mit Toilettenpapier auszuwischen, jedoch sollte er beim nächsten leeren wieder gründlich ausgewaschen werden.

Wenn Sie sich damit wohler fühlen, können Sie Ihren Betulacup während der Menstruationszeit mit Intimseife waschen, allerdings sollten Sie darauf achten alle Seifenreste gründlich zu entfernen.

Nach der beendeten Menstruationsphase wird der Betulacup wieder gekocht und in der mitgelieferten Baumwolltasche aufbewahrt.

So wird der Betulacup eingeführt



1. Waschen Sie sich Ihre Hände sowohl vor und nach dem Einführen gründlich mit Seife und danach reinem Wasser. Sind Sie nicht in der Nähe eines Waschbeckens können Sie stattdessen ein Antibakterielles Gel benutzen.
2. Finden Sie eine angenehme Stellung in der Ihnen das Einführen am leichtesten fällt und entspannen Sie Ihre Muskeln. Manchen hilft es, einen Fuß auf der Toilettenkante abzustellen.
3. Falten Sie den Betulacup zwei Mal, wie auf der Zeichnung abgebildet, und halten Sie ihn mit 2-3 Fingern fest.

Halten Sie Ihre Schamlippen mit der freien Hand auseinander, sodass Sie den Betulacup leichter in die Scheide einführen können. Der Betulacup entfaltet sich selbständig sobald Sie ihn loslassen.

4. Sollten Sie sich unbehaglich fühlen oder der Betulacup nicht richtig sitzen versuchen Sie es nochmal von vorne. Wie bei einem Tampon braucht es ein wenig Übung den Betulacup einzuführen.

So entfernen Sie den Betulacup

Entleeren Sie den Betulacup jede 8.-10. Stunde oder öfter, sollte es notwendig sein.

1. Waschen Sie sich Ihre Hände gründlich mit Seife und danach reinem Wasser. Sind Sie nicht in der Nähe eines Waschbeckens können sie stattdessen ein Antibakterielles Gel benutzen.
2. Finden Sie eine angenehme Position.
3. Fassen Sie vorsichtig den Stiel oder Boden Ihres Betulacups an, entspannen Sie Ihre Muskeln und ziehen Sie den Betulacup langsam heraus. Danach entleeren Sie diesen in die Toilette.
4. Spülen Sie den Betulacup gut mit reinem Wasser aus und führen Sie ihn wieder ein, wenn dies immer noch Notwendig ist.

Solange Sie den Betulacup richtig anwenden besteht keine Gefahr für Risiken.

Wichtig

Entfernen Sie den Betulacup vor dem Geschlechtsverkehr.

Der Betulacup schützt nicht vor einer Schwangerschaft.

Der Betulacup schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten oder anderen sexuell überführbaren Krankheiten.

Entfernen Sie den Betulacup, sobald Sie Unbehagen oder Schmerz empfinden.

TSS (Toxic Shock Syndrome)

Menstruationscups wurden, im Gegensatz zu Tampons, noch nie in einen Zusammenhang mit der Krankheit TSS gebracht.



Dette er fremtiden, tillykke med din nye Betulacup

I årevis har vi brugt hygiejnebind, tamponer og trusseindlæg. Her får du det sundere, nemmere og mere økonomiske alternativ.

Din Betulacup er produceret af medicinsk silikone, som er godkendt af FDA (USA). Den er lavet så du nemt kan indføre den i skeden, hvor den opsamler menstruationsblodet. Lige som tamponer kræver det tilvænning at bruge din Betulacup, men efter et par gange bliver det nemmere. Giv dig god tid, og slap godt af, første gang du skal bruge din Betulacup. Prøv evt. at sætte den op, imens du ikke har menstruation.

Din Betulacup bør tømmes og skyldes hver 8-12 time, kan dog gøres oftere hvis du oplever det er nødvendigt.

Du kan uden problemer bruge din Betulacup om natten, når du dyrker sport eller svømmer (tøm og skyld dog din Betulacup efter endt svømning, da der godt kan trænge lidt vand ind af vacuum hulleerne).

Skulle du have flere spørgsmål, eller brug for yderligere råd, er du meget velkommen til at kontakte os på info@betulacup.com eller vores hjemmeside www.betulacup.com

Vores kontakt information

Betula Care

Spangsvej 32, 5210 Odense NV - Danmark

Tlf: +45 24 21 32 34

Email: info@betulacup.com

www.betulacup.com

Betulacup tager ingen ansvar for rengøring eller beskyttelse af nogle cupper, ej heller for problemer som opstår grundet manglende hygiejne eller forkert anvendelse. Indehaveren har selv det fulde ansvar for at Betulacuppen holdes ren.

Før du tager din Betulacup i brug

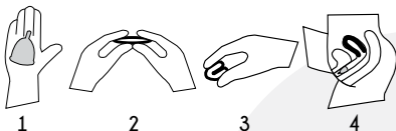
Kog din Betulacup i ca. 2 L vand i 4-5 minutter, under kogning kan den få en mere mat farve, dette påvirker ikke dens effektivitet. Lad din Betulacup dryppe af på et stykke køkkenrulle. Herefter er den klar til brug.

I din menstruationstid er det vigtigt du skyller den godt, hver gang du tømmer den, er du på et offentligt toilet uden vask, kan du tørre din Betulacup med toiletpapir, og indføre den igen, husk dog at vaske den godt næste gang du tømmer den.

Hvis du føler du har behov for det, kan du vaske din Betulacup med intimsæbe i din menstruationstid, husk dog at skylle grundigt for sæberester.

Efter endt menstruation, koges din Betulacup igen og opbevares i den medfølgende bomuldspose.

Sådan indfører du din Betulacup



1. Vask altid dine hænder grundigt med sæbe og efterfølgende rent vand, både før og efter brug af din Betulacup. Er du ikke i nærheden af en vask, kan du bruge antibakteriel gel til dine hænder.
2. Find en behagelig stilling for dig, hvor du føler det er nemmest at indføre den, og slip godt af i musklerne. Nogle finder det nemmere at sætte en fod på toiletkanten.
3. Fold din Betulacup to gange som vist på tegningen, og hold den fast med 2-3 fingre.

Med den frie hånd, spreder du dine kønslæber, så du stille og roligt kan indføre din Betulacup i skeden, den folder sig ud når du slipper den.

4. Føler du ubehag, eller cuppen ikke sidder rigtig, så prøv forfra igen, ligesom tampon kan det kræve lidt øvelse at sætte din Betulacup op.

Sådan tager du din Betulacup ud

Tøm din Betulacup hver 8-12 time, eller oftere hvis det er nødvendigt.

1. Vask dine hænder og skyld grundigt for sæbe. Er du ikke i nærheden af en vask, kan du bruge antibakteriel gel til dine hænder.
2. Find din egen behagelige stilling.
3. Tag forsigtig fat i "tutten" på din Betulacup, slap af i dine muskler, og træk langsomt cuppen ud, hvorefter du tømmer den i toilettet.
4. Skyld din Betulacup godt i rent vand, og sæt den op igen, hvis du har behov for det.

Det er ikke risikofyldt at bruge Betulacup når du anvender den rigtigt.

Vigtigt

Fjern din Betulacup før du har samleje.

Din Betulacup beskytter dig ikke imod graviditet.

Betulacup kan ikke bruges som beskyttelse imod kønssygdomme og andre seksuelle overførte sygdomme.

Tag din Betulacup ud hvis du mærker ubehag eller smerte.

TSS (Toxic Shock Syndrome)

Menstruationscupper er aldrig blevet koblet sammen med sygdommen TSS, som tamponer er.



This is the future, congratulations with your new Betulacup.

For years we have used sanitary towels, pads, tampons and panty liners. Here you get the healthier, more environmentally conscious, easier and more economical alternative.

Your Betulacup is made of medical silicone approved by the FDA (USA). It is made so that you can easily insert it into the vagina, where it collects menstrual blood. Just as with tampons, you have to get used to using your Betulacup, but it becomes easier after a couple times. Take your time and completely relax the first time you use your Betulacup. Perhaps try and insert it when you are not having your period.

Your Betulacup should be emptied and rinsed every 8-12 hours, however, more often if you find it is necessary.

You can use your Betulacup trouble-free at night, when you play sports or swim (although, empty and rinse your Betulacup after swimming, as a little water can get in the vacuum's holes).

Should you have more questions or need further advice, please feel free to contact us at info@betulacup.com or our website www.betulacup.com

Our contact information

Betula Care

Spangsvej 32, 5210 Odense NV - Denmark

Tlf: +45 24 21 32 34

Email: info@betulacup.com

www.betulacup.com

Betulacup takes no responsibility for the cleaning or protection of cups, nor for problems that occur due to lack of hygiene or incorrect use. The owner has full responsibility for keeping the Betulacup clean.

Before you use your Betulacup

Boil your Betulacup in about 2 L of water for 4-5 minutes, while boiling it can become duller in colour, but this does not affect its effectiveness. Let your Betulacup drain on a piece of kitchen roll. Then it is ready for use.

During your period it is important you rinse it well every time you empty it, and if you are in a public toilet without a sink, wipe your Betulacup with toilet paper and insert it again, but remember to wash it well the next time you empty it.

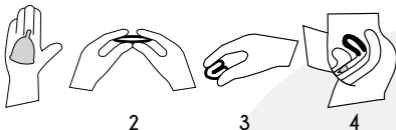
If you feel you need to, you can wash your Betulacup with intimate soap during your period, but remember to thoroughly rinse off any soap residue.

When your period finishes, boil your Betulacup again and store it in the enclosed cotton bag.

Continues on the other side



How to insert your Betulacup



1. Always wash your hands thoroughly with soap and then clean water, both before and after using your Betulacup. If you are not near a sink, use antibacterial gel for your hands.
2. Find a comfortable position, where you feel it is easiest to insert it and completely relax your muscles. Some find it easier to put a foot on the edge of the toilet.
3. Fold your Betulacup twice as shown in the drawing and hold it firmly with 2-3 fingers.
With your free hand, spread your labia, so you can gently insert your Betulacup into the vagina, it unfolds when you release it.
4. If you feel uncomfortable, or the cup is not positioned correctly, start all over again, just like a tampon it can require some practice to insert your Betulacup.

This is how to remove your Betulacup

Empty your Betulacup every 8-12 hours, or more frequently if needed.

1. Wash your hands and thoroughly rinse off any soap. If you are not near a sink, use antibacterial gel for your hands.
2. Find your own comfortable position.
3. Take careful hold of the 'teat' on your Betulacup, relax your muscles and slowly pull the cup out, and then empty it into the toilet.
4. Rinse your Betulacup well in clean water and insert it again if you need to.

It is not risky to use Betulacup when you use it correctly.

Important

Remove your Betulacup before you have sexual intercourse.

Your Betulacup does not protect you against pregnancy.

Betulacup cannot be used as protection against venereal diseases and other sexually transmitted diseases.

Remove your Betulacup if you feel discomfort or pain.

TSS (Toxic Shock Syndrome)

Menstrual cups have never been linked with the disease TSS as tampons have.

F

Félicitations pour l'acquisition de votre nouvelle Betulacup, elle représente l'avenir.

Depuis de nombreuses années, nous utilisons des serviettes hygiéniques, des tampons et des protège-slips. Vous voici maintenant en possession d'une alternative plus saine, plus écologique, plus pratique et plus économique.

Votre Betulacup est faite en silicone médical, reconnu par la FDA américaine (Food and Drug Administration). Elle est conçue pour pouvoir être facilement insérée dans le vagin, où elle recueille le sang des règles. Tout comme pour l'application de tampons, l'utilisation de votre Betulacup demande une période d'adaptation, mais après quelques fois, ce sera plus facile. Lors de la première utilisation de votre Betulacup, prévoyez du temps et détendez-vous bien. Vous pouvez éventuellement vous entraîner à la mettre entre vos cycles menstruels.

Votre Betulacup doit être vidée et rincée toutes les 8 à 12 heures, mais vous pouvez le faire plus souvent si vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez utiliser votre Betulacup la nuit et lorsque vous faites du sport ou de la natation sans aucun problème (n'oubliez cependant pas de vider et de rincer votre Betulacup après avoir nagé, car il est possible qu'un peu d'eau se soit infiltrée par les trous pour l'air).

Pour toute question ou conseil, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse info@betulacup.com ou via notre site internet www.betulacup.com.

Pour nous contacter

Betula Care

Spangsvej 32, 5210 Odense NV - Danemark

Tlf: +45 24 21 32 34

Email: info@betulacup.com

www.betulacup.com

Betulacup ne peut en aucun cas être tenu pour responsable en cas de mauvais nettoyage ou de mauvaise protection de certaines coupes, ni en cas de problème lié à un manque d'hygiène ou à une utilisation incorrecte. L'utilisatrice de la Betulacup est tenue d'assumer l'entière responsabilité de ses actes et de garder sa coupe propre.

Avant d'utiliser votre Betulacup

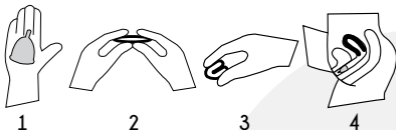
Stérilisez votre Betulacup en la faisant bouillir dans environ 2 litres d'eau pendant 4 à 5 minutes. Il est possible que la couleur de la Betulacup change et devienne plus mate, mais cela n'affecte en rien son efficacité. Laissez sécher votre Betulacup sur un morceau d'essuie-tout. Vous pouvez maintenant utiliser votre coupe.

Pendant vos règles, il est important de bien rincer votre Betulacup chaque fois que vous la videz. Si vous vous trouvez dans des toilettes publiques sans lavabo, vous pouvez essuyer votre Betulacup avec du papier toilette et la réinsérer ensuite. N'oubliez cependant pas de bien la laver la prochaine fois que vous la viderez.

Pendant vos règles, vous pouvez laver votre Betulacup avec du savon pour la toilette intime, si vous en ressentez le besoin. N'oubliez cependant pas de la rincer soigneusement afin d'éliminer les restes de savon.

Lorsque vos règles sont terminées, stérilisez à nouveau votre Betulacup et rangez-la dans le sac en coton fourni.

Insérer votre Betulacup



1. Lavez-vous toujours soigneusement les mains au savon et rincez-les à l'eau claire, aussi bien avant d'utiliser votre Betulacup qu'après l'avoir utilisée. Si vous n'avez pas accès à un lavabo, vous pouvez utiliser un gel antibactérien pour vous désinfecter les mains.
2. Trouvez une position confortable dans laquelle vous sentez qu'il sera facile d'insérer votre Betulacup et détendez bien vos muscles. Pour certaines femmes, la position idéale est en plaçant un pied sur le bord des toilettes.
3. Pliez votre Betulacup deux fois, comme sur l'illustration, et tenez-la fermement avec 2 ou 3 doigts.

Avec votre main libre, écartez vos lèvres afin de pouvoir calmement insérer votre Betulacup dans votre vagin. Votre Betulacup se déploiera lorsque vous la lâcherez.

4. Si vous vous ressentez une gêne ou si la coupe n'est pas mise correctement, réessayez. Tout comme pour l'application de tampons, l'utilisation de votre Betulacup peut demander un peu de pratique.

Retirer votre Betulacup

Videz votre Betulacup toutes les 8 à 12 heures, ou plus souvent si nécessaire.

1. Lavez-vous les mains au savon et rincez-les soigneusement. Si vous n'avez pas accès à un lavabo, vous pouvez utiliser un gel antibactérien pour vous désinfecter les mains.
2. Trouvez une position dans laquelle vous êtes confortable.
3. Saisissez précautionneusement la tige de votre Betulacup, détendez-vous et tirez lentement pour faire sortir la coupe. Videz-la ensuite dans les toilettes.
4. Rincez soigneusement votre Betulacup à l'eau claire et, si besoin, remettez-la en place.

Betulacup ne présente aucun risque si vous l'utilisez correctement.

Important

Pensez à enlever votre Betulacup avant un rapport sexuel.

Betulacup n'est pas un moyen de contraception et ne protège pas contre les grossesses.

Betulacup ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

Si vous ressentez une gêne ou une douleur, retirez immédiatement votre Betulacup.

SCT (Syndrome du choc toxique)

Contrairement aux tampons, les coupes menstruelles n'ont jamais été associées au SCT.

E

Esto es el futuro.

Felicidades por tu nueva Betulacup.

Durante años hemos usado compresas, tampones y salvaslips. Ahora tienes una alternativa más saludable, respetuosa con el medio ambiente, económica y fácil de usar.

Tu Betulacup está hecha de silicona medicinal, aceptada por la FDA (EE.UU). Está hecha de tal manera que te la puedas introducir en la vagina, donde recoge el flujo menstrual. Al igual que con los tampones, el uso de la Betulacup te lleva un par de intentos, pero después se vuelve sencillo. Tómate tu tiempo y relájate la primera vez que la usas. Intenta, por ejemplo, ponértela cuando aún no te haya venido la regla.

La Betulacup se debe vaciar y aclarar cada 8-12 horas, aunque lo podrás hacer más a menudo si lo consideras necesario.

También la podrás usar por la noche, mientras practicas deporte o nadas (acuérdate de vaciarla después de la natación, ya que puede que algo de agua se haya filtrado en ella).

Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda, no dudes en contactarnos en info@betulacup.com o en nuestra página web www.betulacup.com

Nuestra información de contacto es

Betula Care

Spangsvej 32, 5210 Odense NV - Dinamarca

Tlf: +45 24 21 32 34

Email: info@betulacup.com

www.betulacup.com

Betalacup no se hace responsable de la limpieza o aclarado de las copas o de cualquier consecuencia derivada del mal uso de éstas. La dueña tiene toda la responsabilidad de mantener la copa limpia.

Antes de empezar a usar tu Betalacup

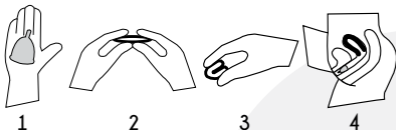
Hierve tu Betalacup en 20 cl de agua durante 4-5 minutos (es posible que durante la cocción adopte un color más mate, pero esto no afecta a su efectividad). Deja que tu Betalacup se seque sobre un trozo de papel de cocina. Ahora ya está lista para el uso.

Durante la menstruación, es importante aclararla bien cada vez que la vacías. En caso de no disponer de un lavabo, la puedes secar con papel higiénico e introducirtela posteriormente. Intenta, de todas maneras, lavarla la siguiente vez que la vacíes.

Si lo vieras necesario, siempre puedes lavar tu Betalacup con jabón íntimo durante la menstruación, pero recuerda siempre aclarar bien los restos de jabón.

Cuando termines tu ciclo mensual, recuerda hervir tu Betalacup de nuevo y guardarla en la bolsa de algodón que la acompaña.

Así se usa la Betalacup



1. Lávate siempre las manos con jabón y acláratelas con agua, tanto antes como después de usar tu Betalacup. Si no tienes acceso a un lavabo, puedes usar un gel antibacteriano.
2. Encuentra una postura que te sea cómoda para introducirte la copa y relaja los músculos. Para algunas mujeres, resulta más sencillo hacerlo apoyando un pie sobre el váter.
3. Dobla tu Betalacup dos veces (como aparece en el dibujo) y sujétala con 2 o 3 dedos.

Con la mano libre, ábrete los labios vaginales para poder introducir tu Betalacup fácilmente, sin que se desdoble o resbale.

4. Si te sientes incómoda o crees que la copa no está bien colocada empieza de nuevo, al igual que harías con un tampón, ya que lleva un poco de práctica usar bien la copa.

Así se retira la Betulacup

Vacía la Betulacup cada 8-10 horas, o más a menudo si lo ves necesario.

1. Lávate bien las manos con jabón. Si no tienes acceso a un lavabo, puedes usar un gel antibacteriano.
2. Encuentra una postura cómoda.
3. Coge el "mango" de tu Betulacup, relaja los músculos y saca lentamente la copa hacia afuera, vaciándola posteriormente en el baño.
4. Aclara bien tu Betulacup en agua limpia e introdúcetela de nuevo, si lo necesitas.

No corres ningún riesgo usando la Betulacup, si la usas bien.

Importante

Recuerda quitarte la Betulacup antes de tener relaciones sexuales.

La Betulacup no te protege contra el embarazo.

La Betulacup no te protege contra enfermedades de transmisión sexual.

Quítate la Betulacup inmediatamente si notas incomodidad o dolor.

TSS (Síndrome de choque tóxico)

La copa menstrual no se ha relacionado nunca con el TSS, al contrario que los tampones.