

madalù

Prodotto e progettato in Italia da
MADALÙ di Silvia Cariolato
info@mamicup.com

www.mamicup.com

mami•cup

MADE IN ITALY

La prima coppetta mestruale di produzione italiana in silicone di grado medicale al 100%

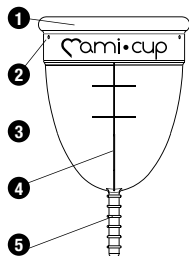
**IPOALLERGENICA
SENZA LATTICE
ECOLOGICA ED ECONOMICA
PRATICA INODORE**



Vi ringraziamo per aver scelto la MamiCup, una coppetta mestruale riutilizzabile in morbido silicone di grado medicale.

LA MAMICUP È IPOALLERGENICA E NON CONTIENE LATTICE.

È stata studiata per essere piegata ed inserita nella vagina come alternativa più ecologica e naturale agli assorbenti tradizionali. Una volta inserita la MamiCup si apre e si posiziona nella parte inferiore della vagina, più in basso di un tampone, dove viene bloccata dai muscoli vaginali (**fig. 1**).



Si consiglia di svuotare la MamiCup ogni 4/8 ore. Può essere usata di notte, nei viaggi o durante le attività sportive (nuoto, corsa, etc...) senza alcun rischio.

1. Bordo
2. Fori che permettono di eliminare il sottovuoto durante l'estrazione
3. Tacche volume
4. Nervature esterne
5. Gambo

PRIMA DELL'UTILIZZO

- Verifica che i 4 fori presenti nella parte superiore della coppetta siano aperti.
- Lava le mani e la MamiCup con dell'acqua calda e un sapone neutro.
- Dopo averla lavata fai bollire la MamiCup 5/7 minuti in abbondante quantità d'acqua.

La vostra MamiCup è ora sterilizzata e pronta all'uso.

Per imparare ad inserire e togliere la MamiCup è necessaria una po' di pratica.

La prima volta vi consigliamo di esercitarvi durante gli ultimi 2 giorni del ciclo: prendetevi un po di tempo e rilassatevi!

La parte superiore della vagina, prima dell'utero ha la grandezza di una testa di uno spillo per cui non si corre il rischio che la MamiCup si perda e inoltre grazie alla sua elasticità non provoca alcun danno.

INSERIMENTO DELLA COPPETTA MESTRUALE MAMICUP

La MamiCup si posiziona più in basso di un assorbente interno (**fig. 1**).

Una volta disinfettata la MamiCup, lavati accuratamente le mani.

Mettiti in una posizione comoda, seduta, in piedi, accovacciata o in ginocchio. È più facile inserire la MamiCup se un po' bagnata esternamente.

A questo punto puoi scegliere la piegatura più adatta a te:

Tecnica di piegatura 1 (**fig. 2**)

Tecnica di piegatura 2 (**fig. 3**)

Dopo averla piegata, con la mano libera allarga delicatamente le grandi labbra ed inserisci delicatamente la MamiCup all'interno della vagina accompagnandola verso l'alto e in direzione della schiena. Ritirate le dita e la coppetta si aprirà e si posizionerà automaticamente.

COME ESTRARRE LA MAMICUP

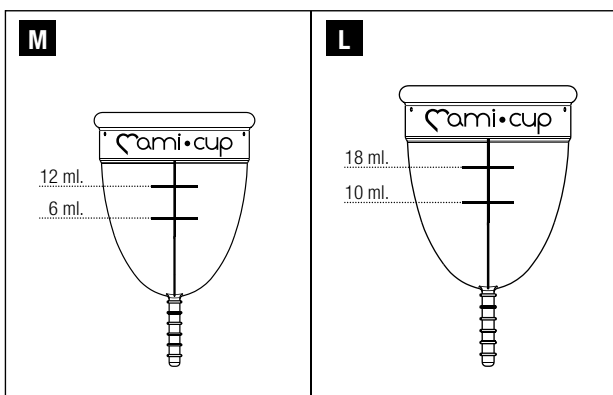
Una posizione accovacciata accorcia la vagina e facilita l'estrazione della MamiCup.

- Svuotare la MamiCup ogni 4/8 ore a seconda dell'intensità del flusso.
 - Lavate sempre accuratamente le mani.
 - Accovacciatevi o sedetevi sopra una toilette. Rilassatevi per rilassare anche i muscoli vaginali che bloccano la coppetta.
 - Tira delicatamente il gambo fino ad arrivare alla base della MamiCup. Qualora non riuscite ad arrivare al gambo della coppetta aiutatevi con i muscoli vaginali per facilitare la discesa.
 - Allenta l'aderenza della coppetta premendo delicatamente alla base della stessa (**fig. 4**) o inserendo un dito lungo la MamiCup (**fig. 5**). In questo modo la MamiCup si distaccherà facilmente dalle pareti vaginali. Estraiete delicatamente la coppetta per evitare di rovesciarne il contenuto.
 - Una volta che la base della MamiCup è uscita, inclinatela leggermente da un lato ed estraete una parte della coppetta, successivamente inclinatela dall'altro per completare l'estrazione (**fig. 6**).
- In questo modo si ha una facile estrazione mantenendo la coppetta in posizione verticale evitando la fuoriuscita dei fluidi contenuti. Svuotate la coppetta nella toilette, risciacquatela ed inseritela nuovamente.

SENZAZIONE DI DISAGIO

IL GAMBO

Il Gambo non deve sporgere dalla vagina. La maggioranza delle donne trova che il gambo sia troppo lungo. È per questo che è stato appositamente studiato per poter essere accorciato in modo che raggiunga il bordo della vagina senza sporgere. Ogni donna determinerà la lunghezza del gambo adeguata alla sua conformazione. Alcune donne hanno necessità di tagliare completamente il gambo. Vi consigliamo tuttavia di farlo una volta che sarete certe di poter estrarre la MamiCup senza il suo ausilio. Se la MamiCup vi provoca fastidio quando vi sedete o camminate o se "pizzica" l'ingresso della vostra vagina, dovete sicuramente accorciare il gambo. Estraiete la MamiCup prima di tagliare il gambo. Usate delle forbici pulite o un taglia unghie.



PERDITE

1. **Posizione:** la maggior parte dei problemi di perdite è dovuta al fatto che la MamiCup non è stata posizionata sufficientemente in basso nella vagina.
2. **Verifica** che il **gambo** sia stato tagliato in modo corretto in base alla vostra conformazione.
3. **Effetto sigillo:** assicuratevi che la MamiCup aderisca perfettamente alle pareti vaginali.
 - Verifica che la MamiCup sia aperta completamente facendo scorrere un dito lungo il bordo (**fig. 7**).
 - Premete la base della coppetta e fatele fare un giro completo (**fig. 8**).
 - Contraete i muscoli vaginali in modo da bloccarla (**fig. 9**).
4. **Taglia della MamiCup:** se state utilizzando una coppetta di taglia M che si muove continuamente o provoca delle perdite, è probabile che occorra passare alla taglia L.

PULIZIA DELLA VOSTRA MAMICUP

È importante che la vostra MamiCup sia sempre pulita.

Lavatela regolarmente e accuratamente con un sapone neutro e dell'acqua calda avendo cura di eliminare ogni residuo di sapone che potrebbe provocare un'irritazione vaginale.

È importante che i fori posizionati nella parte alta della MamiCup siano sempre aperti e non vengano ostruiti. Se necessario far passare attraverso un piccolo ago.

Se utilizzate un bagno pubblico, potete sciacquare la MamiCup con una bottiglietta di acqua. Non appena possibile effettuerete una pulizia più accurata.

In viaggio state sempre attenti a lavare la vostra MamiCup con acqua potabile.

Con il passare del tempo è possibile che la colorazione della MamiCup sbiadisca, ma ciò non ne pregiudica in alcun modo l'efficacia.

INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

L'utilizzo della coppetta mestruale MamiCup non ha alcuna influenza sulle secrezioni vaginali. Potete, pertanto, utilizzarla preventivamente nei giorni precedenti all'inizio del ciclo mestruale e per tutta la durata dello stesso, sia che le vostre perdite siano deboli o abbondanti. Per una vostra tranquillità le prime volte potete abbinare la MamiCup con un salvaslip.

Non serve estrarre la MamiCup per andare alla toilette, anche se alcune donne preferiscono farlo. È possibile usare la MamiCup con la spirale (IUD). Vi consigliamo comunque di consultare il vostro ginecologo per essere sicure di poter usare entrambi.

AVVERTENZE

La coppetta mestruale MamiCup non è un metodo contraccettivo e non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST).

Estraiete immediatamente la MamiCup e contattate il vostro medico qualora avvertiate sintomi come dolore, sensazione di bruciore o infiammazione durante la minzione.

Non è necessario togliere la MamiCup quando urinate o defecate ma è necessario toglierla prima di avere un rapporto sessuale.

Vi raccomandiamo di non scambiare la vostra MamiCup con altre donne.

Tenere la coppetta fuori dalla portata di bambini o animali domestici.

SINDROME DA SHOCK TOSSICO (TSS)

L'utilizzo della coppetta mestruale risale agli anni '30 e non è mai stato associato alla Sindrome da Shock Tossico (TSS). La TSS è una patologia estremamente grave e, talvolta, fatale causata da una tossina di origine batterica legata allo Stafilococco Aureus. La TSS è spesso associata all'utilizzo degli assorbenti tradizionali.

I suoi sintomi sono affini a quelli dell'influenza ed includono: febbre alta ed improvvisa (> 39°), dolori muscolari, vomito, mal di testa, diarrea, vertigini, svenimenti, eruzioni cutanee simili ad eritema o ad un'insolazione.

Se dovreste riscontrare uno di questi sintomi, togliete la MamiCup, e consultate immediatamente un medico. Qualora abbiate già sofferto di TSS in precedenza, consultate il vostro medico prima di utilizzare la MamiCup.

fig. 1

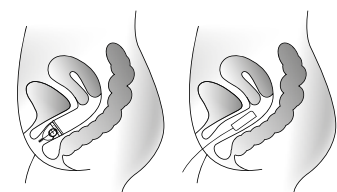


fig. 2

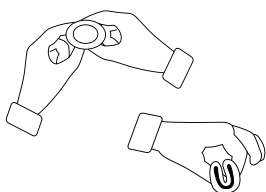


fig. 3

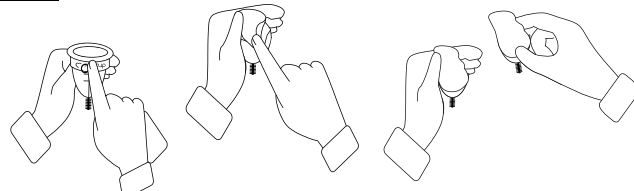


fig. 4

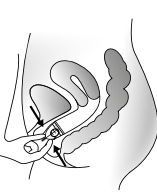


fig. 5

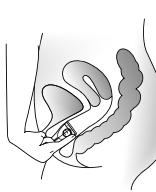


fig. 6

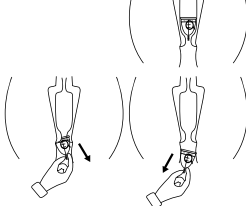


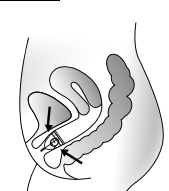
fig. 7



fig. 8

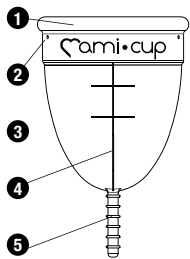


fig. 9



Thank you for having chosen MamiCup, a reusable menstrual cup made of medical grade soft silicone.
MAMICUP IS HYPOALLERGENIC AND LATEX-FREE.

It is designed to be folded and inserted in the vagina as a more ecological and natural alternative to traditional sanitary napkins. Upon insertion, MamiCup unfolds and is set in the lowest part of the vagina, lower than a tampon is, and there it is held by vaginal muscles (**fig. 1**).



It is recommended to empty MamiCup once every 4/8 hours. It can be used during the night, while travelling or during sporting activities (swimming, running, etc.) without any risk.

Rim
Holes allowing elimination of the vacuum during removal.
Volume notches.
Ridged Exterior.
Stem.

BEFORE USING

- Check that the 4 holes on the upper part of the cup are open.
- Wash your hands and MamiCup with warm water and mild soap.
- After rinsing, let MamiCup boil for 5/7 minutes in deep water.

Your MamiCup is now sterilized and ready to use

In order to learn to insert and remove your MamiCup, you will need a little practice.

The first time, it is recommended to practice during the last two days of the menstrual cycle: take a little time and relax!

The upper part of the vagina near the uterus is as small as a pinhead; therefore there is not any risk that MamiCup can get lost. Furthermore, thanks to its elasticity, it cannot cause any damage.

INSERTION OF MAMICUP MENSTRUAL CUP

MamiCup is positioned lower than an internal tampon is (**fig. 1**).

Once MamiCup has been disinfected, carefully wash your hands.

Find yourself a comfortable position: sitting, standing, squatting or kneeling. Inserting MamiCup will be easier if it is slightly wet externally.

Now you can choose which kind of folding is more suitable for you.

Folding method no. 1 (**fig. 2**)
Folding method no. 2 (**fig. 3**)

After having folded it, gently open your labia with your free hand, and gently insert MamiCup inside your vagina, accompanying it upwards, towards the back.

Draw your fingers back and the cup will open and place automatically.

HOW TO REMOVE MAMICUP

Squatting makes the vagina shorter, making it easier to remove MamiCup. Empty MamiCup once every 4/8 hours, depending on your menstrual flow.

- Always wash your hands carefully.
- Squat or sit on the toilet. Relax in order to also relax the vaginal muscles that retain the cup.
- Gently pull the stem until you get to the base of MamiCup. Should you not succeed in reaching the stem of the cup, help with your vaginal muscles to make its coming down easier.
- Loosen the adherence of the cup by gently pushing on its bottom (**fig. 4**) or inserting a finger along its side (**fig. 5**), so that it will easily detach from vaginal walls.

Pull the cup out delicately, to avoid spilling its contents.

Once the bottom of MamiCup is out, tip it a little bit on one side and take it partly out, than tip it on the other side and take it completely out (**fig. 6**).

In this way, it will be easy to remove the cup upright, avoiding leakage of contained fluids.

Empty the cup in the toilet, rinse it and insert it again.

SENSE OF DISCOMFORT

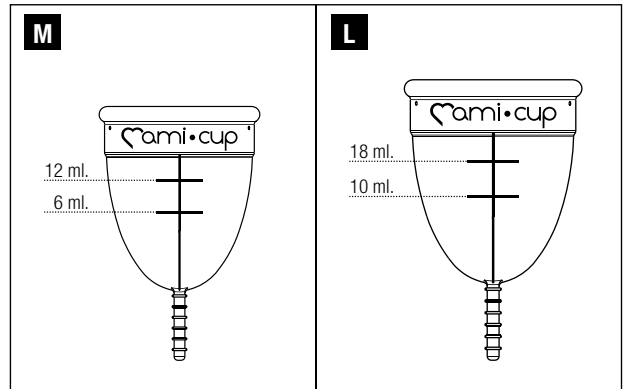
THE STEM

The stem must not stick out of your vagina. Most women find the stem too long. That is the reason why it is designed to be shortened so that it reaches the orifice of the vagina without sticking out. Each woman will determine which is the length of the stem fitting her own conformation. Some women need to cut the stem completely.

Anyway, it is recommended to do this once you are certain to be able to remove MamiCup without it. Should MamiCup cause you any discomfort while you are sitting or walking or should it itch the orifice of your vagina, you must certainly shorten the stem.

Remove MamiCup prior to cutting the stem.

Use clean scissors or nail clippers.



LEAKAGE

1. **Position:** most leakage problems are due to the fact that MamiCup has not been positioned low enough in the vagina.
2. **Check** that the stem is correctly cut according to your conformation.
3. **Sealing effect:** check that MamiCup is perfectly adhering to vaginal walls:
 - Check that MamiCup is completely unfolded by running your finger along its rim.
 - Press on the bottom of the cup letting it make a complete turn.
 - Contract your vaginal muscles in order to block the cup.
4. **MamiCup size:** if you are using a size M cup and it always moves or causes leaks, it is likely that you need to change over to size L.

CLEANING YOUR MAMICUP

It is very important that your MamiCup is always clean.

Wash it carefully and regularly with mild soap and warm water, making sure to remove any soap residues that could cause vaginal irritation.

It is important that holes in the upper part of MamiCup are always open and not occluded. If needed, you can pass a needle through them.

When using a public toilet, you can wash your MamiCup with bottled water. As soon as possible, clean it more carefully.

When you are travelling, always be careful to wash your MamiCup with drinkable water.

With the passage of time, it is possible that the color of MamiCup fades, but this does not compromise its efficacy at all.

FURTHER INFORMATION

The use of MamiCup menstrual cup does not affect vaginal secretions in any way. Therefore, you can use it as a precaution in the days before the menstrual cycle starts and during it, both for light or heavy flows. To feel more comfortable, for the first times you can use MamiCup together with a sanitary party-liner.

It is not necessary to remove MamiCup when using the toilet, even if some women prefer to. It is possible to use MamiCup with a coil (IUD), but it is recommended to ask your gynecologist's advice to make sure you can use both of them.

WARNINGS

MamiCup menstrual Cup is not a contraceptive and does not protect against venereal diseases. Should you feel any pain, stinging or inflammation when urinating, immediately remove MamiCup and ask for medical advice.

It is not necessary to remove MamiCup when you urinate or defecate, but it is necessary to remove it before sexual intercourse.

It is recommended not to exchange your MamiCup with other women.

Keep the cup out of reach of children and pets.

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

The use of menstrual cup dates back to the 1930s and it has never been associated with Toxic Shock Syndrome (TSS).

TSS is an extremely serious and sometimes fatal disease; it is caused by a toxin of bacterial origin connected to Staphylococcus Aureus.

TSS is often associated with using traditional tampons.

Its symptoms are similar to those of the flu and include: sudden high fever (> 39°C), muscular pain, vomit, headache, diarrhea, vertigo, fainting, and a sort of erythematous rash similar to sunburn.

Should you notice these symptoms, remove MamiCup and ask for medical advice immediately. If you have already suffered from TSS, ask your doctor before reusing MamiCup.

