

INTIMINA™

Lily Cup™ Line

MANUEL D'UTILISATION





Lily Cup™



Lily Cup™ Compact



Lily Cup™ One

Lily Cup™

Merci d'avoir choisi la Lily Cup™. Veuillez prendre le temps de parcourir ce manuel d'utilisation et de vous familiariser avec votre coupe menstruelle avant toute utilisation. Pour en découvrir davantage sur ce produit, rendez-vous sur www.intimina.com

La Lily Cup™ est une coupe menstruelle réutilisable. Faite en silicone médical extra-doux, elle vous offre la plus sûre des protections pendant vos règles.

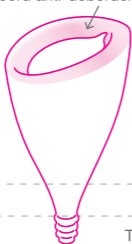
Lily Cup™ Compact se distingue par la particularité d'être rétractable. Elle est ainsi facile à transporter pour que vos règles ne vous prennent jamais plus par surprise !

Lily Cup™ One est conçue spécialement pour les débutantes et propose une insertion facile, unique en son genre. Un design et une boucle de retrait pour faire de vos règles un jeu d'enfant de A à Z.

Les informations et conseils proposés dans ce manuel ne sont en aucun cas des recommandations médicales. Si vous avez un problème d'ordre gynécologique ou médical, demandez l'avis de votre médecin avant d'utiliser la Lily Cup™.

Rebord anti-débordement

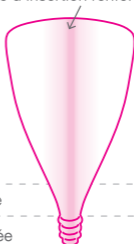
Ligne d'insertion renforcée



Silicone medical
extra-doux

Base de la coupe

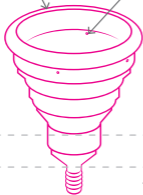
Tige de retrait striée



Si vous trouvez que la Lily Cup™ est trop longue pour vous, vous pouvez la raccourcir en coupant la tige juste en dessous de la 3^{ème} strie – laissant ainsi 1 strie pour faciliter la prise de la coupe.

Rebord de sécurité

Trous d'évacuation d'air



Silicone medical
extra-doux

Base de la coupe

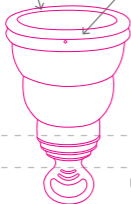
Tige de retrait striée



Si vous trouvez que la Lily Cup™ Compact est trop longue pour vous, vous pouvez la raccourcir en coupant la tige en dessous de la 3^{ème} strie – laissant ainsi 2 stries pour faciliter la prise de la coupe.

Double rebord pour éviter les fuites

Trous d'évacuation d'air



Silicone medical
extra-doux

Base de la coupe

Une boucle de retrait le
plus facile du marché



Si vous trouvez que Lily Cup™ One est trop long pour vous, vous pouvez couper la boucle en toute sécurité pour obtenir une tige plus courte.

Pour commencer

Apprendre à utiliser votre Lily Cup™ peut prendre un peu de temps et nécessite de la pratique. Après quelques temps, son utilisation devrait être plus facile et plus confortable. Il est important de laver soigneusement votre Lily Cup™ avant et après chaque utilisation (pour plus de détails, consultez la section « Nettoyage et entretien » page 15).



Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant d'utiliser votre Lily Cup™.



À chaque début et fin de règles, faites bouillir votre Lily Cup™ de 5 à 8 minutes.

Comment plier la Lily Cup™

Option 1 (Pour Lily Cup™ et Lily Cup™ Compact et Lily Cup™ One)



1. Tenez votre Lily Cup™ de façon verticale, l'ouverture vous faisant face.



2. Poussez le bord inférieur vers la base de la coupe.



3. Tenez fermement le corps de votre coupe.



4. Insérez la partie supérieure en premier.

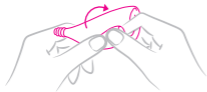
Option 2 (Pour Lily Cup™ uniquement)



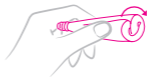
1. Tenez votre coupe par la base.



2. Aplatissez le côté court sur le côté long.



3. Roulez la coupe sur elle-même.



**Roulez aussi
finement qu'un
tampon**

4. Maintenez fermement et insérez.

Option 3 (Pour Lily Cup™ Compact et Lily Cup™ One)



1. Tenez votre coupe par la base.



2. Aplatissez la coupe.



3. Pliez-la en deux.

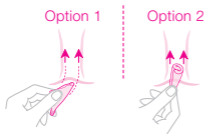


4. Maintenez fermement et insérer.

Toutes les méthodes d'insertion ne vous conviendront pas nécessairement car chaque femme est différente, choisissez donc la méthode de pliage qui vous convient le mieux.

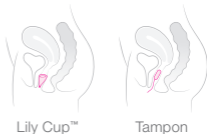
Comment l'insérer

Fléchissez légèrement vos jambes et détendez vos muscles vaginaux. Pour plus de confort, appliquez un peu de lubrifiant à base d'eau à l'entrée du vagin.



Inclinez la coupe vers votre coccyx comme vous le feriez avec un tampon et insérez-la jusqu'à ce que la tige soit entièrement à l'intérieur. Le côté le plus long devrait être placé vers le coccyx (Pour la Lily Cup™ uniquement).

La Lily Cup™ est positionnée plus bas qu'un tampon. L'extrémité de la tige de la Lily Cup™ doit être située à approximativement 1,5 cm au-dessus de l'entrée du vagin.



Comment éviter les fuites

Quelque soit la méthode de pliage que vous choisissiez, il est très important de vous assurer que votre coupe est complètement ouverte une fois insérée. Pincez la base de la coupe (pas la tige) pour l'aider à s'ouvrir.

Afin d'éviter toute fuite, assurez-vous que l'effet ventouse s'est bien créé.

Voici plusieurs façons de vous en assurer :

- Basculez la coupe légèrement de gauche à droite
- Remuez la coupe de haut en bas et d'avant en arrière
- Passez votre doigt autour de la coupe
- Tirez la coupe légèrement vers le bas. Si elle ne bouge pas, l'effet ventouse est créé

Comment la retirer et la vider

Vous pouvez porter votre Lily Cup™ jusqu'à 8 heures consécutives. Nous vous recommandons de la vider 2 à 3 fois par période de 24 heures. Après plusieurs utilisations et en fonction de l'abondance de votre flux, vous connaîtrez la fréquence à laquelle vous devez vider votre coupe.

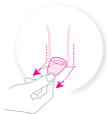
Pour retirer la coupe, lavez-vous les mains et fléchissez les jambes.



Détendez-vous et utilisez vos muscles vaginaux pour faire descendre la coupe, attrapez ensuite la tige et tirez doucement vers le bas.



Lorsque vous sentez la base de la coupe, pincez-la délicatement pour annuler l'effet ventouse. Si vous avez des difficultés à l'annuler, faites basculer la coupe d'un côté et de l'autre.



Tirez doucement la tige vers le bas. Lorsque vous sentez que la base est presque à l'extérieur, inclinez la coupe pour éviter que le contenu ne se renverse.

Videz le contenu de la coupe dans les toilettes, nettoyez-la et insérez-la à nouveau (voir la section « **Nettoyage et entretien** » page 15). Si vous ne pouvez pas nettoyer votre coupe, vous pouvez la réinsérer sans la laver ; à condition que vos mains soient propres.

Que faire si vous avez des difficultés pour retirer votre Lily Cup™ ?

Si vous n'arrivez pas à retirer votre coupe, gardez votre calme, au début il est normal de rencontrer des difficultés pour retirer la coupe. Fléchissez légèrement les jambes, exercez une série de petites contractions de vos muscles pelviens afin de pousser la coupe vers le bas. Suivez les instructions pour retirer votre coupe et détendez-vous complètement afin de faciliter le processus.

Comment choisir la taille de votre coupe

Comment sélectionner la taille qui vous convient?

Le corps d'une femme subit de nombreux changements au cours de sa vie, c'est pourquoi la Lily Cup™ est disponible en deux tailles différentes. La Lily Cup™ est conçue pour vous apporter un maximum de confort, vous ne devez donc pas la sentir lorsque vous la portez. Si vous ressentez une gêne, il se peut que la taille de votre coupe ne soit pas adaptée.

Changez de taille si :

- Vous utilisez une coupe taille A et vous sentez qu'elle ne recueille pas correctement votre flux menstruel et/ou si vous avez des fuites fréquentes. Changez alors pour une taille B.
- Vous utilisez une coupe taille B et rencontrez des difficultés pour l'insérer et/ou ressentez une gêne lorsque vous la portez. Changez alors pour une taille A.
- Si Lily Cup™ est un peu trop longue pour vous, Lily Cup™ Compact vous conviendra probablement mieux.

Lily Cup™

Lily Cup™
Compact

Lily Cup™ *One*

Taille A

- Je n'ai jamais accouché
- J'ai accouché par césarienne



Taille B

- J'ai accouché par voie naturelle
- J'ai un périnée peu tonique



Une Taille

- Parfait pour les débutants



Nettoyage et entretien

Le nettoyage de votre Lily Cup™ ainsi qu'un entretien soigneux assurent une durée d'utilisation de plusieurs années. Remplacez votre Lily Cup™ si vous constatez des coupures, des trous ou l'apparition d'une pellicule huileuse sur le silicone. La Lily Cup™ peut se décolorer au fil du temps, cela est normal et n'affecte en rien le fonctionnement ou la sûreté du produit.

Première Utilisation	Faites bouillir votre Lily Cup™ de 5 à 8 minutes. Ne laissez pas l'eau s'évaporer intégralement.
Utilisation Régulière	Nettoyez votre Lily Cup™ avant et après chaque utilisation avec du savon et de l'eau froide ou à l'aide d'un nettoyeur prévu à cet effet. Vous pouvez également faire bouillir votre coupe aussi souvent que vous le désirez. Si vous ne disposez pas d'un point d'eau (Ex : toilettes publiques), simplement videz et essuyez la Lily Cup™ avec du papier hygiénique puis réinsérez. Vous pourrez nettoyer votre Lily cup™ la prochaine fois.

Rangement

Nous recommandons de conserver votre Lily Cup™ dans la pochette antibactérienne ou dans l'étui de protection fourni.

Attention : ne pas utiliser de vinaigre, de nettoyeurs agressifs, de produits à base de pétrole, d'huile de théier, d'alcool ou de javel pour nettoyer votre Lily Cup™. Si vous avez la moindre question à propos des nettoyeurs à éviter, contactez customercare@intimina.com

Syndrome du Choc Toxique

SCT est une maladie rare mais grave, potentiellement mortelle et qui est liée à l'utilisation trop prolongée et la persistance de tampons. Les symptômes comprennent notamment : une forte fièvre soudaine, des vomissements, de la diarrhée, des étourdissements, des évanouissements, des éruptions cutanées similaires à un coup de soleil. Si vous observez l'un de ces symptômes lors de l'utilisation d'une Lily Cup, retirez la et contactez immédiatement votre médecin. Les personnes ayant déjà eu un SCT ne doivent pas utiliser de protection périodique interne, y compris les coupes menstruelles. La Lily Cup est à utiliser uniquement durant la période de menstruation. Lavez vous bien les mains ainsi que la coupe menstruelle avant et après chaque utilisation avec de l'eau tiède et du savon.

Mises en garde et recommandations

- La Lily Cup™ n'est pas un contraceptif et ne peut en aucun cas prévenir une grossesse ni empêcher de contracter des maladies sexuellement transmissibles. Retirez votre Lily Cup™ avant tout rapport intime.
- Retirez votre coupe et contactez votre médecin si vous ressentez la moindre douleur ou gêne pendant l'utilisation de la Lily Cup™.
- Ne laissez pas à la portée des enfants ou des animaux.
- Maintenez votre Lily Cup™ éloignée des flammes.
- Il n'est pas nécessaire de retirer votre Lily Cup™ lorsque vous urinez ou allez à la selle.
- Ne pas utiliser la Lily Cup™ si vous avez déjà été atteinte du SCT.

Si vous avez d'autres questions ou que vous souhaitez obtenir plus d'informations concernant les produits Intimina, rendez-vous sur www.intimina.com ou envoyez un email à customercare@intimina.com

Clause de non responsabilité : les utilisateurs de la Lily Cup™ le font à leurs propres risques. Ni Intimina ni ses revendeurs ne pourront être tenus responsables de l'utilisation de la Lily Cup™.

Ce modèle peut faire l'objet de changements pour amélioration sans préavis.

© 2021 LELOi AB. Tous les droits sont réservés.

Fabricant: Suzhou Armocon Technology Co. Ltd. 3-5 / F 77 SuHong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, Chine

Mise sur le marché: LELOi AB, Karlavägen 41, 114 31 Stockholm, Suède

Pays d'origine: Chine

www.intimina.com