

Bamboozy



Menstruatiecup

Handleiding

GOED DAT JE MEE DOET!

Bedankt voor je aankoop van de Bamboozy Menstruatiecup!

Samen werken we aan minder afval door kleine stapjes te nemen in ons dagelijks leven en bewuster te worden van de afval die we produceren.

Bewuster leven betekent niet de makkelijkste weg nemen. En vaak ook niet altijd de goedkoopste weg. Het vereist daarom moed.

Want als wij het niet doen, wie dan wel?

Dank je wel daarvoor.

Samen staan we sterk voor een betere planeet voor elkaar, onze kinderen, en dieren.

Laat ons weten als er iets is met je bestelling of als je nog vragen hebt. Maar ook voor feedback en verbeteringen.

Je kan ons altijd bereiken op **support@bamboozy.com**, in de chat op onze website, of facebook en instagram onder:

bamboozy.nowaste

JOUW MENSTRUATIE

Bij Bamboozy begrijpen we als geen ander dat iedere vrouw anders is, en dus ook een andere menstruatiecyclus heeft. Daarom is er een variatie aan hoge kwaliteit menstruatieproducten nodig, waarbij je niet hoeft te kiezen tussen goed zijn voor het milieu, of goed zorgen voor je lichaam tijdens je menstruatie.

Het idee achter de Bamboozy menstruatiecup is dat we de hoogste kwaliteit medisch siliconen gebruiken. Onze menstruatiecup gaat tot 5 jaar mee. Hiermee besparen we veel afval die tampons en maandverband genereren.

Over de gehele levensduur van een menstruatiecup scheelt dit ontzettend veel verpakkingen, plastic, transport, en zeker niet te vergeten geld.

HOE STERILISEREN?

Zorg ervoor dat je de cup steriliseert bij de start van iedere menstruatiecyclus. Je hoeft dit dus niet iedere keer als je hem gebruikt tijdens je menstruatie te doen, maar dat mag natuurlijk wel.

Zorg ervoor dat je na het steriliseren de cup rustig op kamertemperatuur laat komen voordat je deze inbrengt. Zorg er ook voor dat je altijd je handen wast voor het inbrengen van de menstruatiecup.

Hier zijn 2 manieren om de cup te steriliseren:

1. Met de Bamboozy Sterilisator

De Bamboozy Sterilisator is een desinfectiebeker waarmee je je menstruatiecup makkelijk en snel schoon kunt maken in de magnetron.

2. Uitskoken in een pan

Uitskoken is even effectief en het enige wat je nodig hebt is een pannetje.

Hoe werkt de Bamboozy Sterilisator?

1. Vouw de beker uit en neem de deksel af
2. Vul de beker met water tot de eerste ring (ongeveer 12 ml)
3. Plaats de menstruatiecup in de beker, met het steeltje naar boven gericht
4. Leg de deksel met een kleine opening op de beker (sluit hem dus niet helemaal af)
5. Activeer de magnetron ongeveer 1 minuut op hoge stand (1000W)
6. Haal de beker uit de magnetron en verwijder de deksel van de beker (let op het kan heet zijn)
7. De cup is nu helemaal vrij van bacteriën en klaar voor gebruik
8. Ga je hem niet direct gebruiken, plaats de cup dan na afdrogen in het bijgeleverde zakje.



De Bamboozy sterilisator is opvouwbaar en verkrijgbaar in onze webshop of via bol.com.

Hoe werkt uitkoken in een pan?

Je kunt de menstruatiecup ook steriliseren door de cup uit te koken in een pan op het gasfornuis. Laat de cup voor ongeveer 4-5 minuten drijven in kokend water. Zorg er hierbij wel voor dat de cup de bodem van de pan niet raakt. Indien nodig kun je een tang of vergietlepel gebruiken.

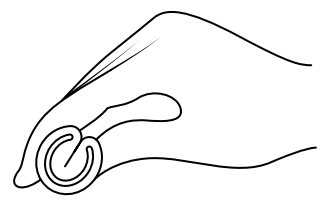
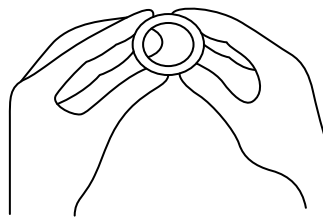
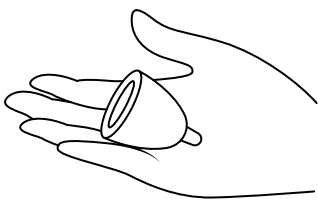
VOUWEN VAN DE CUP

Er zijn verschillende vouwtechnieken die je kunt gebruiken als je de Bamboozy menstruatiecup in gaat brengen. Wij raden de C-Vouw en de Punch Down-Vouw aan. Je kunt beide manieren uittesten om te zien welke het beste voor jou werkt.

Misschien vind je in het begin een beetje spannend of overweldigend, en het duurt misschien even voordat de cup goed zit. Geen zorgen, dit is heel normaal.

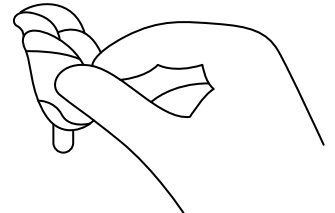
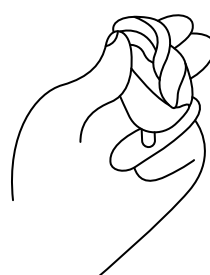
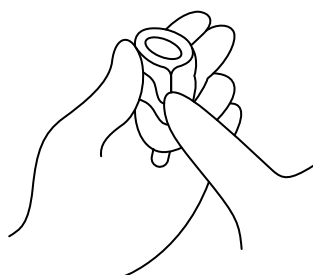
1. De C-Vouw

Vouw de cup in de vorm van de letter C door je duim en middelvinger onderaan de cup te plaatsen en deze naar elkaar toe te knijpen. De cupvorm verandert van een cirkel in een ovaal. Pak dan met je andere hand de uiteindes vast aan de bovenkant van de cup en buig deze randen naar elkaar zodat er een C-vorm ontstaat.



2. De Punch down-Vouw

Pak de cup vast met je duim en middelvinger. Duw daarna met je wijsvinger de bovenrand van de cup naar binnen richting de bodem van de cup. De vorm die hierbij ontstaat is een soort driehoekje.



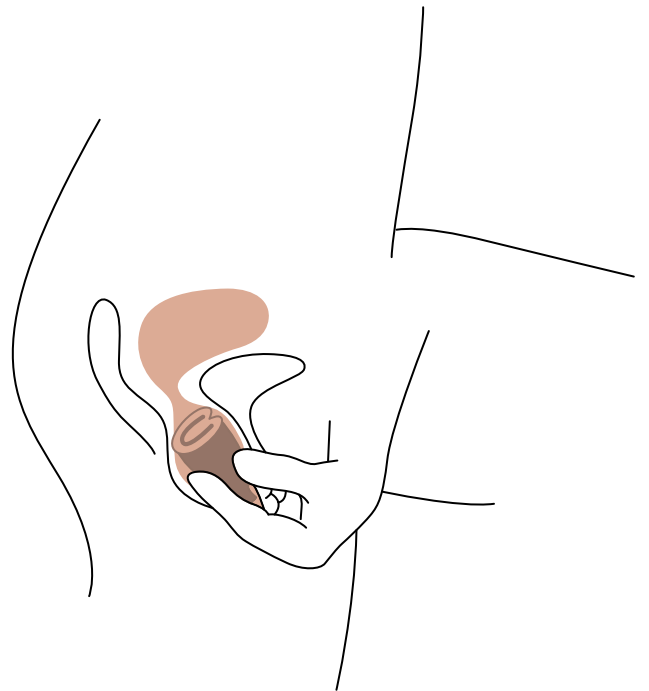
CUP INBRENGEN

Wanneer je de voor jouw ideale vouwmanier hebt gekozen, ben je klaar om de cup in te gaan brengen. Haal even diep adem en zorg dat je ontspannen bent.

Is dit de eerste keer dat je een menstruatiecup gebruikt? Dan kun je dit het beste overdag testen hierbij een inlegkruisje gebruiken of menstruatie ondergoed dragen.

Je kunt de Bamboozy menstruatie cup zittend, gehurkt of met een been omhoog inbrengen. Met je gevouwen cup in een hand, spreid je de schaamlippen met je vrije hand voor het inbrengen van de cup.

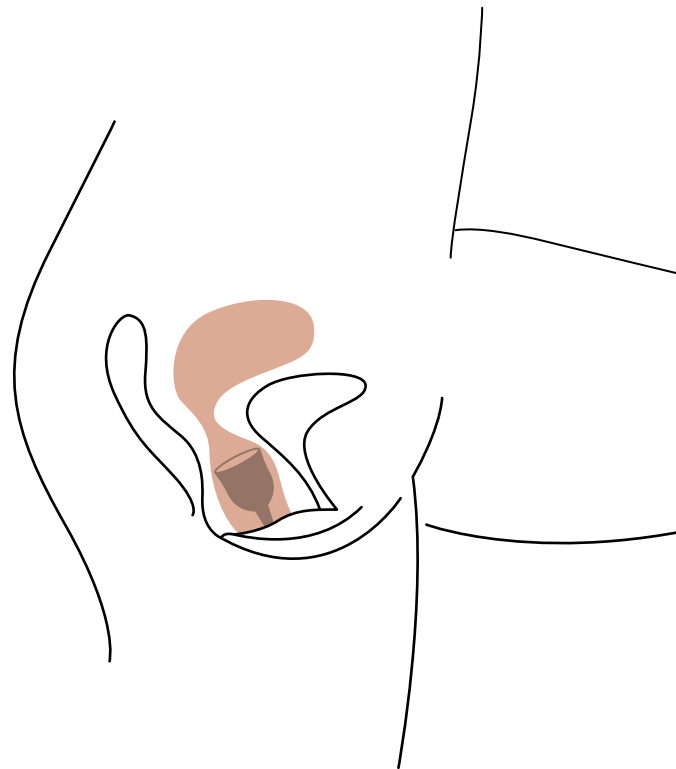
Breng de cup met de open kant langzaam in de vagina. Richt deze schuin omhoog richting je stuitje (dus niet recht omhoog) totdat het grootste gedeelte van de cup helemaal in de vagina zit.



Het maakt niet uit als de cup zich ontvouwt voordat je klaar bent met inbrengen.

Iedere baarmoederhals heeft een

andere lengte, maar over het algemeen kunnen we aanhouden dat het steeltje van de cup niet uit zal steken uit de vagina. De cup bevindt zich wel lager dan een tampon. Wanneer je de cup hebt ingebracht, kun je je duim en wijsvinger op de cup net boven het steeltje plaatsen en de cup 360 graden ronddraaien (maakt niet uit in welke richting). Hiermee kun je ervoor zorgen dat de cup zich helemaal heeft opengevouwen en deze vacuüm om de baarmoedermond zit gesloten, zodat deze niet gaat lekken.



Hoe kun je weten dat de cup goed zit?

Dit is en blijft een lastige. In het begin zal je bovenstaande stappen volgen en toch merken dat deze misschien niet helemaal goed zit. In dat geval is het noodzakelijk om de cup te verwijderen en het opnieuw te proberen.

Hierbij een aantal tips die kunnen helpen:

1. Check nogmaals of de cup helemaal geopend is door met je vinger rond de cup te gaan. Als er geen vouwen meer inzitten, is er een grote kans dat de cup goed zit.
2. Je kunt ook het vacuüm controleren door voorzichtig aan het

steeltje te trekken. Als je druk voelt wanneer je aan het kleine bolletje trekt, zit de cup goed vacuüm om de baarmoedermond heen.

DRAGEN VAN DE CUP

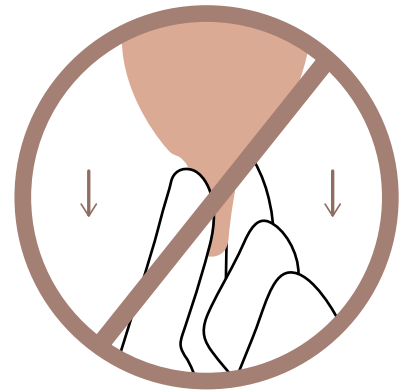
Je kunt de Bamboozy menstruatiecup tot 12 uur achter elkaar in laten zitten. Afhankelijk van de hevigheid van jouw menstruatie zal je deze misschien eerder moeten legen.

Je kunt de cup 's nachts ook veilig tot 12 uur laten zitten. Daarnaast is het ook veilig om te sporten en te zwemmen met de cup, zonder dat deze zal gaan lekken.

CUP VERWIJDEREN

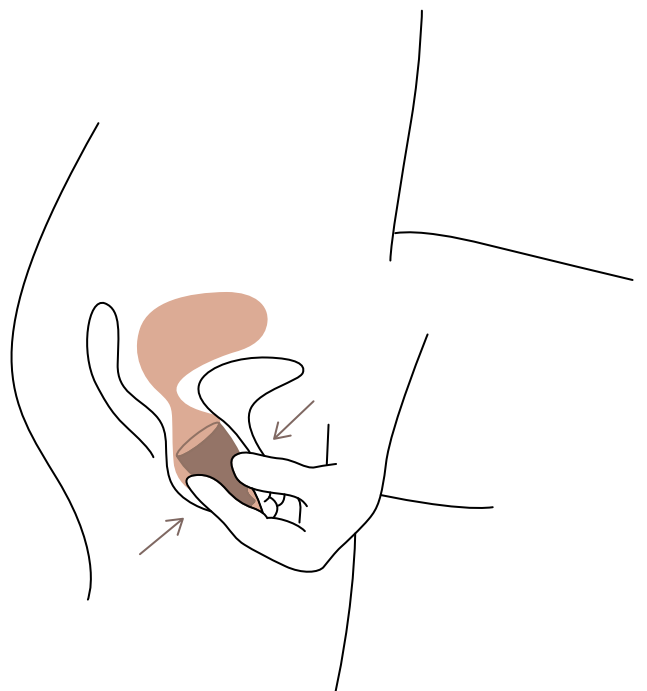
De eerste keer dat je de cup gaat verwijderen kan een beetje vreemd aanvoelen. Zorg daarom dat je eerst de instructies leest en ontspannen bent. Was je handen altijd voordat je de cup eruit gaat halen.

Belangrijk: Het steeltje met bolletje is niet bedoeld om de cup te verwijderen, en dient alleen als begeleiding om de weg naar de cup zelf te vinden. Trek je hier wel aan, dan zorg je er juist voor dat deze strakker wordt getrokken om de baarmoedermond en is het lastiger om deze te verwijderen.

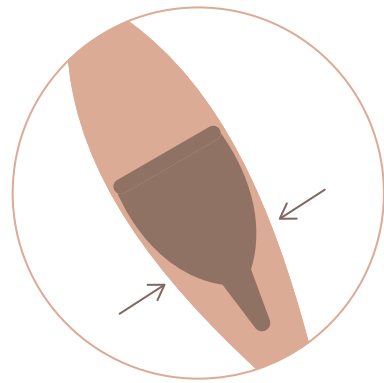


Hoe dan wel?

Zorg dat je een comfortabele positie aanneemt. Net als bij het inbrengen kan dit zittend, gehurkt of met een been omhoog zijn. Spreid je schaamlippen met je vingers en breng je duim en wijsvinger naar binnen om via het steeltje om de weg naar de onderkant van de cup te vinden. Knijp voorzichtig in de onderkant van de cup om het



vacuüm te verbreken. Trek de cup daarna langzaam naar beneden en wiebel deze heen en weer indien nodig. Je kunt ook nog je bekkenbodemspieren aanspannen om de cup naar beneden te drukken.



Als je de cup eruit hebt gehaald, kun je deze leeggooien in het toilet of in een gootsteen. Spoel de cup even af voordat je hem weer opnieuw inbrengt of berg hem netjes op in het bijgeleverde zakje.

SCHOONMAKEN

Als je van plan bent om je cup direct weer opnieuw in te brengen kun je de cup het beste eerst even uitspoelen met koud water. Was hem vervolgens met warm water en een milde, geurloze en olievrije zeep. Spoel hem erna nog eens goed om. Je kunt de cup ook even binnenstebuiten vouwen om hem grondig te reinigen.

- Je hoeft de cup niet opnieuw te steriliseren iedere keer als je hem gebruikt, maar dit mag natuurlijk wel.
- De kleine gaatjes onder het randje van de menstruatiecup moeten ten aller tijde schoon en open zijn. Deze zorgen namelijk voor de zuigkracht die ervoor zorgt dat de cup op zijn plek blijft zitten. Geef hier dus extra aandacht aan bij het schoonmaken van je cup. Je kunt de cup iets om deze gaatjes uit elkaar trekken en het warme water erdoorheen laten lopen om te controleren of deze goed schoon zijn.

OPBERGEN

Als je de cup tijdelijk moet opbergen of meenemen (voor korter dan 12 uur), is het mogelijk om de Bamboozy Sterilisator te gebruiken. Zorg ervoor dat je hierna zowel de cup als de sterilisator grondig reinigt.

In de periode dat je niet ongesteld bent, moet de cup kunnen uitluchten. Hier is het katoenen zakje voor bedoeld die bij je cup is geleverd. Zorg er wel voor dat je de cup altijd voor het eerste gebruik weer opnieuw steriliseert.

Belangrijk: Berg je cup nooit op in een plastic zak of luchtdichte container.

WAARSCHUWINGEN

- Verwijder de menstruatiecup voordat je seks gaat hebben.
- De menstruatiecup werkt niet als anticonceptiemiddel en beschermt dus niet tegen zwangerschap of SOA's.
- Als je een spiraaltje hebt, raadpleeg dan je arts voor informatie over de risico's en advies. In principe kan je zonder problemen een cup gebruiken, maar wellicht moeten de touwtjes van je spiraal eerst worden gekort.
- Gebruik de menstruatiecup niet als je een schimmelinfectie of bacteriële infectie hebt.
- Als je een pijnlijk of brandend gevoel ervaart tijdens het dragen van de cup, of last krijgt van de cup bij het plassen, is het verstandig om een arts te zien.
- Als je ooit TSS (Toxic Shock Syndrome) hebt gehad, raadpleeg dan een arts voor het gebruik van de cup.

Toxic Shock Syndroom

Ondanks dat de kans op TSS vele mate kleiner is dan bij het gebruik van een tampon, is deze kans helaas nog steeds aanwezig. TSS is een zeldzame maar gevaarlijke ziekte die op kan spelen bij vrouwen tijdens hun menstruatie.

De symptomen die in een vroeg stadium opspelen zijn vergelijkbaar met een normale griep. Je voelt je ziek, kan last hebben van hoofdpijn, spierpijn, koorts en rillingen. Ook diarree, overgeven, duizeligheid en warrigheid zijn symptomen van TSS. Als je deze symptomen ervaart tijdens het dragen van je menstruatiecup is het belangrijk om de arts te bellen.

TOT SLOT

Heb je nog meer vragen of opmerkingen voor ons? Stuur ons een bericht naar **support@bamboozy.com**. Wil je je nieuwe aanwinst delen? Tag ons op **bamboozy.nowaste** op facebook en instagram.

DANK JE WEL.

Alle verstrekte informatie is alleen bedoeld voor uw algemene kennis en is geen vervanging voor medisch advies of behandeling voor specifieke medische aandoeningen. De informatie mag niet als volledig worden beschouwd en mag dat ook niet zijn gebruikt in plaats van een bezoek, telefoontje, consult of advies van uw arts of andere zorgverlener.

We raden het zelfmanagement van gezondheidsproblemen niet aan. Informatie verkregen door gebruik te maken van onze diensten zijn niet bedoeld om een ziekte of aandoening te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.

Als u vragen heeft over de gezondheidszorg, bel of raadpleeg uw arts of andere zorgverlener direct. U mag medisch advies nooit negeren of uitstellen bij het zoeken omdat u hier iets hebt gelezen.

Bamboozy kan onder geen enkele omstandigheid aansprakelijk worden gesteld voor incidentele schade of gevolgschade of letsel als gevolg hiervan direct of indirect gebruik van dit product. Neem bij vragen contact met ons op via het volgende e-mailadres support@bamboozy.com en we helpen u graag verder.

© 2021 Bamboozy. Deze e-book of gedeeltes ervan mag niet worden gereproduceerd of gebruikt in op welke manier dan ook zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve voor het gebruik van korte citaten in een boekbespreking en op voorwaarde dat de informatiebron duidelijk wordt vermeld.