

Deze milieuvriendelijke menstruatie cup is gemaakt van 100% natuurrubber, Fair Trade en met FSC keurmerk. Hierdoor is dit een 100% natuurlijke 100% afbreekbare menstruatiecup.

Menstratiecup van natuurrubber

Een herbruikbare menstruatiecup is een milieuvriendelijk alternatief voor wegwerp menstruatieproducten. De Fair Squared rubber menstruatiecup draag je inwendig waar hij menstruatiebloed opvangt in plaats van opneemt zoals tampons doen. Hij kan ongeveer 3 keer meer opvangen dan een gemiddelde tampon opneemt en je hoeft de cup daardoor minder vaak te legen. Een menstruatiecup is geschikt voor gebruik tijdens de hele menstruatie, van licht tot zwaar.

Een menstruatiecup is ook erg handig bij zwemmen, sporten, sauna en slapen omdat de cup comfortabel en langere tijd inwendig gedragen wordt, niet absorbeert en een grote inhoud heeft.

De Fair Squared menstruatiecup is een hygiëneartikel en kan daarom niet geruild worden.

Eigenschappen natuurrubber menstruatie cup Fair Squared

- In 4 maten: S, M, L en XL. Zie hieronder voor uitleg over de inhoud en afmetingen
- 100% natuurrubber (niet geschikt voor mensen met latex allergie!)
- Vrij van plastic en van schadelijke stoffen zoals BPA en weekmakers
- Milieuvriendelijk
- Soepele cup, minder geschikt voor vrouwen met zeer sterke bekkenbodemspieren (de cup blijft dan niet goed open)
- Ook geschikt voor tijdens zwemmen, slapen, sporten, etc.
- Draagtijd: afhankelijk van de intensiteit van de menstruatie. Maximaal 12 uur
- Steriliseren voor het eerste gebruik en na gebruik tussen menstruaties (5 minuten koken in ruim water)
- Gaat ca. 10 jaar mee
- Gemaakt in Duitsland van natuurlatex uit Sri Lanka
- FSC gecertificeerd
- Fair Trade
- Met handleiding in het Duits

Aandachtspunten natuurrubber menstruatiecup latex

- Draagtijd maximaal 12 uur
- Niet in contact brengen met olie-achtige substanties. Deze kunnen het latex beschadigen
- Bewaar de cup schoon, gesteriliseerd en droog in het zakje, beschermd tegen licht
- Allergie voor latex is zeldzaam, maar komt heel soms voor. Niet te gebruiken bij latex-allergie.
- Een menstruatiecup is geen voorbehoedsmiddel en kan niet gedragen worden tijdens gemeenschap.
- Kan gebruikt worden met een spiraaltje, maar het is van belang dat er niet aan de draadjes van de spiraal getrokken wordt. Ga dus vooraf even langs je huisarts voor overleg en om eventueel de draadjes in te laten korten.
- Bij een spiraaltje of gynaecologische bijzonderheden: overleg met je arts of je een menstruatiecup kunt gebruiken.
- Rubber is een natuurproduct en kan verkleuren. Als je beschadigingen of andere veranderingen aan de cup ziet, vervang deze dan voor een nieuwe.
- Deel de cup niet met een andere gebruikster.

Inhoud en afmetingen natuurlatex menstruatiecup

De Fair Squared natuurlatex menstruatiecup is verkrijgbaar in 4 maten:

Maat	Geschikt voor
S	Jonger dan 30 jaar, smalle lichaamsbouw, kortere vagina, niet vaginaal bevallen en zeer lichte menstruatie
M	Jonger dan 30 jaar, smalle lichaamsbouw, kortere vagina of niet vaginaal bevallen. Bij een kleine lichaamsbouw of ondiepe vagina kies je toch voor maat M, ook als je al kinderen hebt gekregen.
L	Voor de gemiddelde vrouw. Boven de 30 of wel vaginaal bevallen. Bij een grotere lichaamsbouw of een diepere vagina kies je voor maat L, ook als je nog geen kinderen hebt gekregen. Jonger dan 30 en wel vaginaal bevallen, neem dan ook deze maat L
XL	Voor gemiddeld tot groter gebouwde vrouw. Bij gemiddelde tot zware menstruatie

Afmeting menstruatiecup van latex

Maat Cup	Doorsnede (mm)	Lengte (mm)	Max. inhoud (ml)
S	38	61	8
M	41	67	13
L	44	70	16
XL	47	72	20

Gebruik Menstruatie Cup van rubber

Steriliseer de natuurrubber cup voor het eerste gebruik en tussen de menstruaties door hem in ruim water uit te koken. 10 minuten voor het allereerste gebruik en 5 minuten tussen menstruaties. Was altijd de handen voor het inbrengen en verwijderen van een menstruatiecup.

Het gebruik van een menstruatiecup is meestal in het begin even wennen, maar daarna is hij meestal snel en gemakkelijk in te brengen en te verwijderen. Het kan 1-2 menstruaties duren om er helemaal vertrouwd mee te raken, maar voor dat je het weet ben je gewend en gaat het inbrengen en verwijderen gemakkelijk en snel en voel je de cup ook niet of nauwelijks meer zitten.

Fair Squared cup heeft een ruime inhoud en kan veel meer menstruatiebloed opvangen dan een tampon. Je kunt hem daarom langer dragen dan je met tampons zou doen, maximaal 12 uur. Omdat een menstruatiecup in tegenstelling tot tampons niet absorbeert kan hij langer ononderbroken gedragen worden met minder risico op het zogenaamde Toxic Shock Syndrome. In de praktijk zul je de cup op de zwaardere dagen van je menstruatie iets vaker legen en op de lichtere dagen minder vaak.

Op de zwaardere dagen van je menstruatie kan het prettig zijn om naast de menstruatiecup een [wasbaar inlegkruisje](#) te gebruiken.

Menstruatiecup inbrengen

- Was je handen en zorg dat de cup schoon is.
- Neem een voor jou fijne positie aan (zitten, hurken, staand of met 1 been op het toilet).
- Vouw de cup door de bovenrand in te drukken zodat hij dubbel klapt in een "C" vorm.
- Houdt de gevouwen cup vast tussen de vingers
- Breng de gevouwen cup in. Opwaarts, richting de rug.
- Plaats hem niet te diep.
- De cup zal openen als je hem loslaat en er vormt een licht vacuüm waardoor hij goed blijft zitten
- Controleer of hij goed zit door de basis van de cup te pakken, net boven het "steeltje" en rond te draaien. De cup moet met gemak rond kunnen draaien.

Menstruatiecup verwijderen

- Leeg de menstruatiecup na maximaal 12 uur of eerder als dat nodig is.
- Was je handen.
- Squat of zit op het toilet. (Met hurken kun je gemakkelijker bij de cup).
- Ontspan de vaginale spieren.
- Pak de cup bij de bodem. Kun je er niet bij, kun je met je spieren zachtjes duwen zodat de cup omlaag komt.
- Knijp zachtjes in de bodem van de cup of ga met je vinger langs de zijkant om het vacuüm te verbreken.
- Pak de cup met je vingers vast en verwijder hem voorzichtig.
- Leeg de cup in het toilet en spoel hem af met water. Als er geen water is, wrijf hem schoon met toiletpapier.

Na de menstruatie was je de cup goed met olie-vrije milde zeep (let ook op de gaatjes) en steriliseer je hem door 5 minuten in ruim water uit te koken.