

- Usage Guide
- Mode d'utilisation
- Guía de uso
- Handbuch

www.divacup.com



**Diva International Inc.**  
1221 Weber Street East, #25089  
Kitchener, ON CANADA N2A 4A5  
Tel. 519-896-9103 • Fax 1-888-810-8621 / 519-220-5911  
1-866-444-DIVA (3482) • support@divacup.com  
Australia: **DIVACUP PTY LTD**  
512 Rathdown St., North Carlton, VICTORIA 3054

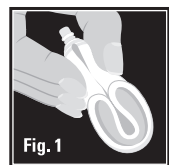


Fig. 1

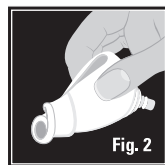


Fig. 2

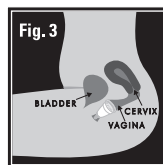


Fig. 3

## Sizing • Tailles • Tamaños • Größen



- For women under 30 years old who have never delivered vaginally or by caesarean section.
- Pour les femmes de moins de 30 ans et n'ayant jamais accouché, par voie naturelle ou par césarienne.
- Para mujeres menores de 30 años que nunca hayan tenido un parto vaginal o una cesárea.
- Für Frauen unter 30, die noch nie ein Kind geboren haben, weder vaginal noch per Kaiserschnitt.



- For women over 30 years old and/or for women who have delivered vaginally or by caesarean section.
- Pour les femmes de plus de 30 ans et/ou ayant accouché, par voie naturelle ou par césarienne.
- Para mujeres mayores de 30 años o que hayan tenido un parto vaginal o una cesárea.
- Für Frauen ab 30 bzw. für alle Frauen, die bereits ein Kind vaginal oder per Kaiserschnitt geboren haben.

## The DivaCup® User Guide - English

Thank you for purchasing The DivaCup® Menstrual Solution! You join satisfied users worldwide who enjoy its convenience, save money, and lessen their eco-footprint!

**A. How to insert The DivaCup®:**  
**IMPORTANT PRODUCT SAFETY INFORMATION: DO NOT USE** The DivaCup® before you read and understand these instructions. It is **NOT** inserted like tampons, other menstrual cups or diaphragms. **RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.** This User Guide is informational in nature and is not offered as medical advice, nor does it substitute for consultation with your physician. If you have any gynecological/medical concerns or conditions, please consult your physician prior to using a menstrual cup.

**Step 1: Fold** Prior to insertion, thoroughly wash your hands and The DivaCup® for 15-20 seconds with warm water using The DivaWash® or a mild, unscented soap. Hold the cup with the stem pointing down.

• **Fold Option 1** (Fig. 1) Press the sides of the cup together and then fold it in half again forming a tight "U" shape; OR

• **Fold Option 2** (Fig. 2) place a finger on the top rim of the cup and press it down into the center of the inside base to form a triangle. This makes the top rim much smaller to insert.

**Step 2: Hold** With one hand, hold the folded sides firmly together with your thumb on one side and your four fingers on the other side just below the top rim of the cup.

**Step 3: Insert** (Fig. 3) Take a comfortable position: standing, sitting on the toilet, or squatting. Relax your vaginal muscles. The vagina is an elastic, muscular tube only about 3 – 4 inches (8-10 cm) long. Gently separate your labia with your opposite, free hand. Insert The DivaCup® into the vagina aiming it horizontally towards your tailbone (located at the base of your spine). The DivaCup® will open before it is completely inserted; however, continue to insert towards the tailbone until the stem is even with the vaginal opening and does not protrude. **DO NOT** push the tip of the stem further than 1/2 inch (1.27 cm) into the vagina. Inserting The DivaCup® too high may cause leaks, and may also make removal more difficult.

**Step 4: Rotate** Grip the base of the cup (not the stem) and turn the cup one full rotation (360 degrees) in either direction or insert the cup about half way, turn the cup one full rotation and then push it in the rest of the way. It must rotate easily as this ensures that it is fully open and that it is positioned horizontally towards your tailbone. You can also make sure the cup is completely open by inserting a finger into the vagina and gently pressing on one side of the vaginal wall to create space for the cup to fully open. If the stem irritates the vaginal opening once it is positioned correctly, you may remove the cup and trim the stem slightly but no shorter than 1/4 inch (0.6 cm). Cutting the stem completely will make removal difficult.

**B. How to remove The DivaCup®:**  
Thoroughly wash your hands as recommended. In a comfortable position, either standing, sitting on the toilet, or squatting with your buttocks resting on your heels, bear down in a series of gentle downward pushes with your abdominal/pelvic floor muscles (as if you are having a bowel movement). Since the vagina is only about 3 – 4 inches (8-10 cm) long, insert your thumb and index finger until you can reach the stem. Gently pull the stem horizontally until you can firmly pinch the base of the cup. Squeeze the cup gently to release the seal. As you remove it, angle it sideways while moving it from side to side. Once removed, hold the cup upright so the contents remain inside the cup. Simply empty the contents into the toilet. Wash it thoroughly as directed and reinsert.

**NOTE:** Do NOT panic if you cannot reach the stem and are unable to remove it. There is no urgency as you are able to wear it for up to 12 hours at a time. Wear a sanitary pad as the cup has not been positioned correctly. Gravity will naturally bring it down as the cup fills up. Follow removal instructions. In the rare case that you are unable to remove The DivaCup® after 12 hours, seek medical advice from a physician.

With a bit of practice as per instructions, it should only take a few seconds to insert or remove The DivaCup®.

## C. How often to empty and clean The DivaCup®:

The DivaCup® conveniently holds one ounce (30 ml). The entire, average monthly flow is approximately 1 to 1.4 ounces (30-40 ml). The DivaCup® can be worn up to a maximum of 10 – 12 consecutive hours, such as overnight, before removing, washing and reinserting. By monitoring the fullness of the cup, you will quickly learn how often to empty it according to your personal needs. We recommend that it is emptied, washed and rinsed a minimum of 2-3 times daily. If you have a fairly regular cycle, you can insert The DivaCup® the day your period begins to prevent messy leaks.

Clean the cup with The DivaWash® which is specially formulated to gently cleanse The DivaCup®, or use a mild, unscented soap and warm water. Do not use vinegar, tea tree oil, scented soap, castile/peppermint soap, oil based soap, rubbing alcohol, antibacterial soap, hand sanitizer, pre-moistened wipes, dish soap, hydrogen peroxide, bleach or harsh chemicals as these may damage the silicone and cause irritation.

The DivaCup® may naturally, slightly discolor over time. This does not impair its functionality. As needed, it may be boiled for 5-10 minutes in an open pot with plenty of water. Do not leave the boiling pot unattended. If you accidentally burned your cup if the pot boiled dry, your cup may be ruined and should be replaced.

The tiny holes located below the rim must be kept clear and clean at all times. Gently stretch each hole under warm running water to remove any debris. At the end of your cycle, thoroughly wash, rinse and dry The DivaCup® completely. Store it in the cotton bag provided, not in a plastic bag or airtight container.

It is not necessary to remove The DivaCup® before urinating or having a bowel movement. Make sure that you urinate often and that you empty your bladder completely each time.

If you are unable to wash The DivaCup® after removal (for instance when using a public restroom), wash your hands thoroughly before entering the stall, empty the contents in the toilet and simply use a dry or damp tissue to clean the cup. At the next convenient time, clean as instructed.

When traveling, or otherwise, always wash the cup using potable (safe to drink) water.

**D. What should you do if the cup leaks, moves up, slides down, is difficult to insert or remove, or is uncomfortable:**

Please review instructions. For a proper fit, ensure that it is positioned horizontally and rotates easily. Since women come in all shapes and sizes, especially after childbirth, it is difficult to predetermine the vaginal size. After trying Model 1, some women find that they need to use the Model 2 even if they are under 30 years old and never had childbirth. If Model 2 leaks, rides up or slides down, the pelvic floor muscles may need to be strengthened by doing Kegel exercises.

## E. How often to replace a menstrual cup:

Silicone is very durable but depending on factors unique to each woman, the lifespan of the cup varies. Inspect your cup regularly for signs of deterioration such as a sticky or powdery film, severe discoloration, odor and/or if you experience irritation. Since it is a personal hygienic product, a general guideline is to replace it once a year. Ultimately, it is up to the individual to decide when to replace the cup.

## Precautionary Warnings:

- Use pursuant to directions and during menstruation only.
- Remove The DivaCup® prior to intercourse. The DivaCup® is not a contraceptive and will not protect you against sexually transmitted diseases.
- The DivaCup and IUDs: All women are different so be informed about your particular IUD's benefits and risks and consult with your physician.
- Dispose in trash. Do not flush it down the toilet.
- Keep The DivaCup® away from children and animals.
- If you experience any adverse effects, discontinue use and consult with your physician.

## Customer Service

Carefully follow the instructions for best results. Visit [www.divacup.com](http://www.divacup.com) for more information. For other questions, contact our trained customer service advisors by phone, email or fax.

**ATTENTION:** Diva International Inc. cares for your safety. Menstrual cups are personal hygiene medical devices and may not be returned or exchanged. All sales are final.

The DivaCup® and the DivaWash® are registered trademarks of Diva International Inc. This is the official User Guide for The DivaCup® and content may change without prior notice. Visit [www.divacup.com](http://www.divacup.com) for up to date information.

Copyright 2010, Diva International Inc.

## Notice d'utilisation de The DivaCup® - Français

Merci d'avoir acheté The DivaCup® comme solution menstruelle. The DivaCup® est utilisée à travers le monde par les femmes qui apprécient sa facilité, son impact positif sur leur budget mensuel et sur l'environnement!

## A. Comment insérer The DivaCup®:

**RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ DU PRODUIT:** N'UTILISEZ PAS The DivaCup® avant d'avoir lu et compris ces consignes. The DivaCup ne doit PAS être insérée de la même manière qu'un tampon ou que toute autre coupelle menstruelle ou diaphragmes. **À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.** Cette notice d'utilisation a un but informatif. Elle ne donne pas de conseils d'ordre médical et ne remplace en aucun cas une consultation avec votre médecin. Si vous avez n'importe quels soucis ou conditions gynécologiques/méicales veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle.

**Étape n° 1: Plier** Avant d'insérer la coupe, lavez-vous bien les mains 15 à 20 secondes et lavez The DivaCup® à l'eau chaude en utilisant du DivaWash® ou un savon doux sans parfum. Tenez la coupe avec la tige vers le bas.

• **Option de pliage n° 1** (Fig. 1) Ramenez les bords de la coupe les uns vers les autres et pliez la à nouveau en deux afin de former un « U » étroit, OU

• **Option de pliage n° 2** (Fig. 2) Placez un doigt sur le sommet du bord de la coupe et poussez le bord vers l'intérieur, vers le centre de la base, afin de former un triangle. Le bord supérieur à insérer est ainsi bien plus étroit.

**Étape n° 2: Tenir la coupe** Avec une main, maintenez bien ensemble les côtés pliés en plaçant votre pouce d'un côté et votre quatre doigts de l'autre côté, juste en dessous du bord supérieur de la coupe.

**Étape n° 3: Insérer** (Fig. 3) Mettez-vous dans une position confortable : debout, assise sur les toilettes, ou en position accroupie. Détendez vos muscles vaginaux. Le vagin est un tube arrondi élastique qui ne mesure que 8 à 10 cm de long. Écartez délicatement vos lèvres avec votre main libre. Insérez The DivaCup® dans le vagin à l'horizontal en direction de votre coccyx (situé à la base de votre colonne vertébrale). The DivaCup® s'ouvrira avant d'être entièrement insérée. Cela est tout à fait normal, vous devez donc continuer à l'insérer. Continuez à insérer The DivaCup® jusqu'à ce que la tige soit au niveau de l'entrée du vagin et ne dépasse pas. **N'ENFONCEZ PAS** le bout de la tige plus d'1,27 cm à l'intérieur du vagin. Placer The DivaCup® trop haut peut provoquer des fuites. Cela peut également rendre son retrait plus difficile.

**Étape n° 4: Tourner** Attrapez la base de la coupe (pas la tige) et faites lui faire un tour complet (360 degrés) dans aucun sens; vous pouvez également insérer la coupe à moitié, lui faire faire un tour complet puis finir de l'insérer entièrement. Elle doit tourner facilement; cela garantit que la coupe est complètement ouverte et qu'elle est placée horizontalement en direction du coccyx. Vous pouvez également vous assurer que la coupe est complètement ouverte en insérant un doigt dans votre vagin et en appuyant doucement sur un côté de la paroi vaginale afin de créer de la place pour que la coupe s'ouvre totalement. Si la tige irrite l'entrée du vagin lorsque la coupe est placée correctement, vous pouvez retirer la coupe et couper légèrement la tige mais pas moins de 0,6 cm. Couper entièrement la tige peut rendre le retrait de la coupe difficile.

## B. Comment retirer The DivaCup®:

Lavez-vous bien les mains comme recommander. Dans une position confortable (debout, assise sur les toilettes ou en position accroupie, les fesses sur les talons), poussez avec vos muscles abdominaux/pelviens (comme si vous alliez à la selle). Le vagin est un tube arrondi élastique qui ne mesure que 8 à 10 cm de long. Insérez votre pouce et votre index dans votre vagin jusqu'à ce que vous sentiez la tige. Tirez doucement la tige à l'horizontal jusqu'à pouvoir attraper fermement la base de la coupe. Pressez délicatement la coupe et inclinez-la légèrement tout en la faisant bouger d'un

côté à l'autre pour annuler l'effet ventouse pendant que vous l'enlevez. Lorsque la coupe est entièrement retirée, tenez-la droite afin que le contenu ne coule pas. Videz tout simplement le contenu dans les toilettes. Lavez minutieusement The DivaCup® en suivant les instructions et réinsérez.

**REMARQUE:** Si vous n'arrivez pas à retirer la coupe car elle est remontée vers le col, NE paniquez PAS. Il n'y a pas d'urgence car elle peut rester en place pour 12 heures à la fois. Porter une serviette car la coupe n'est pas positionnée correctement. L'effet de pesanteur la fera descendre quand elle se remplit. Suivez les instructions pour la retirer. Dans le cas où vous n'arriveriez pas à retirer The DivaCup® après 12 heures, veuillez demander conseil à votre médecin.

Avec un peu de pratique et en suivant les instructions ci-dessus, l'insertion et le retrait ne devrait vous prendre que quelques secondes.

## C. Combien de fois par jour faut-il vider et laver The DivaCup®:

The DivaCup® contient 30 ml de liquide. En moyenne, le flux menstruel est d'environ 30 à 40 ml au total. The DivaCup® peut être portée pendant 10 à 12 heures consécutives au maximum, pendant la nuit par exemple, avant d'être retirée, rincée et réinsérée. En surveillant la quantité contenue dans la coupe, vous apprendrez rapidement à estimer la fréquence à laquelle vous devez la vider selon vos besoins personnels. En fonction de votre flux, videz, lavez et rincez The DivaCup® 2 à 3 fois par jour minimum. Si votre cycle est assez régulier, vous pouvez l'insérer juste avant le début de vos règles afin d'empêcher les fuites.

Lavez The DivaCup® à l'aide du DivaWash® dont la formule est spécialement conçue pour nettoyer The DivaCup® en douceur, ou bien utilisez un savon doux et non parfumé, et de l'eau chaude. N'utilisez pas de vinaigre, d'huile de mélaleuca à feuilles alternes, de savon parfumé, savon castille/mente, du savon à base d'huile, d'eau oxygénée, de savon ou gel antibactérien, lingettes humides, savon de vaisselles, de javel ou de produits chimiques agressifs car cela peut endommager la silicone et cause irritation.

Il se peut que The DivaCup® se décolore naturellement avec le temps. Cela n'altère en rien son fonctionnement. Au besoin, vous pouvez la bouillir pour 5-10 minutes dans un pot avec suffisamment d'eau. Ne laissez pas le pot d'eau bouillir sans surveillance. Si vous avez accidentellement brûlé votre coupe lorsque le pot à bouilli sec, votre coupe peut être ruiné et doit être remplacé.

The DivaCup® est dotée de petits trous sous le bord qui doivent toujours être propres et dégagés. Étirez délicatement chaque trou sous le robinet d'eau chaude pour dégager le débris. À la fin de votre cycle, lavez bien, rincez et séchez entièrement votre coupe et rangez-la dans le sac en coton fourni, pas dans un sac en plastique ou un emballage étanche à l'air.

Il n'est pas nécessaire de retirer The DivaCup® avant d'uriner ou d'aller à la selle. Assurez-vous d'uriner souvent et de vider complètement votre vessie à chaque fois.

Si vous n'êtes pas en mesure de laver The DivaCup® après l'avoir retirée (si vous utilisez des toilettes publiques par exemple), lavez-vous bien les mains avant d'entrer dans la cabine, videz le contenu dans les toilettes et utilisez du papier hygiénique sec ou humide pour laver la coupe. Dès que vous le pourrez, lavez la coupe conformément aux instructions.

Lorsque vous êtes en voyage, ou en toute autre circonstance, utilisez toujours de l'eau potable pour laver la coupe.

**D. Que faire si la coupe fuit, remonte, glisse vers le bas, est difficile à insérer ou retirer ou n'est pas confortable:** Suivez attentivement les instructions. Afin de garantir qu'elle soit bien mise, elle doit être insérée horizontalement et doit tourner facilement. Car les femmes sont de toutes formes et tailles, en particulier après l'accouchement, il est difficile de déterminer à l'avance la taille du vagin. Après avoir essayé la Modèle 1, certaines femmes trouvent qu'elles ont besoin d'utiliser la Modèle 2, même s'ils n'ont jamais accouché. Si le Modèle 2 fuit ou remonte, glisse vers le bas, il faut renforcer les muscles du vagin en pratiquant des exercices Kegel.

## E. Quand dois-je remplacer une coupe menstruelle:

La silicone est très résistante, mais en fonction de facteurs propres à chaque femme, la durée de vie de la coupe varie. Inspectez votre coupe régulièrement pour des signes de détérioration comme un film collant ou poudreux, décoloration et odeur sévère et/ou si vous avez une irritation. Comme c'est un produit d'hygiène personnelle, une ligne directrice générale est de la remplacer une fois par an. En fin de compte, il appartient à l'individu de décider quand il faut remplacer la coupe. >>>

**Mises en garde préventives:**

- The DivaCup® ne doit être utilisé selon les instructions et uniquement pendant les règles.
- Retirez The DivaCup® avant d'avoir des relations sexuelles. The DivaCup® n'est pas un contraceptif et ne vous protégera pas non plus des maladies sexuellement transmissibles.
- The DivaCup® et les stérilets: Toutes les femmes sont différentes et il faut être informé sur les avantages et risques des stérilets. Consultez avec votre médecin.
- Ne jetez pas The DivaCup® dans les toilettes. Jetez dans la poubelle.
- Gardez The DivaCup® hors de portée des enfants et des animaux.
- Si vous remarquez des effets indésirables, arrêtez de l'utiliser et consultez avec votre médecin.

**Servicio clientèle**

Pour obtenir des performances optimales, suivez attentivement les instructions. Visitez www.divacup.com for plus d'information. Pour toute autre question, contactez nos conseillers spécialisés par téléphone, e-mail ou fax.

**ATTENTION:** Diva International Inc. s'occupe de votre sécurité. Les coupes menstruelles sont des appareils médicaux et d'hygiène personnelle et ne peuvent être ni retournées ni échangées. Toutes les ventes sont finales.

*The DivaCup® et la DivaWash® sont des marques déposées de Diva International Inc. Ceci est la notice d'utilisation officielle de The DivaCup® et contenu peut changer sans préavis. Visitez www.divacup.com pour toutes les modifications.*

## Instrucciones de uso de The DivaCup® - Español

¡Gracias por comprar The DivaCup®, la solución menstrual! Con este gesto, se une a mujeres de todo el mundo que desean disfrutar de una solución práctica, ecológica y económica.

**A. Cómo introducir The DivaCup®:**
**IMPORTANTE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD DEL PRODUCTO:** NO USE la DivaCup® hasta que haya leído y entendido estas instrucciones. La DivaCup NO se inserta como un tampón ni ninguna otra copa menstrual o diafragma.
**GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.** Estas Instrucciones de Uso son de naturaleza informativa y no se ofrecen como consejo médico ni sustituyen en forma alguna la consulta con su médico. Si usted tiene alguna afección o problemas ginecológicos/médicos, le rogamos que consulte a su médico antes de usar una copa menstrual.

**Paso 1: Pliegue la copa** Antes de la introducción, lávese bien las manos (durante 15 ó 20 segundos), y lave también The DivaCup® con agua tibia utilizando el DivaWash® o un jabón suave y sin aroma. Sujete la copa con el pie hacia abajo.

- Opción de pliegue 1** (Fig. 1) Presione los lados de la copa hasta juntarlos y luego doble la copa por la mitad formando una “U” apretada; O BIEN

- Opción de pliegue 2** (Fig. 2) Coloque un dedo sobre el borde superior de la copa y presione hacia el centro de la base interior para formar un triángulo. Esto reduce de manera significativa la dimensión del borde superior lo que facilita la introducción.

**Paso 2: Sujete la copa** Con una mano, sujete firmemente los lados ya doblados y manténgalos juntos con el pulgar por un lado y con los otros cuatro dedos por el otro, justo por debajo del borde superior de la copa.

**Paso 3: Inserte la copa** (Fig. 3) Colóquese en una posición cómoda, ya sea de pie, sentada en el inodoro o de cuclillas. Relaje los músculos vaginales. Separe suavemente los labios con la mano que tiene libre. Introduzca The DivaCup® en la vagina en dirección horizontal hacia el coxis (ubicado en la base de la columna vertebral). The DivaCup® se abrirá antes de que la haya introducido completamente. Esto es normal, debe seguir introduciéndola hasta que el pie esté al mismo nivel que la apertura vaginal y no sobresalga. NO empuje la punta del pie más de 1,27 cm. dentro de la vagina. Si la introduce demasiado, podría gotear y su extracción resultaría más difícil.

**Paso 4: Girar** Sujete la base de la copa (no el pie) y gírela una vuelta completa (360 grados) en cualquier dirección, o introduzca la copa aproximadamente hasta la mitad, gírela una vuelta completa y empujela hasta el fondo. La copa debe girar con facilidad ya que esto asegura que está

completamente abierta y colocada en posición horizontal en dirección al coxis. También puede asegurarse de que la copa esté completamente abierta introduciendo un dedo en la vagina y presionando suavemente sobre la pared vaginal para crear espacio y que la copa se abra por completo. Una vez colocada correctamente, si el pie de la copa irrita la apertura vaginal, puede retirar la copa y recortar ligeramente el pie, pero no inferior a 0,6 cm. Si corta el pie por completo, le resultará difícil extraer la copa.

**B. Cómo extraer The DivaCup®:**

Lávese bien las manos según lo recomendado. En una posición cómoda (ya sea de pie, sentada en el inodoro o de cuclillas) empuje con los músculos abdominales/pélvicos (como si estuviera haciendo de vientre). La vagina es un conducto curvo y elástico de tejido muscular que tan sólo mide de 8 a 10 cm de longitud. Introduzca el pulgar y el índice en la vagina hasta alcanzar el pie de la copa. Tire suavemente del pie hasta que salga lo suficiente para poder sujetar firmemente la base de la copa. Apriete suavemente la copa y muévela despacio de lado a lado para soltar el sello hermético a medida que la extrae de la vagina. Cuando la haya sacado completamente, sujete la copa de manera vertical para que el contenido permanezca dentro de la misma. A continuación, vacíe el contenido en el inodoro y lave The DivaCup® minuciosamente siguiendo las instrucciones que aparecen a continuación.

**NOTA:** Si no puede extraer la copa porque no alcanza el pie de la copa, NO se asuste. No hay urgencia, pues puede usarla hasta un máximo de 12 horas en cada aplicación. Utilice una compresa si la copa no se ha colocado de manera adecuada. La gravedad bajará la copa de manera natural a medida que ésta se llena. Siga las instrucciones de extracción. En el caso poco frecuente de que no pudiese extraer The DivaCup® después de 12 horas, solicite la ayuda de un médico.

Con un poco de práctica y siguiendo las instrucciones adecuadamente, sólo tardará unos segundos en introducir o extraer The DivaCup®.

**C. Con qué frecuencia se debe vaciar y limpiar The DivaCup®:**

The DivaCup® está diseñada para contener 30 ml. Todo el flujo mensual consiste en unos 30 - 40 ml como media. The DivaCup® se puede utilizar un máximo de 10 a 12 horas consecutivas, como durante la noche, antes de tener que extraerla, lavarla y reintroducirla. Si controla cuánto se llena la copa, pronto aprenderá con qué frecuencia deberá vaciarla según sus necesidades personales. Recomendamos que vacíe, lave y enjuague la copa por lo menos 2 ó 3 veces al día. Si tiene un ciclo menstrual bastante regular, puede introducir The DivaCup® el día en que se inicie su periodo a en que se inicie su periodo para evitar un manchado inoportuno.

Puede utilizar el jabón DivaWash®, el cual ha sido formulado especialmente para limpiar de manera no abrasiva The DivaCup®, o un jabón suave y sin aroma junto con agua templada. No utilice vinagre, aceite del árbol del té, jabón aromatizado, castilla/jabón de menta, jabón a base de aceite, jabón antibacteriano a base de alcohol, desinfectante para las manos, toallitas pre-humedecidas, jabón para lavar platos, agua oxigenada, lejía ni substancias químicas corrosivas, ya que podrían dañar la silicona y causar irritación.

Con el tiempo, The DivaCup® puede decolorarse levemente de manera natural. Esto no afecta su funcionamiento. Según sea necesario, puede hervirse durante 5-10 minutos en una olla con agua abundante. No deje la olla hirviendo sin vigilancia. Si accidentalmente quemó la copa a causa de la evaporación del agua, la copa puede estropearse y se deberá reemplazar.

The DivaCup® tiene pequeños orificios debajo del borde, los cuales deben mantenerse abiertos y limpios todo el tiempo. Estire suavemente cada orificio debajo del agua corriente tibia para eliminar los residuos. Al final de su ciclo menstrual, lave bien The DivaCup®, enjuáguela y séquela por completo. Consérvela en la bolsa de algodón prevista, no en una bolsa plástico ni en un contenedor hermético.

No es necesario extraer The DivaCup® antes de orinar o hacer de vientre. Asegúrese de orinar frecuentemente y de vaciar la vejiga completamente cada vez que lo haga.

Si no puede lavar The DivaCup® después de la extracción (por ejemplo, cuando utiliza un baño público), lávese bien las manos primero, vacíe el contenido en el inodoro y simplemente utilice un pañuelo de papel seco o húmedo para limpiar la copa. En cuanto pueda, limpie la copa con jabón y agua tibia siguiendo estas instrucciones.

Cuando viaje, o en cualquier otra ocasión, lave siempre la copa con agua potable (que se pueda beber).

**D. Qué hacer si la copa gotea, se desplaza hacia arriba, se desliza hacia abajo, es difícil de insertar o extraer o es incómoda:**

Por favor revise las instrucciones. Para un ajuste correcto, asegúrese de que está en posición horizontal y gira con facilidad. Dado que las mujeres cuentan con formas y tamaños diferentes, especialmente después del parto, es difícil determinar de antemano el tamaño de la vagina. Después de probar el Modelo 1, algunas mujeres se encuentran con que tienen que utilizar el Modelo 2, aun si son menores de 30 años y nunca tuvieron un parto. Si el Modelo 2 gotea, se desplaza hacia arriba o hacia abajo, los músculos del suelo pélvico pueden necesitar un refuerzo mediante ejercicios de Kegel.

**E. Con qué frecuencia se debe reemplazar la copa menstrual:**

La silicona es muy resistente, pero dependiendo de factores exclusivos para cada mujer, la vida útil de la copa varía. Inspeccione su copa con regularidad en busca de signos de deterioro, como una película pegajosa o de polvo, decoloración severa, olor y / o si experimenta una irritación. Dado que es un producto de higiene personal, la pauta general es sustituirlo una vez al año. En última instancia, corresponde a la persona decidir cuándo hay que sustituir la copa.

**Advertencias de precaución:**

- Usela de acuerdo con las instrucciones y únicamente durante la menstruación.
- The DivaCup® debe ser extraída antes de tener relaciones sexuales. The DivaCup® no es un método anticonceptivo y no protege contra enfermedades de transmisión sexual.
- La DivaCup con DIU: Todas las mujeres son diferentes y deben ser informadas acerca de los beneficios y los riesgos de DIU. Consulte con su médico.
- Tire la copa a la basura. No la tire por el inodoro.
- Mantenga The DivaCup® fuera del alcance de niños y mascotas.
- Si experimenta efectos adversos, deje de usarla y consulte con su médico.

**Atención al cliente**

Para mejores resultados, siga cuidadosamente las instrucciones. Visite www.divacup.com para más información. Si tiene otras preguntas, póngase en contacto con nuestros consultores capacitados de atención al cliente por teléfono, correo electrónico o fax.

**ATENCIÓN:** Diva International Inc. se preocupa por su seguridad. Las copas menstruales son productos medicos de higiene personal y no pueden devolverse o cambiarse. Todas las ventas son finales.

*The DivaCup® y DivaWash® son marcas registradas de Diva International Inc. Ésta es la versión oficial de las Instrucciones de Uso de The DivaCup® y el contenido puede cambiar sin previo aviso. Visite www.divacup.com para obtener información actualizada.*

## The DivaCup® Handbuch - Deutsch

Vielen Dank, dass Sie sich für die Menstruationslösung The DivaCup® entschieden haben! Sie schließen sich damit unseren weltweiten Anwenderinnen an, die die Bequemlichkeit schätzen, dabei Geld sparen und jeden Monat einen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt leisten.

**A. So wird The DivaCup® eingeführt:**
**WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR PRODUKTSICHERHEIT:** Bitte lesen Sie diese Anweisungen **VOR BENUTZUNG VON** The DivaCup®. Das Produkt wird **NICHT** wie ein Tampon, andere Menstruationsbehälter oder ein Diaphragma eingeführt.
**BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN FÜR KÜNFTIGE ANWENDUNGEN AUF.** Dieses Handbuch dient nur Informationszwecken und bietet weder medizinischen Rat noch ersetzt es den Besuch bei Ihrem Arzt. Sollten Sie gynäkologische/medizinische Bedenken oder Fragen haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt vor der Benutzung.

**Schritt 1: Falten** Waschen Sie Ihre Hände und The DivaCup® mit warmem Wasser sowie dem DivaWash® oder einer milden, parfümfreien Seife gründlich (15-20 Sekunden lang) vor dem Einführen. Halten Sie den Becher mit dem Stiel nach unten.

- Falt-Option 1** (Abb. 1) Drücken Sie die Seiten des Bechers zusammen und falten Sie ihn zur Hälfte in eine straffe "U"-Form zusammen; ODER

- Falt-Option 2** (Abb. 2) plazieren Sie einen Finger an der Oberkante des Bechers und drücken Sie ihn nach unten in die Mitte des inneren Bodens, um ein Dreieck zu formen. Dies macht den oberen Rand weitaus schmälér und erleichtert das Einführen.

**Schritt 2: Halten** Mit einer Hand, halten Sie die gefalteten Seiten fest zusammen mit Ihrem Daumen auf einer Seite und mit Ihren vier Fingern auf der anderen Seite knapp unter der Oberkante des Bechers.

**Schritt 3: Einführen** (Abb. 3) Nehmen Sie eine angenehme Position ein: entweder stehend, sitzend auf der Toilette oder hockend. Entspannen Sie Ihre vaginalen Muskeln. Die Vagina ist ein dehnbarer, muskulärer Schlauch mit einer Länge von nur 8-10 cm. Trennen Sie behutsam Ihre Schamlippen mit der anderen, freien Hand. Führen Sie The DivaCup® in die Scheide waagrecht zu Ihrem Steißbein (am Ende Ihrer Wirbelsäule) ein. The DivaCup® wird sich öffnen, bevor er vollständig eingeführt ist, jedoch sollten Sie das Einführen in Richtung Steißbein fortführen, bis der Stiel auf gleicher Höhe mit der Scheidenöffnung ist und nicht herausragt. Schieben Sie den Stiel NICHT weiter als 1,27 cm in die Scheide. Eine zu tiefe Einführung des The DivaCup® kann Undichtigkeiten hervorrufen und desweiteren die Entfernung erschweren.

**Schritt 4: Drehen** Greifen Sie den Boden des Bechers (nicht den Stiel) und drehen Sie den Becher um eine volle Umdrehung (360 Grad), egal in welche Richtung, oder führen Sie den Becher zur Hälfte ein, drehen Sie den Becher eine volle Umdrehung und führen Sie ihn dann vollständig ein. Er muss sich einfach drehen lassen, da dies sicherstellt, dass er vollständig geöffnet und waagrecht zum Steißbein plaziert ist. Außerdem können Sie eine vollständige Öffnung des Bechers sicherstellen, indem Sie einen Finger in Ihre Scheide einführen und sanft eine Seite der Scheidenwand beiseite drücken, um Platz für die vollständige Öffnung des Bechers zu machen. Falls der Stiel nach korrekter Plazierung die Scheidenöffnung reizt, dann sollten Sie den Becher entfernen und den Stiel ein wenig kürzen.Kürzen Sie den Stiel jedoch nicht auf weniger als 0,6 cm. Eine vollständige Kürzung des Stieles macht das Entfernen schwierig.

**B. So wird The DivaCup® entfernt:**

Waschen Sie Ihre Hände gründlich wie empfohlen. Üben Sie in einer bequemen Position, entweder stehend, auf der Toilette sitzend oder hockend, ein paar sanfte nach unten gerichtete Druckbewegungen mit Ihren Bauch-/Beckenmuskeln aus (als wenn Sie Stuhlgang haben). Da die Vagina nur eine Länge von 8-10 cm hat, führen Sie Ihren Daumen und Zeigefinger in Ihre Scheide ein, bis Sie den Stiel fühlen können. Ziehen Sie sanft waagrecht am Stiel, bis Sie den Boden des Bechers fest greifen können. Drücken Sie den Becher sanft, um die Dichtung zu lösen. Winkeln Sie ihn leicht an, während Sie ihn von einer Seite zur anderen bewegen, wenn Sie ihn entfernen. Wenn er entfernt ist, halten Sie den Becher gerade, so dass der Inhalt im Becher verbleibt. Entleeren Sie den Inhalt einfach in die Toilette. Reinigen Sie ihn gründlich wie angegeben und führen Sie ihn wieder ein.

**HINWEIS:** Falls Sie den Stiel nicht erreichen und den Becher nicht entfernen können, BLEIBEN SIE RUHIG. Es besteht keine Eile, denn Sie können ihn bis zu 12 Stunden am Stück tragen. Verwenden Sie eine Damenbinde, da der Becher nicht richtig plaziert ist. Er wird durch Schwerkraft automatisch beim Füllen nach unten gedrückt. Befolgen Sie die Anweisungen zur Entfernung. Im seltenen Fall, dass es Ihnen nicht möglich ist The DivaCup® nach 12 Stunden zu entfernen, ersuchen Sie den medizinische Rat eines Arztes.

Mit ein wenig Übung der o.g. Anweisungen sollte das Einführen und Entfernen des The DivaCup® nur wenige Sekunden dauern.

**C. So oft sollten Sie The DivaCup® entleeren und reinigen:**

The DivaCup® kann bequem 30 ml aufnehmen. Der gesamte durchschnittliche Monatsfluss ist ungefähr 30-40 ml. The DivaCup® kann maximal 10 -12 Stunden am Stück getragen werden, z.B. über Nacht, bevor er entfernt, gereinigt und wiedereingeführt wird. Durch Beobachten des Füllungsgrads des Bechers werden Sie schnell lernen, wie oft Sie ihn nach Ihren persönlichen Bedürfnissen entleeren müssen. Entleeren, reinigen und spülen Sie ihn mindestens 2 -3 Mal täglich. Falls Sie eine relativ regelmäßige Menstruation haben, können Sie The DivaCup® kurz vor dem Beginn Ihrer Menstruation einführen, um so unschöne Flecken zu vermeiden.

Reinigen Sie den Becher mit The DivaWash®, was speziell für die schonende Reinigung von The DivaCup® geeignet ist oder benutzen Sie eine milde parfümfreie Seife und warmes Wasser. Vermeiden Sie die Verwendung von Essig, Teebaumöl, parfümierter Seife, Kastilien-/Pfefferminzseife, Seife auf Ölbasis, Franzbranntwein, antibakterieller Seife, Hand-Desinfizierungsgel, Feuchttüchern,

Spülmittel, Wasserstoffperoxid, Bleichmittel oder scharfen Chemikalien, da diese das Silikon beschädigen und Reizung hervorrufen können.

The DivaCup® kann über die Zeit etwas die Farbe verändern. Dies beeinflusst seine Funktion nicht. Sie können den Becher je nach Bedarf in einem offenen Kochtopf mit reichlich Wasser 5 -10 Minuten kochen. Lassen Sie den Kochtopf nicht unbeaufsichtigt. Falls der Kochtopf versehentlich leer kocht und Ihr Becher verbrennt kann er zerstört sein und sollte ersetzt werden.

Die kleinen Löcher unterhalb des Randes müssen zu jeder Zeit frei und sauber gehalten werden. Dehnen Sie jedes Loch behutsam unter aufendem warmem Wasser, um Überreste zu entfernen. Reinigen, spülen und trocknen Sie The DivaCup® vollständig nach Ihrer Periode. Bewahren Sie ihn in dem mitgelieferten Stoffbeutel), aber nicht in einem Plastikbeutel oder luftdichten Behälter auf.

Es ist nicht notwendig The DivaCup® vor dem Urinieren oder Stuhlgang zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass Sie oft Urinieren und Ihre Blase jedes Mal vollständig entleert ist.

Falls es Ihnen nicht möglich ist The DivaCup® nach dem Entfernen zu reinigen (z.B. auf öffentlichen Toiletten), waschen Sie Ihre Hände gründlich bevor Sie die Kabine betreten, entleeren Sie den Inhalt in die Toilette und benutzen Sie trockenes oder feuchtes Toilettenpapier, um den Becher zu reinigen. Reinigen Sie den Becher wie empfohlen bei der nächsten Gelegenheit.

Wenn Sie reisen, oder auch im Normalfall, reinigen Sie den Becher immer mit Trinkwasser.

**D. Was Sie tun sollten, wenn der Becher undicht ist, sich nach oben bewegt, nach unten rutscht, schwierig einzuführen oder zu entfernen bzw. unbequem ist:**
Sehen Sie sich bitte die Anweisungen nochmals gut an. Um einen richtigen Sitz zu garantieren, sollten Sie sicherstellen, dass er waagrecht plaziert ist und leicht gedreht werden kann. Aufgrund verschiedener Formen und Größen, insbesondere nach der Geburt von Kindern, ist es schwierig, die Größe der Vagina genau vorherzubestimmen. Manche Frauen stellen nach Verwendung von Modell 1 fest, dass sie Modell 2 anwenden müssen, obwohl sie unter 30 sind und noch nie ein Kind geboren haben. Wenn Modell 2 undicht ist oder sich nach oben oder unten bewegt, müssen die vaginalen Muskeln evtl. durch Übungen wie Beckenbodentraining (Kegel) gestärkt werden.

**E. Wie oft tausche ich meinen Menstruationsbecher aus:**

Silikon ist äußerst strapazierfähig, aber aufgrund von Faktoren, die von Frau zu Frau unterschiedlich sind, schwankt die Lebensdauer des Bechers. Überprüfen Sie Ihren Becher regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß wie ein klebriger oder pulverartiger Überzug, erhebliche Verfärbung, Geruch sowie bei Reizungen. Da es sich um ein persönliches Hygieneprodukt handelt, sollte ein Ersatz einmal im Jahr als allgemeine Regel befolgt werden. Im Endeffekt liegt die Entscheidung des Zeitpunkts eines Ersatz bei jeder Frau persönlich.

**Vorsorgliche Warnungen:**

- Das Produkt sollte nur gemäß den Anweisungen und während der Menstruation verwendet werden.
- Entfernen Sie The DivaCup® vor sexuellem Verkehr. The DivaCup® ist kein Verhütungsmittel und schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten.
- The DivaCup® und Intrauterinpressare: Jede Frau ist anders und Sie sollten sich somit über die besonderen Vorteile und Risiken von Intrauterinpressaren informieren und sich mit Ihrem Arzt beraten.
- Entsorgen Sie das Produkt im Abfall. Spülen Sie es nicht die Toilette hinunter.
- Halten Sie The DivaCup® fern von Kindern und Tieren.
- Bei Nebenwirkungen sollten Sie die Verwendung des Produktes absetzen und Sie sich mit Ihrem Arzt beraten.

**Kundendienst**

Folgen Sie die Anweisungen sorgfältig, um das beste Ergebnis zu erzielen. Nähere Informationen sind unter www.divacup.com erhältlich. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte unsere fachkundigen Kundendienstmitarbeiterinnen via Telefon, Email oder Fax.

**ACHTUNG:** Diva International Inc. ist um Ihre Sicherheit besorgt. Menstruationsbecher sind Medizinprodukte für die persönliche Hygiene und sind von der Rückgabe bzw. vom Umtausch ausgeschlossen. Jeder Kauf ist endgültig.

*The DivaCup® und DivaWash® sind eingetragene Markenzeichen von Diva International Inc. Dies ist das offizielle Handbuch für The DivaCup® und der Inhalt kann sich ohne vorherige Ankündigung ändern. Besuchen Sie www.divacup.com für aktuelle Informationen.*