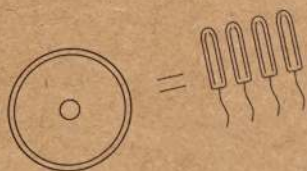


Bamboozy

Bamboozy
Menstrual Disc

SIZE

M



100% MEDICAL GRADE SILICONE



Menstruatie disc

Handleiding

GOED DAT JE MEE DOET!

Bedankt voor je aankoop van de Bamboozy Menstruatiedisc!

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 menstruatiedisc is dat we een alternatief aanbieden voor de menstruatiecup. De cup is niet voor iedereen geschikt. De disc is gemaakt van de hoogste kwaliteit medisch siliconen. Onze menstruatiedisc gaat tot 5 jaar mee. Hiermee besparen we veel afval die tampons en maandverband genereren.

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

HOE STERILISEREN?

Zorg ervoor dat je de disc 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 disc rustig op kamertemperatuur laat komen voordat je deze inbrengt. Zorg er ook voor dat je altijd je handen wast voor het inbrengen van de menstruatiedisc.

Hier zijn 2 manieren om de disc te steriliseren:

1. Met de Bamboozy Sterilisator

De Bamboozy Sterilisator is een desinfectiebeker waarmee je je menstruatiedisc 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 menstruatiedisc 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 disc is nu helemaal vrij van bacteriën en klaar voor gebruik
8. Ga je hem niet direct gebruiken, plaats de disc dan na afdrogen in het bijgeleverde zakje.



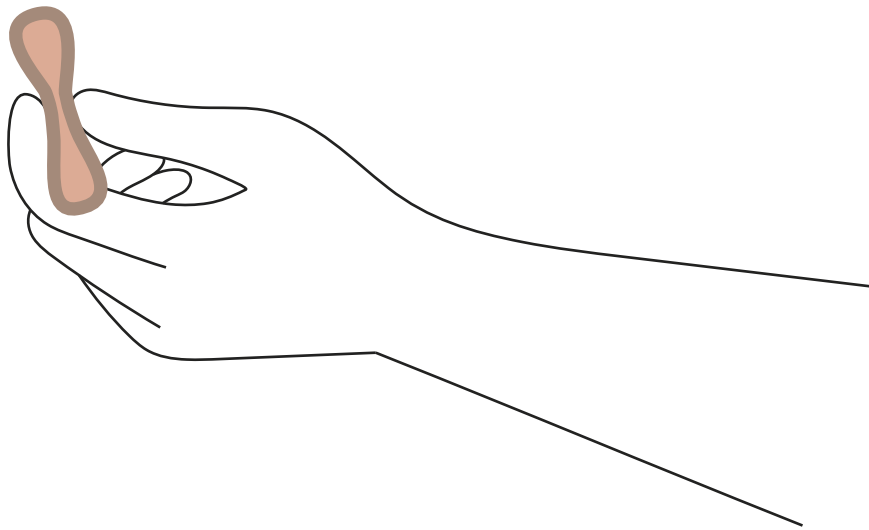
De Bamboozy sterilisator is opvouwbaar en verkrijgbaar in onze webshop of via bol.com.

Hoe werkt uitkoken in een pan?

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

VOUWEN VAN DE DISC

De disc vouw je door deze met je duim en wijsvinger in het midden naar elkaar te drukken, zodat er een "8" ontstaat. Misschien vind je in het begin een beetje spannend of overweldigend, en het duurt misschien even voordat de disc goed zit. Geen zorgen, dit is heel normaal.



DISC INBRENGEN

Heb je de disc gevouwen, dan ben je klaar om de disc in te gaan brengen. Haal even diep adem en zorg dat je ontspannen bent. Een disc inbrengen is iets makkelijker dan een cup.

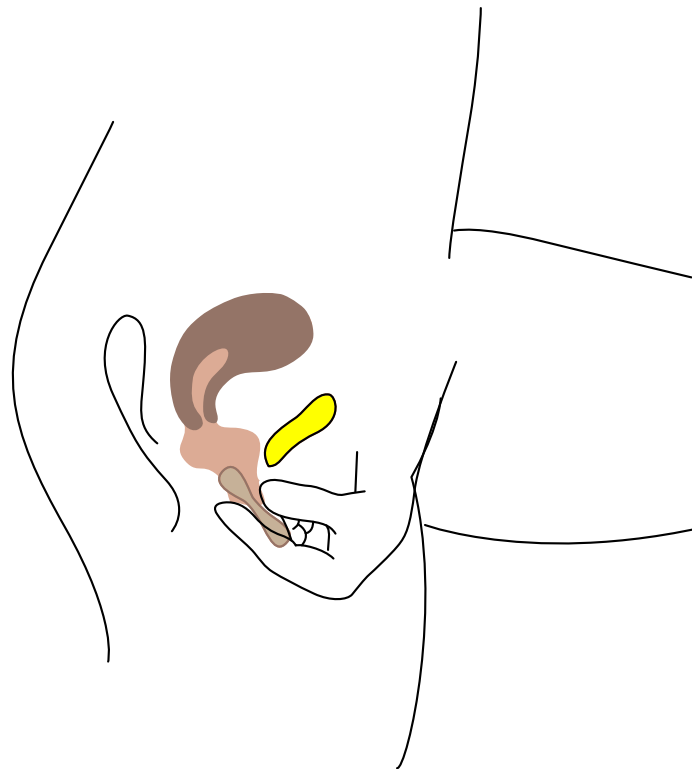
Is dit de eerste keer dat je een menstruatiedisc gebruikt? Dan kun je dit het beste overdag testen en hierbij een inlegkruisje gebruiken of menstruatie ondergoed dragen.

Je kunt de Bamboozy menstruatie disc zittend, gehurkt met je been omhoog, op je zij liggend, of op je knieën. Ieder lichaam is anders dus experimenteer met je posities. Met je gevouwen disc een hand, spreid je de schaamlippen met je vrije hand voor het inbrengen van de disc.

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

Duw de disc zo ver mogelijk naar achteren.

Veel vrouwen durven de disc niet te ver naar achteren te drukken.



Heb je veel lekken? Dan is dit de reden. **Daarna wip je het randje van de disc achter je schaambeen (in geel op plaatje).** Oefen en je zult er steeds behendiger in worden.

Iedere baarmoederhals heeft een andere lengte, de disc ontvouwt zich om je baarmoederhals en niet in je vaginaal kanaal zoals een cup.

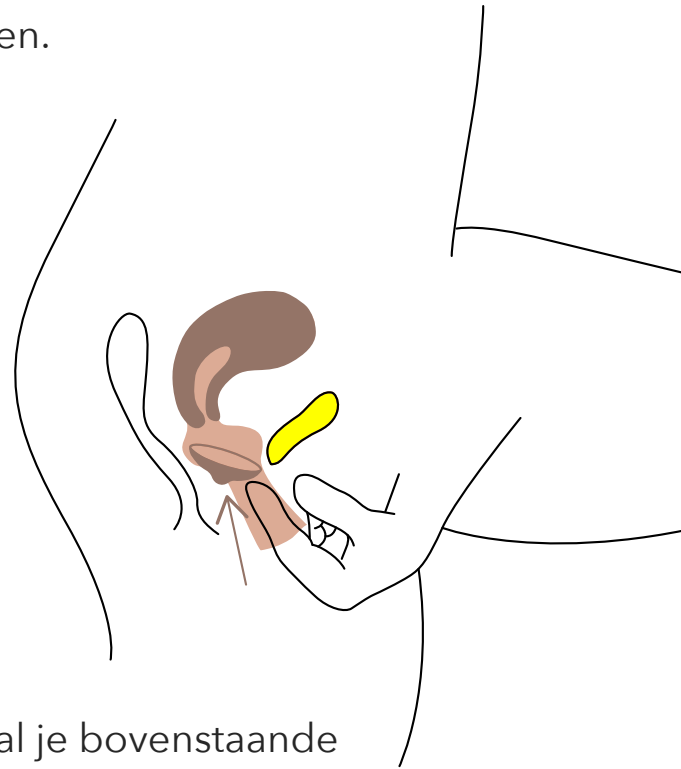
Een menstruatiedisc zuigt geen vacuum zoals een cup.

Hoe kun je weten dat de disc 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 disc te verwijderen en het opnieuw te proberen.

Hierbij een aantal tips die kunnen helpen:

1. Je hoort de disc niet te voelen, als je de disc voelt zit hij waarschijnlijk niet ver genoeg naar achter. Wees er zeker van dat de rand achter je schaambeen zit.
2. Bij het inbrengen richt je de disc richting je stuitje, de hoek is belangrijk omdat het anders kan voorkomen dat de disc vóór je baarmoederhals zit.
3. Probeer je baarmoederhals te "scheppen" als je deze kan



voelen met de disc. Een baarmoederhals welke helemaal achter tegen je vaginawand gedrukt zit, maakt het lastiger om de disc eromheen te krijgen. In dat geval kan je beter een cup gebruiken welke lager in je vagina zit.

4. Als je disc verschuift en in je vaginaal kanaal komt, kan dit tot ongemak en doorlekken. Dit kan voorkomen door toiletbezoek, sporten, de disc dien je dan terug te duwen achter je schaambeek. Je probeert de voorkant van de schijf achter de "inkeping" in je lichaam te krijgen. Mocht je disc verschuiven dan is deze eigenlijk te groot of te klein.

DRAGEN VAN DE DISC

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

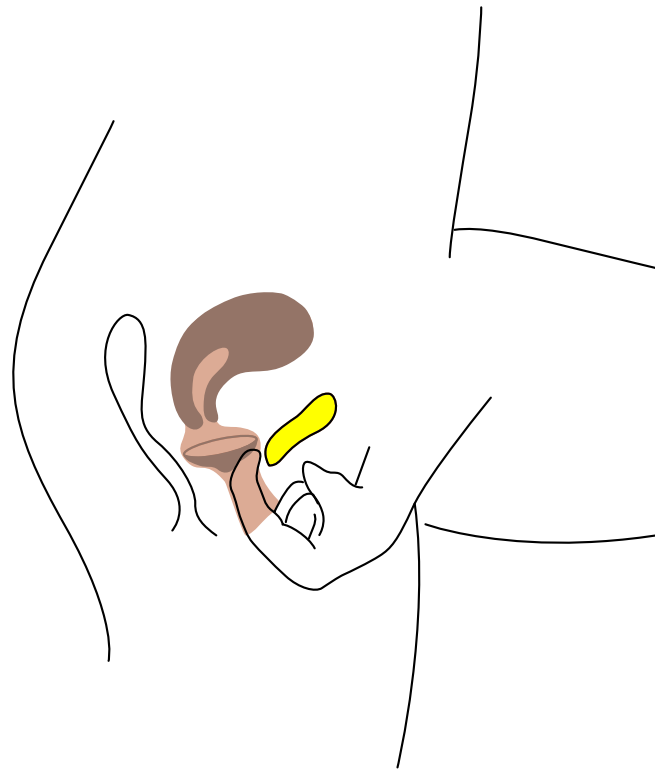
De disc staat ook bekend dat je seks kan hebben tijdens je menstruatie. Sommige koppels kunnen de disc voelen, andere weer niet. Het werkt niet altijd voor iedereen. Leeg de disc voordat je begint.

DISC VERWIJDEREN

De eerste keer dat je de disc 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 disc eruit gaat halen.

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 wijsvinger naar binnen tot je het randje voelt. Trek als een soort "haak" de disc daarna langzaam naar beneden en zorg dat deze zo horizontaal mogelijk blijft. Kom je niet helemaal bij de disc? Geen paniek, span je bekkenbodemspieren aan (het gevoel als je poept, je hoeft niet super hard te persen) om de disc naar beneden te drukken.



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

SCHOONMAKEN

Als je van plan bent om je disc direct weer opnieuw in te brengen kun je de disc 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. Het dunne gedeelte is sterk, dus wees niet bang dat deze scheurt.

- Je hoeft de disc niet opnieuw te steriliseren iedere keer als je hem gebruikt, maar dit mag natuurlijk wel.

OPBERGEN

Als je de disc 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 disc als de sterilisator grondig reinigt.

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

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

WAARSCHUWINGEN

- Seks met een menstruatiedisc is op eigen risico.
- De menstruatiedisc 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.
- Gebruik de menstruatiedisc niet als je een schimmelinfectie of bacteriële infectie hebt.
- Als je een pijnlijk of brandend gevoel ervaart tijdens het dragen van de disc, of last krijgt van de disc bij het plassen, is het verstandig om een arts te raadplegen.
- Als je ooit TSS (Toxic Shock Syndrome) hebt gehad, raadpleeg dan een arts voor het gebruik van de disc.

Toxic Shock Syndroom

Ondanks dat de kans op TSS vele malen 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 menstruatiedisc 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.

© 2022 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.