

The DivaCup® Handbuch



Vielen Dank, dass Sie sich für die The DivaCup® Menstruationslösung entschieden haben! Weltweit nutzen Frauen die The DivaCup®, genießen deren Bequemlichkeit, sparen Geld dabei und leisten jeden Monat einen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt.

The DivaCup® ist in zwei Größen verfügbar:

Modell 1: für Frauen unter dreißig (30) Jahren, die nie eine Geburt oder Kaiserschnitt hatten.

Modell 2: für Frauen über dreißig (30) Jahren oder für alle Frauen die bereits ein Kind auf normalem Wege oder per Kaiserschnitt geboren haben.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR PRODUKTSICHERHEIT:

Bitte lesen Sie diese Anweisungen bevor sie The DivaCup® benutzen.

The DivaCup® wird nicht wie ein Tampon, andere Menstruationsbehälter oder ein Diaphragma eingeführt und plziert. Das Unterlassen der sorgfältigen Ausführung dieser Anweisungen kann eine optimale Nutzung des The DivaCup® verhindern.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN FÜR KÜNFTIGE ANWENDUNGEN AUF

A. So wird The DivaCup® eingeführt

Vor jeder Benutzung, untersuchen Sie bitte die vier (4) Löcher unter dem Rand. Diese sollten vollständig gelocht und frei von Verschmutzungen sein. Diese Löcher sind notwendig für die Dichtung. Ihre vaginale Muskulatur wird The DivaCup® sicher an Ort und Stelle halten.

Zum Test, plazieren Sie den Becher in Ihrer Hand, dann drücken Sie den Behälter nach unten während Sie die Seiten zusammendrücken. Er sollte sich von Ihrer Handfläche nach ein (1) - zwei (2) Sekunden lösen. Wenn sich der Becher nicht sofort löst, kontaktieren Sie uns vor der Benutzung.

Schritt 1: Falten

Waschen Sie bitte Ihre Hände (fünfzehn (15) - zwanzig (20) Sekunden) und The DivaCup® mit warmem Wasser sowie dem DivaWash® oder einer milden, parfümfreien Seife gründlich 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 zusammen in eine "U"-Form;

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 schmaler und erleichtert das Einführen.

Schritt 2: Halten (Abb. 3 oder 4)

Halten Sie den Becher mit einer Hand, die gefalteten Seiten fest zusammen mit Ihrem Daumen auf einer Seite und mit Ihren vier (4) Fingern auf der anderen Seite kurz unter der Oberkante des Bechers.

Schritt 3: Einführen (Abb. 5)

Nehmen Sie eine angenehme Position ein: entweder stehend, sitzend auf der Toilette oder hockend. Entspannen Sie Ihre vaginalen Muskeln. 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 fortführen, da dies normal ist. Führen Sie The DivaCup® ein, bis der Stiel auf selber Höhe mit der Scheidenöffnung ist und nicht herausragt. Schieben Sie den Stiel NICHT weiter als 1,27 cm in die Scheide. Die zu tiefe Einführung des The DivaCup® kann Undichtigkeiten hervorrufen. Es kann desweiteren die Entfernung erschweren.

Schritt 4: WICHTIG

Abschließend, um eine Dichtung mit dem vaginalen Muskel zu erzeugen, greifen Sie den Boden des Bechers (nicht den Stiel) und rotieren Sie den Becher um eine volle Drehung (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 zu drehen lassen, da dies sicherstellt, dass er vollständig geöffnet ist 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 den Becher zu machen. Das Fehlen einer Dichtung kann zu Undichtigkeiten führen, der Becher kann zu tief eindringen und das Entfernen erschweren.

Hinweis: Wenn der Becher sich nicht einfach drehen lässt, sich nicht vollständig öffnet, sich unbequem anfühlt oder beim Sitzen drückt, dann ist er nicht richtig plaziert. Bitte lesen Sie diese Anweisungen ein weiteres Mal. Falls der Stiel die Scheidenöffnung reizt wenn der Becher richtig plaziert ist, dann sollten Sie den Becher entfernen und den Stiel ein wenig kürzen. Kürzen Sie den Stiel nur nach dem Entfernen. Kürzen Sie den Stiel nicht auf weniger als 0,6 cm. Eine vollständige Kürzung des Stieles macht das Entfernen schwierig.

B. So wird The DivaCup® entfernt

Waschen Sie bitte Ihre Hände (fünfzehn (15) - zwanzig (20) Sekunden) und The DivaCup® mit warmem Wasser sowie dem DivaWash® oder einer milden, parfümfreien Seife gründlich. Beugen Sie sich in einer bequemen Position (entweder stehend, auf der Toilette sitzend oder hockend) nach vorne über (als wenn Sie Stuhlgang haben). 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 und winkeln Sie ihn leicht an, während Sie ihn von einer Seite zur anderen bewegen, um die Dichtung zu lösen, wenn Sie ihn entfernen. Wenn er vollständig entfernt ist, halten Sie den Becher gerade, so dass der Inhalt im Becher verbleibt. Entleeren Sie den Inhalt einfach in die Toilette. Reinigen Sie The DivaCup® gründlich nach den folgenden Anweisungen.

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

C. So wird The DivaCup® gereinigt und aufbewahrt

Entleeren, reinigen und spülen Sie The DivaCup® mit warmem Seifenwasser bei jeder Entleerung des The DivaCup®, mindestens zwei (2) – drei (3) Mal täglich. 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 trockene oder feuchte Tücher, um den Becher zu reinigen. Reinigen Sie den Becher nach diesen Anweisungen bei der nächsten Gelegenheit. Reinigen Sie The DivaCup® mit dem DivaWash® welches speziell für die schonende Reinigung The DivaCup® geeignet ist oder benutzen Sie eine milde parfümfreie Seife und warmes Wasser.

The DivaCup® kann über die Zeit etwas die Farbe verändern. Dies beeinflusst nicht seine Funktion. Am Ende eines jeden Zyklus, waschen und spülen Sie The DivaCup® nach Anweisung, dann tauchen Sie ihn in einem offenen Kochtopf unter Wasser und kochen ihn für zwanzig (20) Minuten aus. Lassen Sie den Kochtopf nicht unbeaufsichtigt und benutzen Sie genügend Wasser, so dass der Kochtopf nicht leer kocht. Benutzen Sie kein Essig, Teebaumöl, Seife mit Parfüm, antibakterielle Seife, Wasserstoffperoxid oder Bleiche, da diese das Silikon beschädigen und den Becher zerstören können.

The DivaCup® hat kleine Löcher unterhalb des Randes, die zu jeder Zeit saubergehalten werden müssen. Tauchen Sie ihn unter Wasser und drücken Sie das Wasser durch die Löcher oder dehnen Sie jedes Loch behutsam unter laufendem warmem Wasser.

Reinigen, spülen und trocknen Sie The DivaCup® vollständig nach der Periode. Bewahren Sie The DivaCup® in die mitgelieferten Stoffbeutel auf. Bewahren Sie ihn nicht in einem Plastikbeutel oder luftdichten Behälter auf.

Wenn Sie reisen; oder auch im Normalfall, reinigen Sie ihn immer mit Trinkwasser.

D. So oft sollten Sie The DivaCup® entleeren

The DivaCup® kann bequem 30 ml aufnehmen. Der gesamte durchschnittliche Monatsfluss ist ungefähr 30–40 ml. Entleeren, reinigen und spülen Sie The DivaCup® mindestens zwei (2) – drei (3) Mal täglich, in Abhängigkeit von Ihrem Fluss.

The DivaCup® kann maximal für zehn (10) – zwölf (12) aufeinanderfolgende Stunden getragen werden, z.B. über Nacht, bevor er entfernt, gereinigt und wiedereingeführt wird. Durch die Beobachtung der Fülle des Bechers werden Sie schnell lernen, wie oft Sie ihn nach Ihren Bedürfnissen entleeren müssen. Falls Sie eine relativ regelmäßige Menstruation haben,

können Sie The DivaCup® kurz vor dem Beginn Ihrer Menstruation einführen, um so unschöne Flecken zu vermeiden.

Es ist nicht notwendig The DivaCup® vor dem Urinieren oder Stuhlgang zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass die oft Urinieren und Ihre Blase jedes Mal vollständig entleert ist. Sie sollten sich beim Urinieren nach vorne überlehnen, um die Blase leichter zu entleeren, da dies hilft den Druck auf die Harnröhre zu mindern.

E. Was Sie tun sollten, wenn der Becher undicht ist oder sich nach oben bewegt

Falls der Becher undicht ist oder sich bewegt, ist er nicht richtig plaziert. Um einen richtigen Sitz zu garantieren, sollten Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig befolgen. Hinweis: Der Becher wird im Gegensatz zu Tampons oder Diaphragmas NICHT nahe des Gebärmutterhalses getragen und er sollte einfach zu drehen sein. Wenn Modell 2 undicht ist oder sich nach oben bewegt, müssen die vaginalen Muskeln durch Übungen wie Kegels gestärkt werden. Konsultieren Sie Ihren Arzt für diesbezügliche Informationen.

F. Was Sie tun müssen, wenn The DivaCup® sich nicht einfach entfernen lässt

Lesen und befolgen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig, um den richtigen Sitz sicherzustellen. Falls Sie den Becher nicht entfernen können, da er sich bis zum Gebärmutterhals verschoben hat, BLEIBEN SIE RUHIG. Entspannen Sie Ihre vaginalen Muskeln, um den Druck auf den Becher zu senken. Die Scheide ist eine elastische, muskuläre gekrümmte Röhre, die nur 8–10 cm lang ist. Während des Hockens mit Ihrem Gesäß auf Ihren Fersen, beugen Sie sich mit einer Reihe von sanften Bewegungen Ihrer Bauch-/ Beckenmuskeln nach unten bis Sie den Stiel und den Boden des Bechers greifen können. (Falls Sie den Stiel beim Hocken nicht erreichen können, führen Sie Ihren Zeigefinger in die Scheide ein. Drücken Sie Ihren Finger gegen die Seite des Bechers, um die Dichtung zu lösen.) Dann greifen Sie den Boden des Bechers behutsam, um die Dichtung zu lösen und ihn wie empfohlen zu entfernen (siehe Abschnitt B).

Die Entspannung Ihrer vaginalen Muskeln kann das Entfernen vereinfachen. Im seltenen Fall, dass es Ihnen nicht möglich ist The DivaCup® zu entfernen, ersuchen Sie den medizinische Rat eines Arztes und kontaktieren Sie uns für weitere Fragen.

G. Wie oft tausche ich meinen Menstruationsbecher aus

Aufgrund von gesetzlichen Regulierungen und der Nutzung des Produktes für die persönliche Hygiene sollte ein Menstruationsbecher alle zwölf (12) Monate nach der ersten Benutzung ausgewechselt werden.

Toxisches Schocksyndrom (TSS)

Das toxische Schocksyndrom (TSS) kann bei Männern, Frauen und Kindern durch eine Vielzahl von Gründen hervorgerufen werden, aber Frauen, die Tampons mit einer hohen Saugfähigkeit benutzen, haben ein höheres Risiko. Von Tampons mit einer niedrigeren Saugfähigkeit geht eine geringere Gefahr aus. Ein Menstruationsbecher saugt den Fluss nicht auf. Er ist ein Behälter, der den Menstruationsfluss bis zur Entleerung aufnimmt.

Das toxische Schocksyndrom (TSS) wird als eine ersthafte und manchmal tödliche Krankheit betrachtet, die durch giftproduzierende *Staphylococcus aureus* Bakterienstämmen ausgelöst wird. TSS steht im Zusammenhang mit einer hohen Saugfähigkeit und der längeren Nutzung von Tampons. Symptome von TSS sind oft ähnlich einer Grippe und können plötzlich auftretendes hohes Fieber, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ohnmacht oder einen Ausschlag wie bei einem Sonnenbrand während Ihrer Menstruation oder einige Tage danach einschließen. Falls sich irgendeines dieser Symptome bei Ihnen während der Benutzung von Menstruationsbechern zeigt, entfernen Sie ihn und kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt.

WARNUNG: Benutzen Sie keinen Menstruationsbecher, wenn Sie jemals ein toxisches Schocksyndrom hatten.

Vorsorgliche Warnungen:

- The DivaCup® sollte nur während der Menstruation verwendet werden.
- Entfernen Sie den The DivaCup® vor sexuellem Verkehr. The DivaCup® ist kein Verhütungsmittel und schützt nicht gegen Schwangerschaft. Er bietet keinen Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten.
- Entfernen Sie den Stiel des The DivaCup® niemals vollständig (beachten Sie die o.g. Anweisungen für die ordnungsgemäße Kürzung des Stiels).
- Entsorgen Sie den The DivaCup® nicht über die Toilette.
- Halten Sie den The DivaCup® fern von Kindern und Haustieren.
- Entfernen Sie den The DivaCup® und ersuchen Sie medizinischen Rat von einem Arzt, wenn bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: allgemeine Schmerzen, Brennen, Reizung, Entzündung der Scheide oder Beschwerden beim Urinieren.

Kundendienst

Folgen Sie den Anweisung sorgfältig für die besten Ergebnisse. Für nähere Informationen beachten Sie bitte unsere FAQs - Häufig gestellte Fragen - auf unserer Webseite. Für andere Fragen, kontaktieren Sie bitte unsere trainierten Kundendienstmitarbeiterinnen via Telefon, Email oder Fax.

Diva International Inc.

1221 Weber St. East, Box 25089
Kitchener, Ontario
Canada N2A 4A5

Telefon: 519-896-9103
Gebührenfrei in Kanada und den USA: 1-866-444-DIVA (3482)
Fax: 519-896-6920
Email: info@divacup.com
www.divacup.com

Dieses Handbuch ist nur zur Information und bietet weder medizinischen Rat noch ersetzt es den Besuch bei Ihrem Arzt. Sollten Sie medizinische Bedenken oder Fragen haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt vor der Benutzung oder direkt nach dem Bedenken auftreten.

The DivaCup® und DivaWash® sind eingetragene
Markenzeichen von Diva International Inc.

Dies ist der offizielle Handbuch für The DivaCup®.
Der Inhalt dieses Handbuchs und The DivaCup® Webseite,
www.divacup.com, sind die einzigen durch Diva International
Inc. veröffentlichten Information zu unseren Produkten.

Copyright 2008, Diva International Inc.

VERTRIEB IN ÖSTERREICH

Nokomis Health Products Intl.

Leite 5, A-6142 Mieders

Tel/Fax: 05225 64581

Mobil: 0664 2827698

info@nokomis.at | www.nokomis.at

Nokomis 
HEALTH PRODUCTS INTL.