



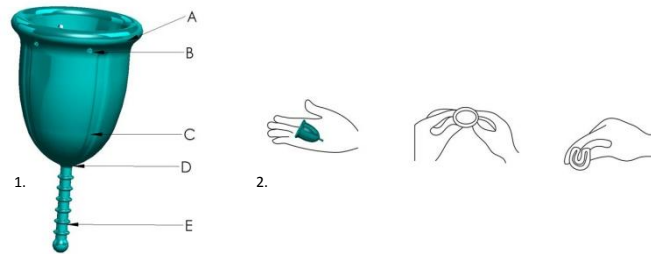
By Si-Line



Largo Esterle n.4
Monza (MB) 20900
Italia
Email: info@si-line.eu
www.si-line.eu



Schéma / Schema / Esquema



ISTRUZIONI PER L'USO DI SI-BELL

BENVENUTI
Vi ringraziamo per aver scelto Si-Bell, una coppetta mestruale riutilizzabile in morbido silicone di grado medicale.
Si-Bell è ipoallergenica e non contiene lattice. E' stata studiata e realizzata per essere piegata ed inserita nella vagina consentendo un'alternativa più naturale ed ecologica agli assorbenti tradizionali.

VI RACCOMANDIAMO DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTE ISTRUZIONI PRIMA DELL'UTILIZZO

Schema 1: descrittivo della coppetta
A) Bordo - B) Fori che permettono di neutralizzare l'effetto sigillo al momento dell'estrazione - C) Nervature esterne - D) Base della coppetta - E) Gambo

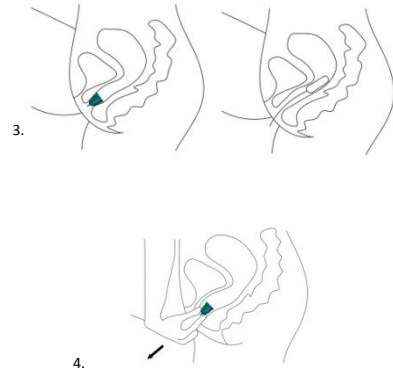
PRIMA DELL'UTILIZZO
Verificate che i 4 fori presenti sulla parte superiore della coppetta siano aperti. Lavate le mani e Si-Bell con dell'acqua calda ed un sapone neutro. Dopo averla risciacquata accuratamente, fate bollire la coppetta in un contenitore con abbondante quantità di acqua per 5 / 7 minuti.

N.B. Vi suggeriamo di esercitarvi nell'inserimento e nell'estrazione della vostra Si-Bell durante gli ultimi due giorni del ciclo. Prendetevi tutto il tempo necessario per familiarizzare con Si-Bell e, soprattutto, rilassatevi!

L'apertura alla sommità della vagina che termina nell'utero, ha le dimensioni di una capocchia di spillo, pertanto non è possibile che la coppetta si "perda" e, grazie alla sua elasticità, non può causare nessun danno. E' fondamentale che siate rilassate per poter estrarre agevolmente la vostra Si-Bell, pertanto calmatevi, non abbiate fretta e rileggete le istruzioni del paragrafo "COME ESTRARRE LA VOSTRA SI-BELL".

SENSAZIONE DI DISAGIO - IL GAMBO
Il gambo non deve sporgere dalla vagina
La maggioranza delle donne trova che il gambo sia troppo lungo. Pertanto, è stato appositamente studiato per poter essere "accorciato" in modo che la sua estremità raggiunga il bordo della vagina senza sporgere.

Schema 6:
Se il gambo sporge dalla vagina dovete, sicuramente, accorciarlo.
ESTRAETE la vostra Si-Bell prima di tagliare il gambo. Utilizzate delle forbici pulite o un taglia unghie.
Accorciate a poco a poco il gambo, inserendo ogni volta la vostra Si-Bell sino a trovare la lunghezza giusta per voi.



INSERIMENTO DELLA COPPETTA MESTRUALE SI-BELL

Schema 2: per una corretta piegatura
Si-Bell si posiziona più in basso di un assorbente interno.
Dopo aver accuratamente lavato le mani, piegate la vostra Si-Bell a forma di "U" e tenetela ferma, tra pollice ed indice, il più possibile vicino alla base.

COME ESTRARRE LA VOSTRA SI-BELL

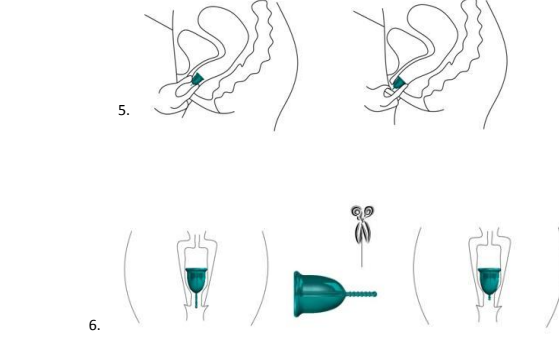
Una posizione accovacciata accorcia la vagina e facilita l'estrazione di Si-Bell.
Schema 4:
*Suotate Si-Bell ogni 4 / 8 ore (a seconda dell'intensità del flusso).
*Lavate sempre accuratamente le mani.
*Per facilitare l'estrazione potete sedervi sulla toilette o accovacciarvi. Rilassatevi per rilasciare i muscoli vaginali che bloccano la coppetta.

SENSAZIONE DI DISAGIO - PERDITE

1) Posizione: la maggior parte dei problemi di perdite è dovuta al fatto che Si-Bell non è stata posizionata sufficientemente in basso nella vagina (consultate il paragrafo "INSERIMENTO DELLA COPPETTA MESTRUALE SI-BELL")
2) Gambo: verificate che il gambo sia stato tagliato in modo corretto in base alla vostra conformazione (consultate il paragrafo "SENSAZIONE DI DISAGIO - IL GAMBO").
3) Effetto sigillo: assicuratevi che Si-Bell aderisca correttamente alle pareti vaginali.

INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

L'utilizzo della coppetta mestruale Si-Bell non ha alcuna influenza sulle secrezioni vaginali. Potete, pertanto, utilizzarla preventivamente nei giorni precedenti all'inizio del ciclo mestruale e per tutta la durata dello stesso, sia che le vostre perdite siano deboli o abbondanti.
Per una maggiore tranquillità, le prime volte potete abbinare a Si-Bell un salva slip.
Sebbene non sia assolutamente necessario estrarre Si-Bell quando andate alla toilette, alcune donne preferiscono toglierla. E' possibile usare Si-Bell con la spirale (IUD). Tuttavia vi consigliamo di consultare il vostro ginecologo per avere la certezza di poter utilizzare simultaneamente entrambi.



Schema 5: neutralizzare l'effetto sigillo
Premete leggermente la base della coppetta o inserite un dito lungo la parete esterna di Si-Bell.
E' possibile che sentiate un rumore di "rilascio" al momento del distacco della coppetta dalle pareti vaginali.
Estrae delicatamente la coppetta per evitare di rovesciare il contenuto. Una volta che la base di Si-Bell è uscita, inclinatela leggermente da un lato ed estraete una parte della coppetta, successivamente, inclinatela dall'altro per completare l'estrazione.

PULIZIA DELLA VOSTRA SI-BELL

E' molto importante che la vostra Si-Bell sia sempre pulita. Lavatela accuratamente e regolarmente con un sapone neutro e dell'acqua calda, risciacquatela abbondantemente con acqua pulita, avendo cura di eliminare ogni residuo di sapone che potrebbe provocare un'irritazione vaginale. Utilizzate uno spazzolino morbido per pulire le nervature. Potete rovesciare la vostra Si-Bell per pulirla sia all'interno che all'esterno.
I piccoli fori posti poco sotto il collo di Si-Bell favoriscono la neutralizzazione dell'effetto sigillo. E' fondamentale che questi fori restino liberi e non vengano ostruiti. Se necessario fate passare attraverso un piccolo ago.
Se utilizzate un bagno pubblico, portate sempre con voi una bottiglietta d'acqua per risciacquare la vostra Si-Bell prima di reinserirla. Non appena possibile effettuate una pulizia più accurata. In viaggio fate attenzione ad utilizzare sempre dell'acqua potabile per lavare la vostra Si-Bell. Col passare del tempo è possibile che la colorazione di Si-Bell sbiadisca, ma ciò non ne pregiudica in nessun caso l'efficacia. Per recuperare la colorazione originale, utilizzate una soluzione sterilizzante (vedere i paragrafi successivi). Se doveste notare delle lacerazioni o dei cambiamenti di consistenza superficiale della vostra Si-Bell, vi raccomandiamo di sostituirla.

Se lo desiderate, è possibile effettuare una pulizia più intensa della vostra Si-Bell.

AVVERTENZE

La coppetta mestruale Si - Bell non è un metodo contraccettivo e non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST).
Estrae immediatamente Si-Bell e contattate il vostro medico qualora avvertiate sintomi come dolore, sensazione di bruciore o infiammazione alle vie genitali durante la minzione.
Non è necessario estrarre Si-Bell quando urinate o andate di corpo, ma è indispensabile toglierla prima di un rapporto sessuale.
Vi raccomandiamo di non scambiare la vostra Si-Bell con altre persone.
Tenete la coppetta fuori dalla portata di bambini o animali domestici.

Sindrome da Shock Tossico (TSS)

L'utilizzo delle coppette mestruali risale agli anni 30 e non è mai stato associato alla Sindrome da Shock Tossico (TSS). La TSS è una patologia estremamente grave e, talvolta, fatale causata da una tossina di origine batterica legata allo Stafilococco Aureus.
La TSS è spesso associata all'utilizzo di assorbenti tradizionali.
I suoi sintomi sono affini a quelli dell'influenza ed includono: febbre alta ed improvvisa (> di 39 ° C), dolori muscolari, vomito, mal di testa, diarrea, vertigini, svenimenti, eruzioni cutanee simili ad un eritema o a un'insolazione.
Se doveste riscontrare uno di questi sintomi, togliete Si-Bell e consultate immediatamente un medico.
Qualora abbiate già sofferto in precedenza di TSS, consultate il vostro medico prima di utilizzare Si-Bell.

Table with 2 columns: Method and instructions for sterilization and use.

Table listing products that should not be used as they can damage the Si-Bell cup.

Non utilizzate assolutamente i seguenti prodotti che possono danneggiare la vostra Si-Bell e provocare delle irritazioni vaginali:

SENSAZIONE DI DISAGIO - ESTRAZIONE

E' fondamentale che siate rilassate per poter estrarre la vostra Si-Bell.
Se doveste riscontrare delle difficoltà ad estrarre Si-Bell, non spaventatevi. Trovandosi all'interno della vagina, la coppetta è mantenuta ferma dalla muscolatura vaginale, qualunque tensione aumenterà, pertanto, la difficoltà di estrazione.

SINTESI

Summary table with 3 columns: Situation, Action, and Result/Advice.

FR NOTICE D’UTILISATION Si-Bell

BIENVENUE

Nous vous remercions d’avoir acheté Si-Bell, une coupelle menstruelle en silicone souple de qualité médicale réutilisable à loisir. Elle est hypoallergique et sans latex.

Si-Bell a été conçue et étudiée pour être pléée et insérée dans votre vagin permettant une alternative plus saine et écologique aux tampons et aux serviettes périodiques.

Els fois insérée, Si-Bell s’ouvre et se positionne dans la partie basse du vagin, elle est alors maintenue par la pression des muscles vaginaux.

Si-Bell doit être vidée, rincée et réinsérée toutes les 4 à 8 heures. Si-Bell peut être utilisée de jour comme de nuit, en déplacement ou lors d’activités physiques (natation, footing,...) sans aucun risque.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE LIRE CETTE NOTICE AVANT TOUTE UTILISATION.

Schéma 1: Descriptif de la coupelle

A) Col – B) Perforations permettant d’annuler l’effet de ventouse lors du retrait – C) Stries externes – D) Base de la coupe – E) Tige

AVANT UTILISATION

Vérifiez que les 4 perforations présentes sur le haut de la coupelle sont correctement percés.

Lavez-vous les mains et lavez Si-Bell avec de l'eau chaude et un savon doux. Après l’avoir correctement rincée, placez la coupelle dans une grande quantité d’eau et faites la bouillir pendant 5 à 7 minutes.

Votre Si-Bell est maintenant stérilisée et prête à être utilisée.

NB : Nous vous recommandons de vous exercer à l’insertion et au retrait de votre Si-Bell pendant les deux derniers jours de vos règles. Prenez tout le temps qu’il vous faut et surtout détendez-vous !

L’ouverture au sommet de votre vagin qui aboutit dans l’utérus est de la taille d’une tête d’épingle. Par conséquent il est impossible que votre Si-Bell se perde et elle est tellement souple qu’elle ne peut causer aucun dégât.

Il est indispensable que vous soyez détendue pour pouvoir retirer votre Si-Bell, alors relaxez-vous, prenez votre temps et relisez les instructions de la section ‘COMMENT RETIRER VOTRE Si-Bell’. La position accroupie facilite l’insertion et le retrait de la Si-Bell.

Si vous n’arrivez pas à l’atteindre, utilisez vos muscles vaginaux pour la faire descendre. Pour ce faire, exercez plusieurs poussées lentes et modérées vers le bas (plutôt qu’une seule longue poussée). Au fur et à mesure que vous poussez, vous aurez peut être l’impression que votre Si-Bell remonte, mais continuez à pousser vers le bas et après 5 à 8 poussées modérées, votre Si-Bell commencera à descendre.

SENSATION D’INCONFORT - LA TIGE

La tige ne doit pas dépasser à l’extérieur de votre vagin.

La plupart des femmes trouvent que la tige est trop longue. Elle a été conçue pour être coupée de manière à ce que son extrémité repose juste à l’intérieur de votre vagin.

Il est important de prendre le temps d’obtenir la longueur adéquate, une tige trop longue pouvant irriter l’entrée de votre vagin.

Certaines femmes ont même besoin de la couper entièrement. Ne faites cela que si vous vous sentez vraiment capable de retirer votre Si-Bell sans la tige.

Si votre Si-Bell vous gêne lorsque vous vous asseyez ou lorsque vous marchez, ou si elle pince l’entrée de votre vagin, il vous faudra très certainement raccourcir un peu plus la tige.

Schéma 6:

Si la tige sort de votre vagin, vous devez la raccourcir.

RETIREZ votre Si-Bell avant d'en couper la tige. Utilisez des ciseaux propres ou un coupe-angles. Coupez la tige petit à petit et réinsérez votre Si-Bell à chaque fois pour vérifier la longueur.

ES MODO DE EMPLEO Si-Bell

BIENVENIDA

Le agradecemos que haya comprado Si-Bell, una copa menstrual en silicona flexible de calidad médica reutilizable con toda tranquilidad. Es hipoalérgnica y no contiene látex.

Si-Bell ha sido diseñada y estudiada para ser doblada e insertada en su vagina, permitiendo una alternativa más sana y ecológica a los tampones y los protege-slip.

Una vez insertada, Si-Bell se abre y se posiciona en la parte baja de la vagina, sujetándose por la presión de los músculos vaginales. Si-Bell se debe vaciar, aclarar y volver a insertar cada 4 u 8 horas.

Si-Bell se puede utilizar tanto de día como de noche, durante sus viajes o actividades físicas (natación, footing,...) sin riesgo alguno.

RECOMENDAMOS QUE LEA DETENIDAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZARLA.

Esquema 1: Descripción de la copa

A) Cuello – B) Orificios que permiten anular el efecto ventosa en el momento de la extracción – C) Estrías externas – D) Base de la copa – E) Tirador

ANTES DE UTILIZARLA

Asegúrese de que los 4 orificios situados en la parte superior de la copa estén correctamente perforados.

Lávese las manos y lave Si-Bell con agua caliente y un jabón suave.

Una vez aclarada, sumerja la copa en una cantidad suficiente de agua e hiévala durante 5 a 7 minutos.

Su Si-Bell ya está esterilizada y preparada para ser utilizada.

NB : Recomendamos que se familiarice con las operaciones de inserción y extracción de su Si-Bell durante los dos primeros días de su regla. Tómese todo el tiempo que necesite y sobretodo relájese.

La apertura de la parte superior de su vagina que desemboca en el útero tiene el tamaño de una cabeza de alfiler. Por lo tanto resulta imposible que su Si-Bell se pierda, y es tan flexible que no puede causar daño alguno.

Es indispensable que esté relajada para poder retirar su Si-Bell, relájese, tómese su tiempo y vuelva a leer las instrucciones de la sección ‘CÓMO EXTRAER SU Si-Bell’.

La posición acullillada facilita la inserción y la extracción de la Si-Bell.

Si no consigue alcanzarla, utilice sus músculos vaginales para hacerla bajar. Para eso empuje varias veces de forma lenta y moderada hacia abajo (en lugar de una sola presión larga e intensa). A medida que empuje, puede tener la impresión de que su Si-Bell sube, siga empujado hacia abajo y después de 5 a 8 presiones moderadas, su Si-Bell comenzará a descender.

SENSACIÓN DE INCOMODIDAD – EL TIRADOR

El tirador no debe sobresalir de su vagina.

La mayoría de las mujeres opinan que el Tirador es demasiado largo. Ha sido diseñado para ser cortado de manera que su extremo se apoye justo dentro de su vagina.

Es importante tomarse el tiempo necesario para obtener la longitud adecuada, ya que un tirador demasiado largo puede irritar la entrada de su vagina.

Algunas mujeres incluso necesitan cortarlo completamente. Sólo haga esto si se siente realmente capaz de retirar su Si-Bell sin el tirador.

Si su Si-Bell le molesta al sentarse o al caminar, o si se engancha en la entrada de su vagina, claramente tendrá que acortar un poco más el tirador.

Esquema 6:

Si el tirador sale de su vagina, debe acortarlo. RETIRE su Si-Bell antes de cortar el tirador.

Utilice tijeras limpias o un cortaúñas. Corte el tirador poco a poco y vuelva a insertar su Si-Bell cada vez para comprobar la longitud.

INSERTION DE LA COUPELLE MENSTRUELLE Si-Bell

 Schéma 2 : Technique de pliage

Si-Bell se positionne plus bas qu’un tampon.

Après vous être soigneusement lavé les mains, pliez votre Si-Bell en forme de U et tenez-la fermement entre le pouce et l’index, le plus près possible de la base sans la déplier.

Avec votre main libre, écartez vos lèvres et insérez votre coupelle menstruelle dans votre vagin, en la guidant vers le creux de vos reins, jusqu’à ce qu’elle se positionne à environ une phalange de l’entrée du vagin.

Retirez vos doigts, la coupelle se déploiera toute seule.

Schéma 3: Position de la coupelle menstruelle et position du tampon

COMMENT RETIRER VOTRE Si-Bell

La position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait de Si-Bell.

Schéma 4

•*Videz votre Si-Bell toutes les 4 à 8 heures.*

•*Lavez-vous soigneusement les mains.*

•*Afin de faciliter le retrait vous pouvez vous asseoir sur les toilettes ou vous accroupir. Détendez-vous afin de relâcher les muscles de votre vagin.*

•*Si vous n’arrivez pas à atteindre la base de votre Si-Bell, tirez délicatement sur la tige.*

•*Si vous n’arrivez pas à atteindre la tige de votre coupelle menstruelle, vous pouvez la ‘pousser’ en utilisant vos muscles vaginaux afin de faciliter sa descente.*

•*N’oubliez pas d’annuler l’effet de ventouse avant de retirer votre coupelle.*

1

SENSATION D’INCONFORT – FUITES
1) Position : Le plus souvent, les fuites sont dues au fait que la Si-Bell ne soit pas positionnée suffisamment bas dans le vagin (se référer à la section ‘INSERTION DE LA COUPELLE MENSTRUELLE Si-Bell’).

2) Tige : Vérifiez que vous avez coupé la tige de votre Si-Bell à la longueur qui vous convient (se référer à la section ‘SENSATION D’INCONFORT - LA TIGE’).

3) Effet de ventouse : Assurez-vous que la Si-Bell adhère correctement à la paroi de votre vagin :

•Vérifiez que votre Si-Bell est bien ouverte en passant un doigt autour de la coupelle, ou

•Pincez la base de la coupelle (pas la tige) et faites pivoter la Si-Bell, ou

•Ressezrez vos muscles vaginaux sur la Si-Bell

Schéma 7

4) Taille de la Si-Bell : Si vous utilisez une Si-Bell de taille S et qu’elle se déplace constamment, ou fuit, il est possible que vous ayez besoin de passer à la taille L.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

La Si-Bell n’a aucune influence sur les sécrétions vaginales. Vous pouvez donc la porter en prévention avant le début de votre cycle, et tout au long de votre cycle, que vos pertes soient légères ou abondantes. Afin de vous conforter lors des premières utilisations, vous pouvez utiliser une serviette hygiénique en complément de votre Si-Bell. Lorsque vous allez aux toilettes, il n’est pas nécessaire de retirer la coupelle. En revanche, certaines femmes préfèrent la retirer. Il est possible d’utiliser la coupelle menstruelle Si-Bell avec un stérilet ou un anneau contraceptif. Toutefois, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin de vous assurer qu’une utilisation simultanée est possible sans aucune intervention.

Pour toute information complémentaire, problème ou question, n’hésitez pas à vous référer à notre site Internet : www.si-line.eu ou vous pouvez nous contacter par email à l’adresse suivante : info@si-line.eu, en nous rappelant le numéro de lot inscrit sur la face interne de l’emballage de votre Si-Bell.

1

INSERCIÓN DE LA COPA MENSTRUAL Si-Bell

Esquema 2: Técnica de doblado

Si-Bell se coloca más abajo que un tampón.

Tras lavarse las manos concienzudamente, doble su Si-Bell en forma de U y sujétela firmemente entre el pulgar y el índice, lo más cerca posible de la base sin que se desdoble.

Con su mano libre, separe sus labios e inserte la copa menstrual en su vagina, guiándola hacia los riñones, hasta que quede colocada a aproximadamente una falange de la entrada de la vagina.

Retire los dedos, la copa se desplegará sola.

Esquema 3: Posición de la copa menstrual y posición del tampón

CÓMO RETIRAR SU Si-Bell

La posición acullillada acorta la vagina y facilita la extracción de Si-Bell.

Esquema 4:

•*Vacíe su Si-Bell cada 4 u 8 horas.*

•*Lávese concienzudamente las manos.*

•*Para facilitar la extracción puede sentarse sobre el inodoro o acullillarse. Relájese para relajar los músculos de su vagina.*

•*Si no consigue alcanzar la base de su Si-Bell, tire delicadamente del tirador.*

•*Si no consigue alcanzar el tirador de su copa menstrual, puede ‘empujarla’ con sus músculos vaginales para facilitar su bajada.*

•*No olvide anular el efecto ventosa antes de extraer la copa.*

1

2

SENSACIÓN DE INCOMODIDAD – FUGAS

1) Posición : En la mayoría de los casos las fugas se deben al hecho de que la Si-Bell no esté colocada suficientemente bajo en la vagina (consulte la sección ‘INSERCIÓN DE LA COPA MENSTRUAL Si-Bell’).

2) Tirador : Compruebe que haya cortado el tirador de su Si-Bell en la longitud adecuada para usted (consulte la sección ‘SENSACIÓN DE INCOMODIDAD – EL TIRADOR’).

3) Efecto ventosa : Asegúrese de que la Si-Bell se adhiera correctamente a la pared de su vagina :

•Compruebe que su Si-Bell está perfectamente abierta pasando un dedo alrededor de la copa, o

•Introduzca su dedo bajo la base de la copa (no el tirador) y gire la Si-Bell, o

•Apriete sus músculos vaginales sobre la Si-Bell

Esquema 7

4) Tamaño de la Si-Bell : Si utiliza una Si-Bell de tamaño S y ésta se desplaza constantemente, o presenta fugas, es posible que necesite pasar al tamaño L.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

La Si-Bell no tiene ninguna influencia sobre las secreciones vaginales. Por tanto la puede llevar como prevención antes del inicio de su ciclo, y a lo largo del ciclo, independientemente de que sus pérdidas sean ligeras o abundantes. Para familiarizarse con el producto las primeras veces, puede utilizar una toallita higiénica como complemento de su Si-Bell. Cuando vaya al baño, no es necesario retirar la copa. En cambio, algunas mujeres prefieren retirarla. La copa menstrual Si-Bell se puede utilizar con un DIU o un anillo anticonceptivo. No obstante, aconsejamos que consulte a su médico para asegurarse de que una utilización simultánea es posible sin ninguna intervención.

Para cualquier información complementaria, problema o pregunta, no dude e consultat nuestro sitio Internet: www.si-line.eu o puede ponerse en contacto con nosotros por e-mail en la siguiente dirección: info@si-line.eu, recordándonos el número de lote inscrito sobre la cara interna del embalaje de su Si-Bell.

1

Schéma 5: Pour annuler l’effet de ventouse

Pincez légèrement la base de la coupe ou insérez un doigt le long de la Si-Bell.

Il est possible que vous entendiez un bruit de succion lorsque la coupelle se détache de votre paroi vaginale. Retirez délicatement la coupelle afin d’éviter de renverser le contenu : lorsque la base de Si-Bell est pratiquement sortie, inclinez légèrement la coupelle sur le côté afin de libérer une moitié du col puis penchez-la de l’autre côté pour faire de même. Ceci garantira une sortie en douceur tout en vous permettant de maintenir votre Si-Bell bien droite pour que les fluides qu’elle contient ne s’écoulent pas. Videz le contenu de votre Si-Bell dans les toilettes, rincez et réinsérez.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE VOTRE Si-Bell

Il est très important que votre Si-Bell soit toujours propre. Lavez-la régulièrement avec un savon doux et de l’eau chaude et rincez-la abondamment à l’eau propre (tout résidu de savon peut entraîner une irritation vaginale).

Utilisez une brosse douce pour nettoyer les stries. Vous pouvez retourner Si-Bell afin de nettoyer l’envers si nécessaire. Les minuscules perforations situées juste au dessous du col de votre Si-Bell favorisent l’annulation de l’effet de ventouse. Il est impératif que ces perforations ne soient pas bouchées. Si nécessaire, faites y passer une petite aiguille. Si vous êtes dans les toilettes publiques, prenez une petite bouteille d’eau avec vous pour rincer votre Si-Bell ; videz-la, rincez-la et réinsérez-la. A la prochaine occasion, nettoyez-la d’une façon plus adaptée. Lorsque vous voyagez à l’étranger, prenez soin de toujours utiliser de l’eau potable pour nettoyer votre Si-Bell.

Avec le temps, il est possible que votre Si-Bell se décolore mais cela n’affecte en rien son efficacité. Vous pourrez lui rendre sa couleur en la faisant tremper dans une solution stérilisante (voir dans les paragraphes suivants).

Si vous constatez une déchirure ou tout autre changement dans l’apparence ou la texture de votre Si-Bell, nous vous recommandons de la remplacer.

1

Vous pouvez également nettoyer votre Si-Bell d’une façon plus intense de temps à autre.

2

AVERTISSEMENTS

La Si-Bell n’est pas un contraceptif.

La Si-Bell ne vous protégera pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).

Retirez votre Si-Bell et contactez votre médecin si vous éprouvez des symptômes tels que douleur générale, sensation de brûlure, inflammation de la région génitale ou gêne urinaire.

Il n’est pas nécessaire de retirer votre Si-Bell pour uriner ou déféquer, mais il est essentiel de la retirer avant tout rapport sexuel.

Nous vous recommandons de ne pas partager votre Si-Bell avec une autre personne.

Veillez à garder votre coupelle menstruelle hors de portée des enfants et des animaux.

1

Syndrome du choc toxique (SCT)

Les coupelles menstruelles sont utilisées depuis les années 30 et n’ont jamais été associées au syndrome de choc toxique.

Le SCT est considéré comme une maladie grave parfois même fatale.

Il est causé par une toxine bactérienne associée à ‘Staphylococcus aureus’ ou staphylocoque doré.

Le SCT est souvent associé au port de tampon.

Les symptômes du SCT ressemblent à ceux de la grippe et incluent : fièvre soudaine (>39°C), douleurs musculaires, vomissements, maux de tête, diarrhée, étourdissements, évanouissements, ou encore une éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil.

Si vous présentez l’un de ces symptômes pendant l’utilisation de la Si-Bell, retirez-la et consultez immédiatement votre médecin.

Si vous avez déjà souffert du SCT, demandez l’opinion de votre médecin avant d’utiliser Si-Bell.

1

2

 Esquema 5 : Para anular el efecto ventosa

Levante ligeramente la base de la copa o introduzca un dedo a lo largo del perímetro de la Si-Bell

Es posible que oiga un ruido de succion cuando la copa se despegue de su pared vaginal. Retire delicadamente la copa para no derramar el contenido: cuando la base de Si-Bell esté prácticamente fuera, incline ligeramente la copa hacia un lado para liberar la mitad del cuello, a continuación inclínela hacia el otro lado para hacer lo mismo. Esto garantizará una extracción suave permitiéndole mantener su Si-Bell recta para que los fluidos que contiene no se derramen.

Vacíe el contenido de su Si-Bell en el inodoro, aclárela y vuelva a insertarla.

1

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE SU Si-Bell

Es muy importante que su Si-Bell esté siempre limpia. Lávela regularmente con un jabón suave y agua caliente, y aclárela con abundante agua limpia (los residuos de jabón pueden provocar una irritación vaginal). Utilice un cepillo suave para limpiar las estrías. Puede dar la vuelta a la Si-Bell para limpiarla otra cara en caso necesario.

Los minúsculos orificios que se encuentran debajo del cuello de su Si-Bell favorecen la anulación del efecto ventosa. Estos orificios no deben estar obstruidos. En caso necesario introduzca una pequeña aguja.

Si usted se encuentra en un aseo público, lleve una botellita de agua para aclarar su Si-Bell; vacíela, aclárela y vuelva a insertarla. En la siguiente ocasión, limpie de forma más minuciosa. Durante sus viajes al extranjero, utilice siempre agua potable para limpiar su Si-Bell.

Con el tiempo, es posible que su Si-Bell se destiña, pero esto no afecta a su eficacia. Puede devolverle su color sumergiéndola en una solución esterilizante (ver párrafos siguientes).

Si detecta un desgarrón o cualquier otra alteración en el aspecto o la textura de su Si-Bell, le recomendamos que la sustituya.

1

También puede limpiar su Si-Bell de forma más minuciosa de vez en cuando.

2

ADVERTENCIAS

La Si-Bell no es un método anticonceptivo.

La Si-Bell no lo protegerá contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Retire su Si-Bell y póngase en contacto con su médico si nota síntomas tales como dolor general, sensación de escozor, inflamación de la región genital o molestias al orinar.

No es necesario retirar su Si-Bell para orinar o defecar, pero es imprescindible retirarla antes de tener relaciones sexuales.

Recomendamos que no comparta su Si-Bell con otra persona.

Conserve su copa menstrual fuera del alcance de los niños y animales.

1

Síndrome del shock tóxico (SST)

Las copas menstruales se utilizan desde los años 30, y nunca se han asociado al síndrome de choque tóxico.

El SST se considera como una enfermedad grave, a veces incluso fatal.

Es causada por una toxina bacteriana asociada al ‘Staphylococcus aureus’ o estafilococco dorado.

El SST con frecuencia se asocia al uso de tampones.

Los síntomas del SST son similares a los de la gripe e incluyen: fiebre repentina (>39°C), dolores musculares, vómitos, dolor de cabeza, diarrea, desvanecimientos, mareos, o incluso una erupción cutánea parecida a una insolación. Si presenta alguno de estos síntomas durante la utilización de la Si-Bell, retírela y consulte inmediatamente a su médico. Si ya ha sufrido SST, consulte a su médico antes de utilizar Si-Bell.

Choisissez l’une des méthodes suivantes :

Faites bouillir votre Si-Bell pendant 5 à 7 minutes dans une casserole dédiée à cet usage et contenant suffisamment d’eau pour la recouvrir.

Ne laissez jamais l’eau s’évaporer complètement !

Faites tremper votre Si-Bell dans une solution stérilisante (>5% d’hypochlorite de sodium) diluée dans un petit récipient, conformément aux instructions du fabricant. Ne pas dépasser le temps minimum de stérilisation (normalement entre 7 et 10 minutes).

Utilisez un stérilisateur à vapeur.

1

N’utilisez jamais les produits suivants qui peuvent abîmer votre Si-Bell ou causer une irritation vaginale :

✗ Substances pétrochimiques telles que la Vaseline

✗ Huiles essentielles telles que l’huile d’arbre à thé

✗ Nettoyants corrosifs

✗ Savons parfumés

✗ Lave-vaisselle

1

Ranger votre Si-Bell
Séchez votre Si-Bell et rangez-la dans la pochette fournie. Ne pas la ranger dans un sac en plastique ou dans un récipient hermétique.

2

SENSATION D’INCONFORT – RETRAIT

Il est indispensable que vous soyez détendue pour pouvoir retirer votre Si-Bell.

Si vous avez du mal à retirer votre Si-Bell, surtout ne paniquez pas. Lorsque votre Si-Bell se trouve à l’intérieur de votre vagin, elle est maintenue par vos muscles vaginaux. Toute tension entrainera des difficultés dans le retrait.

1