



## *FemCap, Incorporated*

**FemmyCycle®**, een cup om menstruatiebloed op te vangen, goedgekeurd door de FDA en alle Europese landen.

Bedankt voor je interesse in de FemmyCycle®. Voor het beste resultaat met de FemmyCycle®, volg je de meegeleverde instructies nauwkeurig op. Houd daarbij rekening met jouw eigen unieke menstruatiecyclus en lichaamsbouw. Elke vrouw heeft haar eigen unieke lichaamsbouw en dit verandert ook met de leeftijd, door zwangerschappen en kan zelfs beïnvloed worden door de gemoedstoestand.

**Om de bovengenoemde redenen, heeft de FemmyCycle® voor de meeste vrouwen een gewenperiode van ongeveer drie menstruatiecycli nodig. We adviseren je daarom om een dun maandverband of inlegkruisje samen met de FemmyCycle te gebruiken tijdens deze gewenperiode of korter als je al eerder helemaal gewend bent aan het inbrengen van de cup en goed in staat bent in te schatten hoe vaak je deze moet legen.**

Jonge vrouwen die nog niet seksueel actief zijn geweest of niet gewend zijn normale tampons te gebruiken kunnen in eerste instantie moeite hebben met het gebruik van de FemmyCycle®. Vrouwen met een gekantelde baarmoeder of een zeer lage baarmoederhals kunnen dit product niet gebruiken. Voor gemakkelijk inbrengen van de FemmyCycle®, ga naar de FAQ (Frequently Asked Questions) op [www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com)

De duur van de menstruatiecyclus en hevigheid van de menstruatie verschilt van vrouw tot vrouw. Cycli kunnen regelmatig of juist onregelmatig zijn, soms 22 dagen kort of juist 35 dagen lang. De vloeijing kan zeer hevig zijn (in het bijzonder in de eerste 2 dagen) of juist heel licht. Deze variaties hebben invloed op de manier waarop je de FemmyCycle® gebruikt. We raden je aan om vertrouwd te worden met je eigen unieke cyclus.

**De FemmyCycle® is ontworpen om zich NIET helemaal te openen. Om de cup beter te laten openen breng je deze in met de opening van de vouw naar achteren (richting rectum) waarbij je de cup bij het ronde, bolle gedeelte van de U-vouw naar binnen duwt.**

**De FemmyCycle is er in drie maten: Regular, Low cervix, en Teen voor jongere meisjes en kleiner gebouwde vrouwen. Hiermee is FemmyCycle® passend voor iedere vrouw.**

**De FemmyCycle® draagt zo comfortabel, dat deze na het inbrengen helemaal niet gevoeld wordt.** Mocht je na het lezen van deze informatie nog onbeantwoorde vragen hebben, neem dan contact op met ons. Contactinformatie is te vinden op [www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com).

Met vriendelijke groet,

*Alfred*

Alfred Shihata, MD Medical Director

14058 Mira Montana Drive • Del Mar, California 92014-3455 • USA  
Phone (858) 792-2624 • Fax (858) 792-2624 • E-mail: [femcap@yahoo.com](mailto:femcap@yahoo.com) • [www.femcap.com](http://www.femcap.com)  
[www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com)

## Handleiding FemmyCycle®

Lees de instructies in deze handleiding nauwkeurig en bezoek [www.femmycycle.eu](http://www.femmycycle.eu) of [www.femmycycle.com](http://www.femmycycle.com) voordat je begint met het gebruik van de FemmyCycle®. De FemmyCycle® is veilig, milieuvriendelijk, geld besparend en kan minimaal een jaar lang hergebruikt worden. **De FemmyCycle® vermindert geknoei en doorlekproblemen tijdens je menstruatie.** De FemmyCycle® is gemaakt van siliconen van medische kwaliteit en is een zacht, schoner en handig alternatief voor maandverband en tampons. FemmyCycle® is herbruikbaar en kan meer dan 1 jaar gebruikt worden.

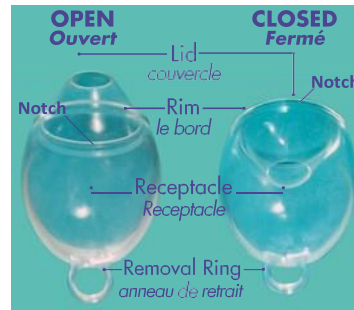
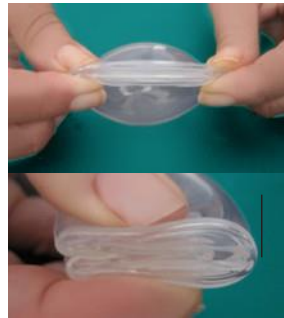
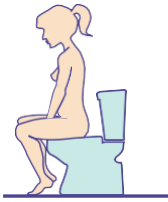
**Indicatie voor gebruik:** De FemmyCycle® is een cup die geplaatst wordt in de vagina om bloed en celresten, afkomstig uit de baarmoeder en vrijgekomen via de baarmoederhals, op te vangen tijdens de menstruatie.

### Veiligheidsvoorschriften:

Overleg, als je medische of gynaecologische problemen hebt, eerst met je arts voor je begint met het gebruik van FemmyCycle®. De hier genoemde informatie vervangt niet het advies van je arts. Was je handen en vulva met warm water of ongeparfumeerde babydoekjes voordat je de FemmyCycle® gaat gebruiken. Pas op voor scherpe nagels bij het inbrengen. De FemmyCycle® bevat geen latex of dierlijk materiaal.

### Inbrengen van FemmyCycle®

- 1** Zit op het toilet met gespreide benen, hurk, of sta met een been op de toiletpot.
- 2** Sluit de FemmyCycle® en houd de randen **stevig** tegen elkaar, zoals afgebeeld.
- 3** Vouw de rand nu dubbel tot een "U"-vorm. De lucht die achterblijft in de cup zorgt er na het inbrengen voor dat de cup zich in de vagina ontvouwt.
- 4** Houdt de gevouwen FemmyCycle® aanderand **stevig** vast tussen je duim en wijsvinger. Spreid je schaamlippen met je andere handen breng de FemmyCycle® voorzichtig naar binnen. Op deze manier opent de cup zich vanzelf.
- 5** Duw de FemmyCycle® naar achteren. **Stop met duwen** zodra de ring de vagina binnengaat.  
LET OP: De FemmyCycle® is zo ontworpen dat deze niet helemaal open is. Hierdoor ontstaat een zuigkracht die de vloeïing in de cup trekt.
- 6** Zodra de FemmyCycle® in de vagina is gebracht zal deze zich ver genoeg openen om het menstruatiebloed op te kunnen vangen.  
LET OP: De FemmyCycle® moet zich in het onderste gedeelte van de vagina bevinden om daar het bloed op te vangen.



antilek design



### Verwijderen van FemmyCycle®

Verwijder de FemmyCycle® na 12 uur of eerder als je een zwaardere menstruatie hebt.

Sommige vrouwen vinden het prettig om de FemmyCycle® in de douche te verwijderen en te legen.

Was je handen en vulva zoals aanbevolen.

- 1** Breng je vinger in de vagina een haak deze in de ring. (Gebruik je bekkenbodemspieren om de cup omlaag te duwen)



- 2** Trek de cup voorzichtig omlaag.



- 3** Buig de FemmyCycle® neerwaarts tijdens het verwijderen en houd de cup zoveel mogelijk rechtop zoals afgebeeld.



(Indien nodig kun je de schoongemaakte of andere FemmyCycle® inbrengen zoals beschreven in stap 2 t/m 5 van **Inbrengen van de FemmyCycle®**)

Open de FemmyCycle® en leeg de inhoud in het toilet. Reinig de FemmyCycle® met warm water en een zeep. Laat de FemmyCycle® aan de lucht drogen en bewaar de cup in het meegeleverde bewaar zakje.

**Reinig de FemmyCycle® niet in de magnetron en gebruik geen schoonmaakmiddel, alcohol of scherpe voorwerpen om de cup schoon te maken.**

**Note : The FemmyCycle comes in three(3) sizes Regular , Low cervix , and Teen for young girls and petite women. This to fit all women.**

