



DÄNISCHE INTIMPRODUKTE HERGESTELLT MIT SORGFALT FÜR SIE UND UNSEREN PLANETEN

ÜBER DIE MENSTRUATIONSSCHEIBE

Hergestellt aus 100 % medizinischem Silikon Elastosil von Wacker Labor Deutschland, das biokompatibel ist und häufig bei der Verwendung interner medizinischer Geräte eingesetzt wird. Das bedeutet, dass Sie sich keine Sorgen über schädliche Chemikalien, Bakterien und Reizungen machen müssen.

Diese speziell auf die Anatomie jeder Frau abgestimmte Scheibe wurde so entwickelt, dass sie sich perfekt an Ihren Intimbereich anpasst und Sie bis zu 12 Stunden lang schützt. Die Scheibe hat eine Lebensdauer von 5 Jahren.

Die Menstruationsscheibe ist eine in Europa registrierte Innovation von Femi.Eko®, die weltweit einzigartig ist und von den Kundinnen geschätzt wird. Die Scheibe verfügt über einen integrierten Entfernungsring, der die Entnahme erleichtert und die Verwendung verbessert.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Die Femi.Eko® Menstruationsscheibe ist so hergestellt, dass sie eine lange anatomische Form hat und bequem in die Vagina passt. Sie sammelt das Regelblut im Inneren, unter dem Gebärmutterhals, d. h. sie wird so tief wie möglich in Richtung Steißbein platziert. Die Scheibe befindet sich am Ende des Vaginalkanals, direkt unterhalb des Gebärmutterhalses. Es ist daher sehr wichtig, sie so weit wie möglich einzuschieben und an die richtige Stelle zu fixieren, indem der äußere Rand der Scheibe, der mit dem Ring, hinter dem Knochen, dem so genannten "Schambein", an der Vorderseite des Beckens positioniert wird.

Wenn die Scheibe richtig eingesetzt wird, passt sie sich so gut an die Vagina an, dass Sie die Scheibe überhaupt nicht spüren, und sogar vergessen werden, dass Sie Ihre Periode haben.

Im Gegensatz zu Menstruationstassen ist die Menstruationsscheibe nicht auf die Erzeugung eines Vakuums angewiesen, um an Ort und Stelle zu bleiben. Besonders geeignet ist sie für Spiralenanwenderinnen.

WIE BENUTZT MAN DIE MENSTRUATIONSSCHEIBE?

Scannen Sie den QR-Code, um das Video-Tutorial zur Anwendung, zum Einführen und zur Reinigung Ihrer Menstruationsscheibe anzusehen.

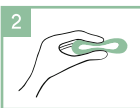


Die Femi.Eko® Menstruationsscheibe sollte nach dem Kauf und bevor Sie sie zum ersten Mal verwenden, sterilisiert werden. Sie können die Scheibe sterilisieren, indem Sie sie 3 bis 5

Minuten lang in kochendes Wasser legen (Vorsicht! Lassen Sie die Scheibe nicht den Boden des Kochtopfes berühren) oder einen Mikrowellen-, UV- oder anderen Sterilisator von www.femieko.com benutzen. Sterilisieren Sie die Menstruationsscheibe am Ende jeder Periode.

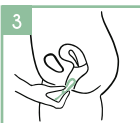


Hygiene ist immer wichtig, wenn es sich um den Intimbereich handelt, und nicht nur dort! Waschen Sie also Ihre Hände gründlich, bevor Sie die Scheibe verwenden. Waschen Sie auch die empfindliche Scheibe mit Wasser und/oder ölfreier, pH-neutraler Seife. Spülen Sie sie gut ab!



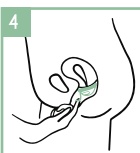
Falten Sie die Femi.Eko® Menstruationsscheibe in der Mitte, in Form einer 8, und positionieren Sie den Entfernungsring in Richtung der Außenseite der Vagina. Sehen Sie? Sie ist nicht größer als ein Tampon, also entspannen Sie sich, es wird ein Kinderspiel :)

Wenn Sie möchten, können Sie Wasser oder ein Gleitmittel auf Wasserbasis (kein Silikon) verwenden, um das Einführen zu erleichtern.

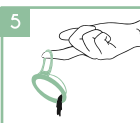


Halten Sie die Scheibe zwischen Daumen und Zeigefinger fest und beginnen Sie, sie langsam durch die Öffnung der Scheide zu schieben. Sobald Sie den Scheideneingang passiert haben, schieben Sie die Scheibe weiter (halten Sie sie immer noch fest) und neigen Sie sie in Richtung

Steißbein. Drücken Sie so tief wie möglich, bis Sie das Gefühl haben, dass die Scheibe nicht weiter eindringen kann.



Nachdem Sie die Scheibe sehr tief eingeführt haben, ist es wichtig, dass Sie die Menstruationsscheibe über dem Schambein positionieren. Heben Sie den Rand der Ringscheibe mit dem Zeigefinger nach oben in Richtung Nabel. Und schon können Sie 12 Stunden lang Ihre Menstruation vergessen (viele Frauen berichten sogar von weniger Krämpfen nach der Anwendung der Menstruationsscheibe).



Um die Menstruationsscheibe zu entfernen, müssen Sie entspannt sein. Vergessen Sie also nicht zu atmen :) Die Scheibe kann nicht verrutschen, sie ist immer entnehmbar. Führen Sie Ihren Finger in Ihre Vagina ein und greifen Sie den speziellen Entfernungsring der Scheibe.



Greifen Sie den Ring und ziehen Sie die Scheibe vorsichtig heraus. Wenn Sie die Menstruationsscheibe nicht erreichen können, lesen Sie die Tipps zur Anwendung.

TIPS ZUR ANWENDUNG:

- Entleeren Sie die Menstruationsscheibe mindestens zweimal täglich (alle 12 Stunden). Wir empfehlen dies vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen.
- Waschen Sie Ihre Hände und die Menstruationsscheibe vor und nach dem Gebrauch immer gründlich.
- Die Menstruationsscheibe verhindert weder eine Schwangerschaft, noch schützt sie vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Sie kann mit den meisten Verhütungsmitteln sicher verwendet werden, aber konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie Fragen dazu haben.

- Waschen Sie die Menstruationsscheibe immer nach dem Sex.
- Wenn sich die Scheibe während der Erregung oder des Geschlechtsverkehrs nach oben bewegt, lassen Sie sie in eine niedrigere Position zurückkehren, bevor Sie sie entfernen.
- Wenn Sie sich beim Geschlechtsverkehr unwohl fühlen, empfehlen wir Ihnen, die Position der Menstruationsscheibe zu verändern oder eine andere Position auszuprobieren, die für Sie und Ihren Partner angenehmer ist.

- Wenn Sie die Menstruationsscheibe nicht entfernen können, setzen Sie sich in eine sitzende, hockende Position und drücken Sie mit Ihren Beckenmuskeln, wie beim Stuhlgang. Durch diese Bewegung verlagert sich seine Position und Sie können die Scheibe am Entfernungsring greifen. Wenn Sie den Ring nicht greifen können, drehen Sie die Scheibe mit dem Finger an der Innenseite Ihrer Vagina, bis sie eine angenehme Position erreichen. Wenn Sie den Entfernungsring nicht greifen können, fassen Sie den Rand der Scheibe und ziehen Sie vorsichtig daran.

- Passen Sie auf sich auf, gehen Sie behutsam mit Ihren Bewegungen um und führen Sie keine Gegenstände, die Ihre Schleimhaut verletzen könnten, ein.

- Wenn Sie bei der Anwendung der Menstruationsscheibe Undichtigkeiten feststellen, prüfen Sie, ob Sie die Scheibe weit genug eingeführt haben oder ob Sie eine anatomische Besonderheit haben, wie z. B. eine retrovertierte Gebärmutter, die eine besondere Anpassung erfordert. Vergewissern Sie sich, dass der Rand der Scheibe mit dem Entfernungsring nach oben, richtig über dem Schambein liegt, um ein Verrutschen zu verhindern (die Scheibe kann unter Umständen nicht richtig befestigt werden und verrutschen).

- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie beim Toilettenbesuch ein wenig Blut entdecken. Dieses Ereignis wird als Selbstentleerung bezeichnet und ist eine Funktion, die viele Frauen schätzen. Passen Sie die Menstruationsscheibe nach dem Toilettengang hinter dem Schambein an, vergessen Sie jedoch das empfohlene 12-Stunden-Wechselintervall nicht. Dieses Phänomen tritt nicht beim Gehen oder bei alltäglichen Aktivitäten auf, sondern ist ein natürlicher Vorgang, der durch die spezifischen Kontraktionen beim Wasserlassen entstehen.

- Wir empfehlen, die Menstruationsscheibe auf der Toilette oder unter der Dusche zu entfernen, um Blutspritzer zu vermeiden.

- Bei Anzeichen von Menstruationsangst - Menophobie - empfehlen wir Ihnen, die Menstruationsscheibe mit dem Femi.Eko-Universalapplikator einzuführen, um die Erfahrung zu erleichtern und den Kontakt mit der Regelflüssigkeit zu reduzieren.

PFLEGE:

- Spülen Sie die Menstruationsscheibe sofort nach Gebrauch in kaltem Wasser aus, um Flecken zu vermeiden.
- Waschen Sie die Menstruationsscheibe nach jedem Gebrauch gründlich mit warmem Wasser und einem milden, pH-ausgewogenen Waschmittel. Vermeiden Sie starke Reinigungsmittel und alles, was die Haut reizen könnte. Gründlich ausspülen!
- Waschen Sie den Aufbewahrungsbeutel gelegentlich, um eine vollständige Hygiene zu gewährleisten.
- Trocknen Sie die Menstruationsscheibe gründlich und bewahren Sie sie in dem Baumwollbeutel (oder einem anderen luftdurchlässigen Behälter) auf. Verwenden Sie zur Aufbewahrung niemals einen Plastikbeutel oder einen luftdichten Behälter.
- Mit der Zeit kann es zu einer gewissen Verfärbung kommen. Dies ist normal und kann von Scheibe zu Scheibe unterschiedlich sein.

- Wenn die Menstruationsscheibe reißt oder Anzeichen einer Beschädigung des Silikons aufweist (welches nach der Verwendung von nicht empfohlenen Reinigungsmitteln auftreten kann), ist es Zeit, die Menstruationsscheibe zu ersetzen.

- Waschen Sie die Menstruationsscheibe nicht mit Produkten, die den Vaginalbereich reizen können.

- Waschen Sie die Menstruationsscheibe nicht mit Produkten, die den Vaginalbereich reizen können. Reinigungsmittel, stark parfümierte Seifen oder Farbstoffe, die den natürlichen pH-Wert stören oder das Silikon angreifen können, wie z. B. Produkte auf Silikonbasis, Öle usw., sind zu vermeiden. Silikon ist ein poröses Material und kann bei längerem Kontakt Öle oder Reinigungsmittel aufnehmen. Diese Substanzen können den Vaginalbereich reizen oder das Silikon beschädigen.

SICHERHEIT UND VORSICHTSMASSNAHMEN:

Halten Sie die Menstruationsscheibe von Kindern und Haustieren fern.

Verwenden Sie die Menstruationsscheibe nie länger als 12 Stunden am Stück.

Wenn Sie Symptome wie allgemeines Brennen, Reizungen oder Schwellungen im Genitalbereich oder Unwohlsein beim Wasserlassen verspüren, sollten Sie die Scheibe nicht weiterverwenden und einen Arzt aufsuchen.

Die Menstruationsscheibe schützt nicht vor Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten.

Menstruationsprodukte zur inneren Anwendung wurden mit dem Toxischen Schocksyndrom (TSS) in Verbindung gebracht. TSS ist eine seltene, aber schwerwiegende Krankheit, die schnell fortschreiten und zum Tod führen kann. Wenn bei Ihnen während der Anwendung der Menstruationsscheibe Fieber, starke Bauchschmerzen, Ausschlag oder Erbrechen auftreten, beenden Sie die Anwendung sofort und suchen Sie einen Arzt auf. Wenn Sie diese Informationen lesen, stellen Sie sicher, dass Sie die Anzeichen von TSS kennen, und wenn etwas Ungewöhnliches auftritt, wenden Sie sich so schnell wie möglich an Ihren Arzt.

FRAGEN?

Wenn Sie weitere Fragen oder Bedenken haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, um Ihnen eine möglichst angenehme und gesunde Erfahrung zu ermöglichen. Kontaktieren Sie uns unter: hello@femieko.de

Wir beantworten gerne alle Fragen, die Sie zur Menstruationsscheibe haben.

Vielen Dank, dass Sie sich für Femi.Eko® entschieden haben, um Ihre Menstruation gesünder und umweltfreundlicher zu erleben!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, C1-24, Bucharest, Romania

DACH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a. 96489 Niederfüllbach, Deutschland.



DANSKE MENSTRUATIONSPLEJEPRODUKTER

LAVET MED OMTANKE

FOR DIG OG PLANETEN

OM FEMI.EKO® MENSTRUATIONSDISKEN

Femi.Eko® menstruationsdisken er en fleksibel, skiveformet løsning, der placeres ved bunden af livmoderhalsen for at opsamle menstruationsblod. Den tilbyder et diskret og sikkert alternativ med høj kapacitet til traditionelle menstruationsprodukter.

Menstruationsdisken er fremstillet af 100 % medicinsk silikone Elastosil fra Wacker Laboratoriet i Tyskland, som er biokompatibelt og meget anvendt til indvendigt medicinsk udstyr. Det betyder, at du ikke behøver at bekymre dig om skadelige kemikalier, bakterier og irritation.

Menstruationsdisken er specielt designet til at passe til alle kvinders anatomi. Den former sig perfekt efter dit intimområde og beskytter dig i op til 12 timer - og kan genanvendes i over 5 år.

Menstruationsdisken har en unik størrelse og en integreret udtræksring, der letter og forbedrer oplevelsen af at bruge en menstruationsdisk, og vores særlige design er værdsat af kvinder over hele verden. Tak for det!

HVORDAN VIRKER DET?

Femi.Eko®-menstruationsdisken er designet til at sidde behageligt i skeden og har en lang anatomisk form. Den opsamler menstruationsblodet under livmoderhalsen, hvilket betyder, at den skal placeres så dybt og så langt mod halebenet som muligt. Menstruationsdisken placeres for enden af vaginalkanalen, lige under livmoderhalsen. Det er derfor vigtigt at skubbe den så langt ind som muligt og sikre, at den bliver på plads. For at holde den korrekt på plads skal du placere den yderste kant af disken - den med udtræksringen - bag knoglen forrest i bækkenet, kaldet kønsbenet.

Når den er indsat korrekt, former den sig så behageligt til din krop, at du slet ikke vil mærke den og endda glemme, at du har menstruation. Når menstruationsdisken er placeret korrekt, sidder disken i en diagonal vinkel indad, for optimal funktion og komfort.

I modsætning til en menstruationskop er menstruationsdisken ikke afhængig af, at der skabes et vakuum for at blive på plads, hvilket gør den mere brugervenlig og lettere at anvende.

HVORDAN BRUGER MAN DEN?

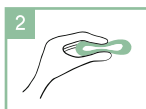
Scan QR-koden for at se videoguiden om, hvordan du bruger, indsætter og rengør din menstruationsdisk.



Før du bruger Femi.Eko® menstruationsdisken skal du sterilisere den. Du kan sterilisere disken ved at koge den i vand i 3 til 5 minutter (pas på, at disken ikke rører bunden af gryden) eller ved at bruge en mikrobølgeovn, UV- eller anden sterilisator fra Femi.Eko®.



Hygiejne er altid vigtigt - også når du håndterer dit intimområde. Vask dine hænder grundigt, før du bruger menstruationsdisken. Vask også menstruationsdisken med en pH-neutral, oliefri sæbe og vand. Skyl den grundigt bagefter!



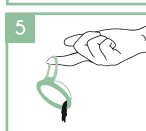
Fold Femi.Eko® menstruationsdisken i form af et 8-tal og placer udtræksringen mod ydersiden af skeden. Se, den er ikke større end en tampon, så tag det helt roligt - det bliver en leg :) Hvis du vil, kan du bruge vand eller et vandbaseret smøremiddel (ikke silikone) for at gøre



indføringen lettere. Hold disken fast mellem tommel- og pegefinger, og begynd forsigtigt at skubbe den gennem vulvaåbningen. Så snart du har passeret skedeindgangen, skubber du disken videre (mens du stadig holder den fast) og vipper den mod halebenet. Skub den så dybt som muligt, indtil du mærker, at den sidder korrekt og ikke



kan komme længere. Når du har skubbet menstruationsdisken dybt ind, er det vigtigt at fiksere den over kønsbenet. Brug din pegefinger til at løfte kanten af disken op mod din navle. Nu kan du glemme alt om din menstruation i op til 12 timer - mange kvinder rapporterer endda færre krampesmerter, efter de er begyndt at bruge menstruationsdisken.



For at fjerne Femi.Eko®-menstruationsdisken skal du være helt afslappet, så husk at trække vejret. Menstruationsdisken kan ikke forsvinde, så du kan altid få den ud igen. Stik en finger ind i skeden, og tag fat i den særlige udtræksring på disken. Når du har fat i ringen,



kan du trække menstruationsdisken forsigtigt ud. Hvis du ikke kan få fat i disken eller udtræksringen, kan du læse vores Tips og tricks for vejledning.



Tøm menstruationsdisken i toiletet. Vi anbefaler, at du gør dette umiddelbart efter, at du har fjernet den, ved blot at tage fat i udtræksringen - uden risiko for at tabe den i toiletet. Skyl menstruationsdisken grundigt med koldt vand, vask den med en pH-neutral sæbe, og skyl den igen. Så er den klar til brug. Når din menstruationscyklus er slut, skal du vaske menstruationsdisken og opbevare den i den særlige Femi.Eko®-pose, som fulgte med din ordre.

TIPS OG TRICKS:

- Tøm Femi.Eko®-menstruationsdisken mindst to gange om dagen (hver 12. time). Vi anbefaler, at du gør det før sengetid og igen efter, at du er vågnet.
- Vask altid dine hænder og menstruationsdisken grundigt før og efter brug.
- Del aldrig menstruationsdisken med andre.
- Udskift menstruationsskiven, hvis den er revnet eller beskadiget.
- Udskift menstruationsdisken, hvis den er revnet eller beskadiget.
- Menstruationsdisken anbefales ikke til brug ved blødninger efter fødsel, operation eller abort.

- Du kan bruge menstruationsdisken sammen med en spiral eller en præventionsring, men spørg din læge først.
- Hvis du tager menstruationsdisken i toiletet, behøver du ikke at udskifte den. Før du bruger menstruationsdisken igen, skal du desinficere den, ved at koge den i vand i 4-5 minutter (men ikke længere end 7 minutter) eller tørre disken grundigt af med en blød klud og 70% isopropylalkohol og lade alkoholen fordampe.
- Femi.Eko® menstruationsdisken beskytter ikke mod graviditet eller seksuelt overførte infektioner (STI'er).
- Den er sikker at bruge sammen med de fleste præventionsmidler, men spørg din læge, hvis du har spørgsmål.
- Vask menstruationsdisken efter samleje.
- Hvis din Femi.Eko® menstruationsdisk bevæger sig opad under samleje, skal du lade den falde tilbage til en lavere position, før du fjerner den.
- Hvis du føler dig utilpas under samleje, anbefaler vi, at du ændrer placeringen af menstruationsdisken eller prøver en anden stilling, der er mere behagelig for dig og din partner.
- Hvis du ikke kan fjerne menstruationsdisken, kan du sætte dig på hug og presse med bækkenmusklerne, på samme måde som når du skal af med afføring. Denne bevægelse flytter diskens position, og du kan få fat i udtræksringen. Hvis du ikke kan få fat i ringen, kan du dreje disken med en finger i skeden, indtil menstruationsdisken igen har en behagelig position. Hvis du ikke kan gribe fat i udtræksringen, så tag fat i kanten af menstruationsdisken og træk forsigtigt.
- Undgå at skade dig selv ved at være forsigtig med dine bevægelser og undgå at indføre genstande der kan skade din slimhinde.
- Hvis du opdager lækager, når du bruger menstruationsdisken, skal du kontrollere, om du har indsat den dybt nok og korrekt, eller om du har et anatomisk særpræg, såsom en begyndt livmoder der kræver en særlig tilpasning. Sørg for, at menstruationsdiskens kant er placeret korrekt over kønsbenet med udtræksringen vendt opad for at forhindre, at den glider (disken sidder måske ikke rigtig og glider). Hvis du oplever dette gentagne gange, kan det være en god idé at skifte til en større størrelse Femi.Eko® menstruationsdisk.
- Hvis du oplever lækager når du går på toilet, skal du ikke bekymre dig. Denne funktion kaldes selvtømmning og er en egenskab, som mange kvinder sætter pris på. Juster menstruationsdisken bag kønsbenet bagefter, men husk at udskifte den med de anbefalede intervaller på 12 timer. Selvtømmning opstår ikke, når man går eller laver andre hverdagsaktiviteter, men er en naturlig proces forårsaget af de specifikke sammentrækninger, der opstår under vandladning eller når man har afføring.
- Vi anbefaler, at du fjerner menstruationsdisken over toiletet eller under bruseren for at undgå blodstænk.
- Hvis du viser tegn på menstruationsangst - menofobi, anbefaler vi, at du bruger FemiEko® Universal applikator til at indsætte og fjerne menstruationsdisken med, for at gøre oplevelsen lettere og reducere kontakten med menstruations- blod.
- Du kan finde mere information, instruktionsvideoer og billeder på vores sociale medier. Glem ikke at følge os!

PLEJE:

- Vask menstruationsdisken grundigt efter hver brug med varmt vand og en mild, pH-balanceret intimsæbe uden silikone, olier eller skadelige kemikalier. Undgå stærke rengøringsmidler og alt, der kan irritere huden. Skyl altid grundigt efter med varmt vand.
- Som et vegansk og naturligt alternativ, kan du blande en lille smule bagepulver eller æblecidredrøbe med vand og bruge det, til at rengøre menstruationsdisken. Husk at skylle den grundigt med vand, før du genbruger den.

- Brug en blød børste til indtørrede blodaflejringer.
- Vask og stryg opbevaringsposen en gang imellem for at sikre fuld hygiejne.
- Tør menstruationsdisken grundigt og opbevar den i bomuldsposen (eller en anden luftgennemtrængelig beholder). Brug aldrig en plastikpose eller lufttæt beholder til opbevaring.
- En vis misfarvning kan forekomme over tid. Det er normalt og kan variere fra person til person. For at undgå dette skal du altid skylle menstruationsdisken med koldt vand først.
- Hvis menstruationsdisken revner eller viser tegn på beskadigelse af silikonen (hvilket kan ske efter brug af ikke-anbefalede rengøringsprodukter), er det tid til at udskifte disken.
- Vask ikke menstruationsdisken med produkter, der kan irritere det intime område.
- Undgå at bruge rensningsmidler, sæber med stærke dufte eller farvestoffer der kan forstyrre den naturlige pH-værdi eller beskadige silikonen, som f.eks. silikonebaserede produkter, olier osv.
- Læg ikke menstruationsdisken i blød i andre væsker end vand. Silikone er et porøst materiale og kan absorbere olier eller rengøringsmidler, hvis det bruges over en længere periode. Disse midler kan irritere det intime område eller beskadige silikonen.

SIKKERHED OG FORHOLDSREGLER:

Opbevar menstruationsdisken uden for børns og kæledyrers rækkevidde. Brug aldrig menstruationsdisken i mere end 12 timer ad gangen.

Hvis du oplever symptomer som generel svie, irritation, hævelse i underlivet eller ubehag ved vandladning, skal du stoppe med at bruge menstruationsdisken og kontakte en læge. Femi.Eko® menstruationsdisken beskytter ikke mod graviditet eller seksuelt overførte sygdomme.

Indvendige menstruationsprodukter har været forbundet med toksisk shock syndrom (TSS). TSS er en sjælden, men alvorlig tilstand, der kan udvikle sig hurtigt og i værste fald være livstruende. Hvis du oplever feber, kraftige mavesmerter, udslæt eller opkastning, mens du bruger menstruationsdisken, skal du straks stoppe med at bruge den og søge lægehjælp.

Ved at læse denne information sikrer du, at du er opmærksom på tegnene på TSS, og hvis der sker noget usædvanligt, skal du kontakte din læge hurtigst muligt.

SPØRGSMÅL?

Hvis du har spørgsmål eller bekymringer, så tøv ikke med at kontakte os. Vi er her for at støtte dig og give dig de oplysninger, du har brug for, for at få den mest behagelige og sunde oplevelse som muligt. Kontakt os på: hello@femieko.dk

Vi vil med glæde besvare alle de spørgsmål, du måtte have om menstruationsdisken.

Tak, fordi du valgte Femi.Eko®- for en sundere og mere miljøvenlig menstruationsoplevelse!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, C1-24, Bucharest, Romania

DACH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a, 96489 Niederfüllbach, Deutschland.



DANISH INTIMATE PRODUCTS
MADE WITH CARE FOR YOU
AND THE PLANET

ABOUT THE MENSTRUAL DISC

A menstrual disc is a flexible, disc-shaped device placed at the base of the cervix to collect menstrual blood and offers a discreet, high-capacity and safe alternative to traditional menstrual products.

Femi.Eko®'s menstrual disc is made from 100% medical grade silicone Elastosil® from Wacker Labs Germany, which is biocompatible and widely used for internal medical devices. This means you don't have to worry about harmful chemicals, bacteria and irritation, promoting intimate balance.

Specially designed to fit every woman's anatomy, this disc is designed to mold perfectly to your intimate area and protect you for up to 12 hours and over 5 years.

The menstrual disc is a unique size and has an integrated removal ring that facilitates and improves the experience of using a menstrual disc, our special design being appreciated by women around the world. Thank you!

HOW DOES IT WORK?

The Femi.Eko® menstrual disc is designed to fit comfortably in the vagina and has a round anatomical shape. It collects the menstrual blood inside, under the cervix, i.e. it is positioned as deep as possible and towards the coccyx. The disc sits at the end of the vaginal canal, directly below the cervix. It is therefore very important to push it in as far as possible and fix it in place. To keep it in place, position the outer edge of the disc, the one with the ring, behind the bone at the front of your pelvis, called the 'pubic bone'.

Once it's in place, it sits so comfortably in your body that you won't feel it at all. When positioned correctly, the disc sits at a diagonal angle inwards so that it sits in the right place for optimum function and comfort.

Unlike menstrual cups, it does not rely on the creation of a vacuum to stay in place, making it much more user-friendly and easier to use.

HOW TO USE IT?

Scan the QR code to watch the video guide on how to use, insert, and clean your menstrual disc.

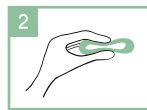


The Femi.Eko® menstrual disc should be sterilised at the time of purchase before you use it for the first time. You can sterilise the disc by boiling it in water for 3 to 5 minutes (be careful

not to let the disc touch the bottom of the boiling pot) or by using a microwave, UV or other steriliser from www.femieko.com.



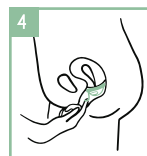
Hygiene is always important when we are talking about the genital area, and not just there! So wash your hands thoroughly before using the disc. Also wash the menstrual disc with pH-neutral, oil-free soap and water. Rinse thoroughly!



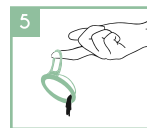
Fold the Femi.Eko® menstrual disc in the shape of an 8 and position the extraction ring towards the outside of the vagina. See? It's no bigger than a tampon, so relax, it'll be a :) If you wish, you can use water or a water-based lubricant (not silicone) to make insertion smoother.



Hold the disc firmly between your thumb and forefinger and start pushing from close to close through the opening of the vulva. As soon as you have passed the entrance to the vagina, push the disc further (still holding it firmly) and tilt it towards the coccyx. Push as deeply as possible until you feel that the disc can no longer penetrate anywhere.



Once you have pushed it in very deeply, it is important to position it over the pubic bone. Use your index finger to lift the edge of the ring disc up towards your navel. And you can forget about your menstruation for 12 hours (many women even report fewer cramps after using the disc).



To remove the disc, you must be relaxed. So don't forget to breathe :) The disc has nowhere to go, so you can get it out! Insert your finger into your vagina and grasp the special ring of the disc. Grasp the ring and gently pull the disc out. If you can't reach the disc, read the tips on how to use it.



Empty the disc (we recommend doing this directly after removing it into the toilet by simply grabbing the ring without the risk of dropping it into the toilet), rinse it thoroughly with cold water and wash it with neutral soap,

rinse again. Then you're ready to use it again. longer penetrate anywhere. When the cycle is finished, wash the disc, sterilize it, and store it in the special Femi.Eko® bag you received in the package.

TIPS FOR USE:

- Empty it at least twice a day (every 12 hours); we recommend before going to bed and after waking up.
- Always wash your hands and the menstrual disc thoroughly before and after handling.
- Do not share the menstrual disc with other people.
- Replace the menstrual disc if it is torn or damaged.
- The menstrual disc is not recommended for use during bleeding after childbirth.
- You can use the menstrual disc with an intrauterine device or a contraceptive ring, but ask your doctor first.

- If you drop the menstrual disc in the toilet, you do not need to replace it. Before using it again, disinfect it by boiling it in water for 4-5 minutes (but no longer than 7 minutes) or wipe it thoroughly with a soft cloth and 70% isopropyl alcohol and allow the alcohol to evaporate.
- The menstrual disc does not protect against pregnancy or sexually transmitted infections (STIs). It is safe to use with most contraceptives, but ask your doctor if you have any questions.
- Wash the menstrual disc after sex.
- If the disc moves upwards during arousal or intercourse, allow it to return to a lower position before removing it.
- If you feel uncomfortable during intercourse, we recommend that you change the position of the menstrual disc or try a different position that is more comfortable for you and your partner.
- If you are unable to remove the disc, sit in a seated, squatting position and push with your pelvic muscles, as if you were having a bowel movement. This movement shifts its position and you can grasp the disc by the ring. If you cannot grip the ring, rotate the disc with your finger on the inside of your vagina until it reaches a comfortable position. If you cannot grip the ring, grasp the edge of the disc and pull gently.
- Do not injure yourself, be gentle with the movements you make and do not insert any objects that could injure your mucous membrane.

If you notice any leaks when using the disc, check whether you have inserted the disc deep enough or whether you have an anatomical feature, such as a retroverted uterus, that requires special adaptation. Make sure that the edge of the disc is positioned correctly over the pubic bone with the ring facing upwards to prevent slippage (the disc may not sit properly and slip). If you experience this repeatedly, you may want to change it to a bigger size.

- If you leak into the toilet when urinating or defecating, do not worry. This phenomenon is called -emptying and is a feature appreciated by many women. Adjust the disc behind the pubic bone afterwards, but remember to replace it at the recommended 12-hour intervals. This phenomenon does not occur when walking or during everyday activities, but is a natural process caused by the specific contractions that occur during urination.
- We recommend removing the disc over the toilet or in the shower to avoid splashing blood.
- If you show signs of menstrual anxiety- menophobia, we recommend that you use the Femi.Eko universal applicator to insert and remove the menstrual disc to make the experience easier and reduce contact with menstrual fluid.

CARE:

- Wash thoroughly after each use with warm water and a mild, pH-balanced intimate soap that does not contain silicone, oils or chemical ingredients. Avoid strong detergents and anything that could irritate the skin. Rinse thoroughly with warm water!
- For a vegan and natural alternative, you can mix a small amount of baking soda or apple cider vinegar with water, and use it to clean the disc, and then rinse it thoroughly with water before reusing it.
- Use a soft brush for dried blood deposits.
- Wash and iron the storage bag occasionally to ensure complete hygiene.
- Dry the menstrual disc thoroughly and store it in the cotton bag (or other permeable container). Never use a plastic bag or airtight container for storage.
- Some discolouration may occur over time. This is normal and may vary from person to person.

To avoid this, always rinse the cup with cold water first.

- If the menstrual disc cracks or shows signs of damage to the silicone (which can occur after using non-recommended cleaning products), it is time to replace the disc.
- Do not wash the menstrual disc with substances that can irritate the vaginal area. Avoid using cleansers, soaps with strong fragrances or colourings that can disrupt the natural pH or damage the silicone, such as silicone-based products, oils, etc.
- Do not soak the menstrual disc in liquids other than water. Silicone is a porous material and can absorb oils or detergents if used over a long period of time. These substances can irritate the vaginal area or damage the silicone.

SAFETY AND PRECAUTIONS:

Keep the menstrual disc away from children and pets.

Never use the menstrual disc for more than 12 hours at a time.

If you experience symptoms such as general burning, irritation or swelling in the genital area or discomfort when urinating, you should stop using the disc and consult a doctor.

The menstrual disc does not protect against pregnancy or sexually transmitted diseases.

Internal menstrual products have been associated with Toxic Shock Syndrome (TSS). TSS is a rare but serious condition that can progress rapidly and lead to death. If you experience fever, severe abdominal pain, rash or vomiting while using the disc, stop use immediately and seek medical advice. By reading this information, you are ensuring that you are aware of the signs of TSS and if anything unusual happens, contact your doctor as soon as possible.

QUESTIONS?

If you have any further questions or concerns, please do not hesitate to contact us. We are here to support you and provide you with the information you need to have the most enjoyable and healthy experience possible. Contact us at: hello@femieko.com

We will be happy to answer any questions you may have about the menstrual disc.

Thank you for choosing Femi.Eko® - for a healthier and more environmentally friendly menstrual experience!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, C1-24, Bucharest, Romania

DACH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a, 96489 Niederfüllbach, Deutschland.



HYGIÈNE INTIME MODERNE

AVEC SOIN POUR VOUS ET POUR LA PLANÈTE !

À PROPOS DU DISQUE MENSTRUEL

Le disque menstruel est un dispositif flexible, de forme ronde, qui se place à la base du col de l'utérus pour recueillir le sang menstruel. Il est une alternative discrète et sûre aux produits menstruels traditionnels.

Le disque menstruel Femi.Eko® est fabriqué en silicone médical 100 % Elastosil de Wacker Labs Allemagne, certifié biocompatible et largement utilisé pour les dispositifs médicaux internes. Il ne contient donc aucune substance nocive, bactérie ou irritant.

Conçu pour s'adapter parfaitement à l'anatomie féminine, ce disque épouse votre zone intime et vous protège jusqu'à 12 heures pendant 5 ans.

Ce produit est unique grâce à sa taille universelle et à l'anneau intégré pour un retrait facile. L'expérience d'utilisation du disque menstruel est améliorée grâce à ce design spécial. Merci!

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le disque menstruel Femi.Eko® est conçu pour s'adapter confortablement au vagin et présente une forme anatomique allongée. Il recueille le sang menstruel à l'intérieur, sous le col de l'utérus, ce qui signifie qu'il est positionné aussi profondément que possible, en direction du coccyx. Le disque se place à l'extrémité du canal vaginal, juste sous le col de l'utérus. Il est donc très important de l'insérer le plus profondément possible et de le fixer correctement. Pour le maintenir en place, positionnez le bord extérieur du disque, celui avec l'anneau, derrière l'os situé à l'avant du bassin, appelé l'os pubien.

Une fois en place, il est si confortable dans votre corps que vous ne le sentirez pas du tout. Lorsqu'il est correctement positionné, le disque repose en angle diagonal vers l'intérieur, de manière à garantir une position optimale pour le bon fonctionnement et le confort.

Contrairement aux coupes menstruelles, il ne repose pas sur la création d'un effet de vide pour rester en place, ce qui le rend beaucoup plus simple à utiliser et plus facile à manipuler.

COMMENT L'UTILISER ?

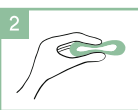
Scannez le code QR pour découvrir le guide vidéo sur l'utilisation, l'insertion et le nettoyage de votre disque menstruel.



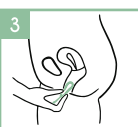
Le disque menstruel Femi.Eko® doit être stérilisé avant la première utilisation, en le faisant bouillir pendant 3 à 5 minutes (sans toucher le fond de la casserole) ou en utilisant un stérilisateur UV ou à micro-ondes de femieko.com.



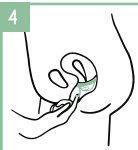
L'hygiène est toujours essentielle lorsqu'il s'agit de la zone génitale – et pas seulement ! Alors, lavez-vous soigneusement les mains avant d'utiliser le disque. Lavez également le disque menstruel avec de l'eau et un savon au pH neutre, sans huile. Rincez abondamment!



Piez le disque menstruel Femi.Eko en forme de 8 et positionnez l'anneau d'extraction vers l'extérieur du vagin. Vous voyez ? Il n'est pas plus grand qu'un tampon, alors détendez-vous, ce sera facile :) Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau (pas de silicone) pour faciliter l'insertion.



Tenez fermement le disque entre le pouce et l'index, puis commencez à le pousser doucement à travers l'ouverture de la vulve. Dès que vous avez dépassé l'entrée du vagin, poussez le disque plus loin (tout en le tenant fermement) et inclinez-le vers le coccyx. Poussez-le aussi profondément que possible jusqu'à ce que vous sentiez qu'il ne peut plus avancer.



Une fois que vous l'avez inséré très profondément, il est important de le positionner au-dessus de l'os pubien. Utilisez votre index pour soulever le bord du disque vers le nombril. Et voilà, vous pouvez oublier vos règles pendant 12 heures (de nombreuses femmes rapportent même avoir moins de crampes après avoir utilisé le disque).



Pour retirer le disque, vous devez être détendue. Alors n'oubliez pas de respirer :) Le disque ne peut aller nulle part, donc vous pourrez toujours le retirer ! Insérez un doigt dans le vagin et attrapez l'anneau spécial du disque. Saisissez l'anneau et retirez doucement le disque.

Si vous n'arrivez pas à l'atteindre, lisez les conseils d'utilisation. Videz le disque (nous vous recommandons de le faire immédiatement après l'avoir retiré, directement dans les toilettes, en tenant simplement l'anneau – sans risque de le faire tomber). Rincez-le bien à l'eau froide, lavez-le avec un savon neutre, puis rincez-le à nouveau. Vous êtes ensuite prête à l'utiliser à nouveau.



Lorsque votre cycle est terminé, lavez le disque, stérilisez-le et rangez-le dans la pochette spéciale Femi.Eko® que vous avez reçue dans votre colis.

CONSEILS D'UTILISATION:

- Videz le disque menstruel Femi.Eko® au moins deux fois par jour (toutes les 12 heures); nous vous recommandons de le faire avant d'aller vous coucher et après votre réveil.
- Lavez-vous toujours soigneusement les mains ainsi que le disque menstruel avant et après chaque manipulation.
- Ne partagez jamais votre disque menstruel avec d'autres personnes.
- Remplacez le disque menstruel s'il est fissuré ou endommagé.
- Le disque menstruel n'est pas recommandé en cas de saignements post-accouchement.
- Vous pouvez utiliser le disque menstruel avec un dispositif intra-utérin ou un anneau contraceptif, mais demandez d'abord l'avis de votre médecin.

- Si vous laissez tomber le disque menstruel dans les toilettes, il n'est pas nécessaire de le remplacer. Avant de le réutiliser, désinfectez-le en le faisant bouillir dans de l'eau pendant 4 à 5 minutes (mais pas plus de 7 minutes), ou essuyez-le soigneusement avec un chiffon doux et de l'alcool isopropylique à 70 %, puis laissez l'alcool s'évaporer.

- Le disque menstruel ne protège pas contre la grossesse ni contre les infections sexuellement transmissibles (IST).
- Il est sûr à utiliser avec la majorité des contraceptifs, mais consultez votre médecin si vous avez des questions.
- Lavez le disque menstruel après un rapport sexuel.
- Si le disque remonte pendant l'excitation ou les rapports sexuels, laissez-le redescendre à une position plus basse avant de le retirer.
- Si vous ressentez un inconfort pendant les rapports, nous vous recommandons de changer la position du disque menstruel ou d'essayer une autre position plus confortable pour vous et votre partenaire.
- Si vous ne parvenez pas à retirer le disque, asseyez-vous ou accroupissez-vous et poussez avec les muscles pelviens, comme si vous alliez à la selle. Ce mouvement changera sa position et vous pourrez saisir le disque par l'anneau. Si vous ne pouvez pas attraper l'anneau, faites tourner le disque avec un doigt à l'intérieur du vagin jusqu'à ce qu'il atteigne une position confortable. Si vous ne pouvez toujours pas saisir l'anneau, attrapez le bord du disque et tirez doucement. Ne vous blessez pas, soyez douce dans vos mouvements et n'introduisez aucun objet pouvant blesser la muqueuse vaginale.

- Si vous constatez des fuites lors de l'utilisation du disque, vérifiez s'il est inséré suffisamment profondément ou si vous avez une particularité anatomique, comme un utérus rétroversé, qui nécessite un ajustement spécifique. Assurez-vous que le bord du disque est correctement positionné au-dessus de l'os pubien, avec l'anneau tourné vers le haut, pour éviter qu'il ne glisse (il se peut qu'il ne soit pas bien fixé). Si ce problème survient fréquemment, envisagez d'essayer une taille plus grande.
- Si vous constatez des fuites dans les toilettes lors de la miction ou de la défécation, ne vous inquiétez pas. Ce phénomène est appelé « auto-vidange » et il est apprécié par de nombreuses femmes. Ajustez ensuite le disque derrière l'os pubien, mais n'oubliez pas de le remplacer toutes les 12 heures comme recommandé. Ce phénomène ne se produit pas en marchant ou pendant les activités quotidiennes, mais il s'agit d'un processus naturel causé par les contractions spécifiques qui surviennent lors de la miction.

- Nous vous recommandons de retirer le disque au-dessus des toilettes ou sous la douche afin d'éviter les éclaboussures de sang.
- Si vous présentez des signes d'anxiété menstruelle – ménopausie – nous vous conseillons d'utiliser l'appliqueur universel Femi.Eko® pour insérer et retirer le disque menstruel, afin de rendre l'expérience plus facile et de réduire le contact avec le liquide menstruel.

ENTRETIEN:

- Lavez soigneusement après chaque utilisation avec de l'eau chaude et un savon intime doux, au pH équilibré, ne contenant ni silicone, ni huiles, ni ingrédients chimiques. Évitez les détergents puissants et tout ce qui pourrait irriter la peau. Rincez abondamment à l'eau chaude!
- Pour une alternative végétale et naturelle, vous pouvez mélanger une petite quantité de bicarbonate de soude ou de vinaigre de cidre avec de l'eau, l'utiliser pour nettoyer le disque, puis bien le rincer avant de le réutiliser.
- Utilisez une brosse douce pour enlever les dépôts de sang séché.

- Lavez et repassez occasionnellement la pochette de rangement afin de garantir une hygiène complète.
- Séchez bien le disque menstruel et rangez-le dans une pochette en coton (ou dans un autre contenant perméable). N'utilisez jamais de sac en plastique ni de récipient hermétique pour le stockage.
- Avec le temps, des décolorations peuvent apparaître. C'est un phénomène normal qui peut varier d'une personne à l'autre. Pour les éviter, rincez toujours d'abord le disque à l'eau froide.
- Si le disque menstruel se fissure ou présente des signes de détérioration du silicone (ce qui peut survenir après l'utilisation de produits de nettoyage non recommandés), il est temps de le remplacer.
- Ne lavez pas le disque menstruel avec des substances pouvant irriter la zone vaginale. Évitez d'utiliser des détergents, des savons parfumés ou des colorants puissants qui peuvent perturber le pH naturel ou endommager le silicone, comme les produits à base de silicone, les huiles, etc.
- Ne laissez pas tremper le disque menstruel dans d'autres liquides que de l'eau. Le silicone est un matériau poreux et peut absorber des huiles ou des détergents s'il est exposé sur une longue période. Ces substances peuvent irriter la zone vaginale ou détériorer le silicone.

SÉCURITÉ & PRÉCAUTIONS

Gardez le disque menstruel hors de portée des enfants et des animaux domestiques. N'utilisez jamais le disque menstruel pendant plus de 12 heures consécutives.

Si vous présentez des symptômes tels que des sensations de brûlure, des irritations ou un gonflement dans la zone génitale, ou un inconfort lors de la miction, vous devez arrêter d'utiliser le disque et consulter un médecin.

Le disque menstruel ne protège pas contre la grossesse ni contre les maladies sexuellement transmissibles. Les produits menstruels internes ont été associés au syndrome du choc toxique (SCT). Le SCT est une affection rare mais grave, qui peut évoluer rapidement et entraîner la mort. Si vous ressentez de la fièvre, de fortes douleurs abdominales, une éruption cutanée ou des vomissements pendant l'utilisation du disque, cessez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin. En lisant ces informations, vous vous assurez d'être consciente des signes du SCT ; si quelque chose d'inhabituel se produit, contactez votre médecin dès que possible.

QUESTIONS?

Si vous avez des questions ou des préoccupations supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous accompagner et vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin pour vivre une expérience aussi agréable et saine que possible. Contactez-nous à : hello@femieko.com Nous serons ravis de répondre à toutes vos questions concernant le disque menstruel. Merci d'avoir choisi Femi.Eko® – pour une expérience menstruelle plus saine et plus écologique !

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, C1-24, Bucharest, Romania

DACH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a. 96489 Niederfüllbach, Deutschland.



www.femieko.com



[www.fb.com/femieko](https://www.facebook.com/femieko)



[@femieko.care](https://www.instagram.com/femieko.care)



HIGIENE ÍNTIMA MODERNA

COM CUIDADO PARA SI E PARA O PLANETA!

SOBRE O DISCO MENSTRUAL

O disco menstrual é um dispositivo flexível, de forma arredondada, que se coloca na base do colo do útero para recolher o sangue menstrual. É uma alternativa discreta e segura aos produtos menstruais tradicionais.

O disco menstrual Femi.Eko® é fabricado em silicone médico 100% Elastosil dos Laboratórios Wacker, Alemanha, certificado como biocompatível e amplamente utilizado em dispositivos médicos internos. Não contém substâncias nocivas, bactérias nem irritantes.

Concebido para se adaptar perfeitamente à anatomia feminina, este disco molda-se à sua zona íntima e protege-a até 12 horas durante 5 anos.

Este produto é único graças ao seu tamanho universal e ao anel integrado que facilita a remoção. A experiência de utilização do disco menstrual é melhorada com este design especial. Obrigada!

COMO FUNCIONA?

O disco menstrual Femi.Eko® foi desenvolvido para se adaptar confortavelmente à vagina e tem uma forma anatômica alongada. Recolhe o sangue menstrual no interior, sob o colo do útero, o que significa que é colocado o mais profundamente possível, em direção ao cóccix. O disco deve ser inserido na extremidade do canal vaginal, mesmo sob o colo do útero. Por isso, é muito importante inseri-lo o mais profundamente possível e fixá-lo corretamente. Para o manter no lugar, posicione a extremidade exterior do disco, a que tem o anel, atrás do osso situado na parte frontal da pélvis, chamado osso púbico.

Uma vez colocado, é tão confortável no corpo que nem o sentirá. Quando posicionado corretamente, o disco fica inclinado diagonalmente para dentro, garantindo uma posição ideal para o bom funcionamento e conforto.

Ao contrário dos copos menstruais, não depende da criação de vácuo para se manter no lugar, o que o torna muito mais simples de usar e mais fácil de manusear.

COMO USÁ-LO?

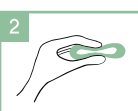
Escanee o código QR para assistir ao guia em vídeo sobre uso, inserção e limpeza do seu disco menstrual.



O disco menstrual Femi.Eko® deve ser esterilizado antes da primeira utilização, fervendo-o durante 3 a 5 minutos (sem tocar no fundo do tacho) ou utilizando um esterilizador UV ou de micro-ondas disponível em femieko.com.



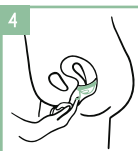
A higiene é sempre essencial quando se trata da zona genital — e não só! Por isso, lave bem as mãos antes de usar o disco. Lave também o disco com água e um sabonete com pH neutro, sem óleo. Enxague bem!



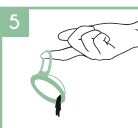
Dobre o disco menstrual Femi.Eko em forma de 8 e posicione o anel de extração voltado para fora da vagina. Vê? Não é maior do que um tampão, por isso relaxe, vai ser fácil :) Se quiser, pode usar água ou um lubrificante à base de água (nunca de silicone) para facilitar a inserção.



Segure o disco firmemente entre o polegar e o indicador, depois comece a empurrá-lo suavemente através da abertura da vulva. Assim que passar a entrada da vagina, empurre o disco mais para dentro (mantendo-o firme) e incline-o em direção ao cóccix. Empurre-o o mais fundo possível até sentir que já não pode avançar.



Depois de inserido profundamente, é importante posicioná-lo por cima do osso púbico. Use o dedo indicador para levantar a borda do disco em direção ao umbigo. E pronto, pode esquecer-se da menstruação durante 12 horas (muitas mulheres relatam até ter menos cólicas após usarem o disco).



Para remover o disco, deve estar relaxada. Por isso, não se esqueça de respirar :) O disco não pode ir para lado nenhum, por isso conseguirá sempre retirá-lo! Insira um dedo na vagina e agarre o anel especial do disco. Segure o anel e retire suavemente o disco. Se não o conseguir alcançar, leia as dicas de utilização.

Esvazie o disco (recomendamos fazê-lo imediatamente após a remoção, diretamente na sanita, segurando apenas o anel — sem risco de o deixar cair). Enxague bem com água fria, lave com um sabonete neutro e depois volte a enxaguar. Está pronta para o utilizar novamente.



Quando o seu ciclo terminar, lave o disco, esterilize-o e guarde-o na bolsinha especial Femi.Eko® que recebeu na sua encomenda.

DICAS DE UTILIZAÇÃO:

- Esvazie o disco menstrual Femi.Eko® pelo menos duas vezes por dia (a cada 12 horas); recomendamos que o faça antes de se deitar e depois de acordar.
- Lave sempre bem as mãos e o disco menstrual antes e depois de cada manuseamento.
- Nunca partilhe o seu disco menstrual com outras pessoas.
- Substitua o disco menstrual se estiver rachado ou danificado.
- O disco menstrual não é recomendado em caso de hemorragia pós-parto.
- Pode usar o disco menstrual com um dispositivo intrauterino ou um anel contraceptivo, mas consulte primeiro o seu médico.
- Se deixar cair o disco menstrual na sanita, não é necessário substituí-lo. Antes de o utilizar novamente, desinfete-o fervendo-o em água durante 4–5 minutos (mas nunca mais de 7 minutos) ou limpe-o bem com um pano macio e álcool isopropílico a 70% e deixe o álcool evaporar.

- O disco menstrual não protege contra a gravidez nem contra infeções sexualmente transmissíveis (IST).
- É seguro de usar com a maioria dos contraceptivos, mas consulte o seu médico se tiver dúvidas.
- Lave o disco menstrual após relações sexuais.
- Se o disco subir durante a excitação ou relações sexuais, deixe-o descer para uma posição mais baixa antes de o remover.
- Se sentir desconforto durante as relações, recomendamos mudar a posição do disco menstrual ou experimentar outra posição mais confortável para si e para o seu parceiro.
- Se não conseguir remover o disco, sente-se ou agache-se e faça força com os músculos pélvicos, como se estivesse a evacuar. Este movimento mudará a sua posição e conseguirá agarrar o disco pelo anel. Se não conseguir agarrar o anel, rode o disco com um dedo dentro da vagina até que este atinja uma posição confortável. Se ainda assim não conseguir segurar o anel, agarre a borda do disco e puxe suavemente. Não se magoe, seja delicada nos seus movimentos e nunca introduza objetos que possam ferir a mucosa vaginal.
- Si vous constatez des fuites lors de l'utilisation du disque, vérifiez s'il est inséré suffisamment profondément ou si vous avez une particularité anatomique, comme un utérus rétroversé, qui nécessite un ajustement spécifique. Assurez-vous que le bord du disque est correctement positionné au-dessus de l'os pubien, avec l'anneau tourné vers le haut, pour éviter qu'il ne glisse (il se peut qu'il ne soit pas bien fixé). Si ce problème survient fréquemment, envisagez d'essayer une taille plus grande.
- Se notar fugas durante a utilização do disco, verifique se está inserido suficientemente fundo ou se tem alguma particularidade anatômica, como um útero retrovertido, que possa exigir um ajuste específico. Assegure-se de que a borda do disco está corretamente posicionada por cima do osso púbico, com o anel voltado para cima, para evitar que escorregue (pode não estar bem fixado). Se este problema ocorrer com frequência, considere experimentar um tamanho maior.
- Se notar fugas na sanita ao urinar ou evacuar, não se preocupe. Este fenómeno chama-se "auto-esvaziamento" e é apreciado por muitas mulheres. Ajuste novamente o disco atrás do osso púbico, mas lembre-se de o substituir a cada 12 horas como recomendado. Este fenómeno não ocorre ao caminhar ou durante atividades diárias, mas é um processo natural causado pelas contrações específicas que ocorrem ao urinar.
- Recomendamos que retire o disco sobre a sanita ou no duche para evitar salpicos de sangue.
- Se sofre de ansiedade menstrual — menofobia — recomendamos utilizar o aplicador universal Femi.Eko® para inserir e remover o disco menstrual, facilitando a experiência e reduzindo o contacto com o sangue menstrual.

CUIDADOS:

- Lave cuidadosamente após cada utilização com água quente e um sabonete íntimo suave, com pH equilibrado, sem silicone, óleos ou ingredientes químicos. Evite detergentes fortes e qualquer produto que possa irritar a pele. Enxague bem com água quente!
- Para uma alternativa vegana e natural, pode misturar uma pequena quantidade de bicarbonato de sódio ou vinagre de cidra com água, usá-la para limpar o disco e depois enxaguar bem antes de reutilizar.
- Use uma escova macia para remover resíduos de sangue seco.
- Lave e passe ocasionalmente a bolsinha de armazenamento para garantir uma higiene completa.

- Seque bem o disco menstrual e guarde-o numa bolsinha de algodão (ou outro recipiente permeável). Nunca utilize um saco de plástico ou recipiente hermético para armazenar.
- Com o tempo, podem surgir descolorações. É um fenómeno normal que pode variar de pessoa para pessoa. Para evitá-lo, enxague sempre primeiro o disco com água fria.
- Se o disco menstrual se rachar ou apresentar sinais de deterioração do silicone (o que pode ocorrer após o uso de produtos de limpeza não recomendados), está na hora de o substituir.
- Não lave o disco menstrual com substâncias que possam irritar a zona vaginal. Evite usar detergentes, sabonetes perfumados ou corantes fortes que possam alterar o pH natural ou danificar o silicone, como produtos à base de silicone, óleos, etc.
- Não deixe o disco menstrual de molho em outros líquidos que não sejam água. O silicone é um material poroso e pode absorver óleos ou detergentes se estiver exposto por muito tempo. Essas substâncias podem irritar a zona vaginal ou deteriorar o silicone.

SEGURANÇA & PRECAUÇÕES

Mantenha o disco menstrual fora do alcance de crianças e animais de estimação.

Nunca use o disco menstrual por mais de 12 horas consecutivas.

Se apresentar sintomas como ardor, irritações ou inchaço na zona genital, ou desconforto ao urinar, deve parar de usar o disco e consultar um médico.

O disco menstrual não protege contra gravidez nem contra doenças sexualmente transmissíveis. Os produtos menstruais internos foram associados à síndrome do choque tóxico (SCT). A SCT é uma condição rara mas grave, que pode evoluir rapidamente e causar a morte.

Se tiver febre, dores abdominais intensas, erupções cutâneas ou vômitos enquanto usa o disco, pare imediatamente de o usar e consulte um médico. Ao ler esta informação, assegure-se de que está consciente dos sinais da SCT; se algo incomum acontecer, contacte o seu médico o mais rapidamente possível.

DÚVIDAS?

Se tiver mais perguntas ou preocupações, não hesite em contactar-nos.

Estamos aqui para apoiar e fornecer todas as informações de que precisar para ter uma experiência o mais agradável e saudável possível.

Contacte-nos através de: hello@femieko.com

Teremos todo o gosto em responder a todas as suas dúvidas sobre o disco menstrual.

Obrigada por escolher a Femi.Eko® — para uma experiência menstrual mais saudável e ecológica!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, C1-24, Bucharest, Romania

DACH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a. 96489 Niederfüllbach, Deutschland.



ÎNGRIJIRE INTIMĂ MODERNĂ

CU GRIJĂ PENTRU TINE ȘI PENTRU PLANETĂ!

DESPRE DISCUL MENSTRUAL

Discul menstrual este un dispozitiv flexibil, cu formă rotundă, ce se plasează la baza colului uterin pentru a colecta sângele menstrual și este o alternativă discretă și sigură la produsele menstruale tradiționale.

Discul menstrual **Femi.Eko®** este fabricat din silicon de calitate medicală 100% Elastosil de la Wacker Labs Germania, care este biocompatibil și utilizat pe scară largă pentru dispozitive medicale interne. Acest lucru înseamnă că nu trebuie să vă faceți griji cu privire la substanțe chimice dăunătoare, bacterii și iritații.

Conceput special pentru a se potrivi anatomiei fiecărei femei, acest disc este conceput pentru a se mula perfect pe zona intimă și pentru a vă proteja până la 12 ore și peste 5 ani.

Discul menstrual are o dimensiune unică și dispune de un inel de îndepărtare integrat care facilitează și îmbunătățește experiența de utilizare a unui disc menstrual, designul nostru special fiind apreciat de femei din întreaga lume. Mulțumim!

CUM FUNCȚIONEAZĂ?

Discul menstrual **Femi.Eko®** este conceput pentru a se potrivi confortabil în vagin și are o formă anatomică lungă. Acesta colectează sângele menstrual în interior, sub colul uterin, adică este poziționat cât mai adânc posibil și spre coccis. Discul este așezat la capătul canalului vaginal, chiar sub colul uterin. Prin urmare, este foarte important să îl împingeți cât mai mult înăuntru și să îl fixați la locul lui. Pentru a-l menține la locul lui, poziționați marginea exterioară a discului, cea cu inelul, în spatele osului din partea din față a pelvisului, numit "os pubian".

Odată ce este la locul lui, acesta se așează atât de confortabil în corpul dumneavoastră încât nu îl veți simți deloc. Atunci când este poziționat corect, discul este așezat la un unghi diagonal spre interior, astfel încât să fie așezat la locul potrivit pentru o funcționare și un confort optimi.

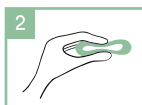
Spre deosebire de cupele menstruale, nu se bazează pe crearea unui vid pentru a rămâne la locul său, ceea ce îl face mult mai ușor de utilizat și mai ușor de folosit.

CUM SĂ ÎL UTILIZAȚI?

Scanează codul QR pentru a urmări ghidul video cu pașii de utilizare, introducere și curățare a discului tău menstrual.



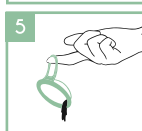
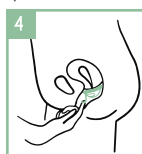
Discul menstrual **Femi.Eko®** trebuie sterilizat în momentul cumpărării, înainte de a-l folosi pentru prima dată. Puteți steriliza discul prin fierbere în apă timp de 3 până la 5 minute (aveți grijă să nu lăsați discul să atingă fundul vasului de fierbere) sau prin utilizarea unui cuptor cu microunde, a unui sterilizator UV sau a unui alt sterilizator de pe www.femieko.ro.



mai lină.



pătrunde nicăieri.



Țineți ferm discul între degetul mare și arătător și începeți să împingeți din aproape în aproape prin deschiderea vulvei. De îndată ce ați trecut de intrarea în vagin, împingeți discul mai departe (ținându-l în continuare ferm) și înclinați-l spre coccis. Împingeți cât mai adânc posibil până când simțiți că discul nu mai poate

După ce l-ați împins foarte adânc, este important să îl poziționați deasupra osului pubian. Folosiți degetul arătător pentru a ridica marginea discului înelar spre buric. Și poți uita de menstruație timp de 12 ore (multe femei chiar raportează mai puține crampe după folosirea discului).

Pentru a îndepărta discul, trebuie să fiți relaxată. Așa că nu uitați să respirați :) Discul nu are unde să se ducă, așa că poți să-l scoți! Introduceți degetul în vagin și prindeți inelul special al discului. Prindeți inelul și scoateți ușor discul. Dacă nu poți ajunge la disc,

citește sfaturile privind modul de utilizare a acestuia. Goliți discul (vă recomandăm să faceți acest lucru direct după ce l-ați scos în toaletă prin simpla apucare a inelului, fără riscul de a-l scăpa în toaletă), clătiți-l bine cu apă rece și spălați-l cu săpun neutru, clătiți din nou. Apoi sunteți gata să îl folosiți din nou



Când ciclul este terminat, spălați discul, sterilizați-l și depozitați-l în **punga specială Femi.Eko®** pe care ați primit-o în pachet.

SUGESTII PENTRU UTILIZARE:

- Goliți **discul menstrual Femi.Eko®** cel puțin de două ori pe zi (la fiecare 12 ore); vă recomandăm înainte de a merge la culcare și după ce vă treziți.
- Spălați-vă întotdeauna bine pe mâini și pe discul menstrual înainte și după manipulare.
- Nu împărțiți discul menstrual cu alte persoane.
- Înlocuiți discul menstrual dacă este rupt sau deteriorat.
- Discul menstrual nu este recomandat pentru utilizare în timpul sângerărilor după naștere.
- Puteți utiliza discul menstrual cu un dispozitiv intrauterin sau cu un inel contraceptiv, dar întrebați mai întâi medicul dumneavoastră.

- Puteți utiliza discul menstrual cu un dispozitiv intrauterin sau cu un inel contraceptiv, dar întrebați mai întâi medicul dumneavoastră.
- Dacă scăpați discul menstrual în toaletă, nu trebuie să îl înlocuiți. Înainte de a-l folosi din nou, dezinfecțați-l prin fierbere în apă timp de 4-5 minute (dar nu mai mult de 7 minute) sau ștergeți-l bine cu o cârpă moale și alcool izopropilic 70% și lăsați alcoolul să se evapore.
- Discul menstrual nu protejează împotriva sarcinii sau a infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).
- Este sigur de utilizat cu majoritatea contraceptivelor, dar adresați-vă medicului dumneavoastră dacă aveți întrebări.
- Spălați discul menstrual după sex.
- Dacă discul se deplasează în sus în timpul excitației sau al actului sexual, lăsați-l să revină într-o poziție mai joasă înainte de a-l îndepărta.
- Dacă vă simțiți inconfortabil în timpul actului sexual, vă recomandăm să schimbați poziția discului menstrual sau să încercați o poziție diferită care să fie mai confortabilă pentru dumneavoastră și pentru partenerul dumneavoastră.
- Dacă nu reușiți să scoateți discul, așezați-vă într-o poziție așezată, ghemuită și împingeți cu mușchii pelvienți, ca și cum ați avea o mișcare intestinală. Această mișcare îi schimbă poziția și puteți apuca discul de inel. Dacă nu puteți prinde inelul, rotiți discul cu degetul pe interiorul vaginului până când ajunge într-o poziție confortabilă. Dacă nu puteți apuca inelul, prindeți marginea discului și trageți ușor.
- Nu vă răniți, fiți blândă cu mișcările pe care le faceți și nu introduceți niciun obiect care ar putea să vă rănească mucoasa.
- Dacă observați scurgeri atunci când utilizați discul, verificați dacă ați introdus discul suficient de adânc sau dacă aveți o caracteristică anatomică, cum ar fi un uter retroversat, care necesită o adaptare specială. Asigurați-vă că marginea discului este poziționată corect peste osul pubian, cu inelul orientat în sus, pentru a preveni alunecarea (este posibil ca discul să nu se așeze corect și să alunece). Dacă vă confrunțați cu acest lucru în mod repetat, este posibil să doriți să îl schimbați cu o mărime mai mare.
- Dacă aveți scurgeri în toaletă atunci când urinați sau defecați, nu vă faceți griji. Acest fenomen se numește - golire și este o caracteristică apreciată de multe femei. Ajustați apoi discul din spatele osului pubian, dar nu uitați să îl înlocuiți la intervalele recomandate de 12 ore. Acest fenomen nu apare la mers sau în timpul activităților zilnice, ci este un proces natural cauzat de contracțiile specifice care apar în timpul urinării.
- Vă recomandăm să scoateți discul deasupra toaletei sau la duș pentru a evita stropirea cu sânge.
- Dacă prezentați semne de anxietate menstruală - menofobie, vă recomandăm să folosiți **aplicatorul universal Femi.Eko®** pentru a introduce și a scoate discul menstrual pentru a ușura experiența și a reduce contactul cu lichidul menstrual.

ÎNGRIJIRE:

- Spălați bine după fiecare utilizare cu apă caldă și un săpun intim blând, cu pH echilibrat, care nu conține silicon, uleiuri sau ingrediente chimice. Evitați detergenții puternici și tot ceea ce ar putea irita pielea. Clătiți bine cu apă caldă!
- Pentru o alternativă vegană și naturală, puteți amesteca o cantitate mică de bicarbonat de sodiu sau de oțet de mere cu apă, pe care să o folosiți pentru a curăța discul, iar apoi să îl clătiți bine cu apă înainte de a-l reutiliza.
- Folosiți o perie moale pentru depunerile de sânge uscat.
- Spălați și călcați ocazional punga de depozitare pentru a asigura o igienă completă.

- Uscați bine discul menstrual și depozitați-l în punga de bumbac (sau în alt recipient permeabil). Nu folosiți niciodată o pungă de plastic sau un recipient etanș pentru depozitare.
- În timp, pot apărea unele decolorări. Acest lucru este normal și poate varia de la o persoană la alta. Pentru a evita acest lucru, clătiți întotdeauna mai întâi paharul cu apă rece.
- În cazul în care discul menstrual se fisurează sau prezintă semne de deteriorare a siliconului (ceea ce poate apărea după utilizarea unor produse de curățare nerecomandate), este timpul să înlocuiți discul.
- Nu spălați discul menstrual cu substanțe care pot irita zona vaginală. Evitați să folosiți detergenți, săpunuri cu parfumuri sau coloranți puternici care pot perturba pH-ul natural sau deteriora siliconul, cum ar fi produsele pe bază de silicon, uleiuri etc.
- Nu înmuiați discul menstrual în alte lichide decât apa. Siliconul este un material poros și poate absorbi uleiuri sau detergenți dacă este utilizat pe o perioadă lungă de timp. Aceste substanțe pot irita zona vaginală sau pot deteriora siliconul.

SIGURANȚĂ ȘI PRECAUȚII:

Păstrați discul menstrual departe de copii și animale de companie.

Nu utilizați niciodată discul menstrual mai mult de 12 ore la rând.

Dacă prezentați simptome precum arsură generală, iritație sau umflături în zona genitală sau disconfort la urinare, trebuie să întrerupeți utilizarea discului și să consultați un medic.

Discul menstrual nu protejează împotriva sarcinii sau a bolilor cu transmitere sexuală.

Produsele menstruale interne au fost asociate cu sindromul șocului toxic (TSS). TSS este o afecțiune rară, dar gravă, care poate evolua rapid și poate duce la deces. Dacă aveți febră, dureri abdominale severe, erupții cutanate sau vărsături în timpul utilizării discului, întrerupeți imediat utilizarea și solicitați sfatul medicului. Prin citirea acestor informații, vă asigurăm că sunteți conștient de semnele TSS și, dacă se întâmplă ceva neobișnuit, contactați medicul dumneavoastră cât mai curând posibil.

ÎNTREBĂRI?

Dacă aveți întrebări sau nelămuriri suplimentare, nu ezitați să ne contactați. Suntem aici pentru a vă sprijini și pentru a vă oferi informațiile de care aveți nevoie pentru a avea o experiență cât mai plăcută și mai sănătoasă. Contactați-ne la: hello@femieko.ro

Vom fi bucuroși să vă răspundem la orice întrebare pe care o aveți despre discul menstrual.

Vă mulțumim că ați ales Femi.Eko® - pentru o experiență menstruală mai sănătoasă și mai ecologică!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, C1-24, Bucharest, Romania

DACH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a. 96489 Niederfüllbach, Deutschland.