



Hallo, Willkommen bei Beppy.

Vielen Dank, dass Sie sich für den Beppy Cup® entschieden haben. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um diese Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie Ihre Tasse verwenden. Eine vollständige Übersicht über dieses Produkt finden Sie unter www.BEPPY.de.

Beppy Cup® ist eine wiederverwendbare Menstruationstasse aus Tulip-Thin, glattem Silikon in medizinischer Qualität, die Ihnen den ultimativen Komfort und ein frisches Gefühl während Ihrer Periode bietet. Beppy Cup® ist die fortschrittlichste Alternative für Tampons und Pads. Es bietet unsichtbaren Schutz bis zu 8 Stunden.

Sie können den Beppy Cup® mehrere Jahre lang verwenden, um Geld zu sparen. Es ist für sexuelle Beziehungen geeignet, leicht einzuführen und schützt die Umwelt.

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen und Ratschläge sind nicht als medizinische Ratschläge gedacht. Wenn Sie gynäkologische oder medizinische Bedenken haben, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie Beppy Cup® verwenden.

Wenn Sie den Beppy Cup® zum ersten Mal verwenden, lassen Sie sich Zeit zum Experimentieren, Ihre perfekte Faltung finden und herausfinden, welche Position besser zu Ihnen passt!

Jetzt fangen wir an! Sterilisieren Sie den Beppy Cup® vor dem ersten Gebrauch etwa 3-5 Minuten lang in kochendem Wasser, verwenden Sie Ihren Beppy Steam Sterilizer™ und waschen Sie Ihre Hände vor dem Einsetzen. Befolgen Sie diese 3-5 Schritte, um Ihren Beppy Cup® einzuführen

1. HALTEN - 2. FALTEN - 3. EINFÜHREN - 4. DRÜCKEN - 5. ENTFERNEN
HALTEN und drücken Sie die Mitte mit zwei Händen. Am Anfang könnte es etwas Übung erfordern, die Tasse einzusetzen und die richtige Stelle zu finden.

Manchmal passt der Beppy Cup® sofort perfekt und manchmal muss man sich etwas mehr anstrengen. Zeit und Übung machen es Ihnen jedoch jedes Mal leichter!

1. HALTEN - **2. FALTEN** - 3. EINFÜHREN - 4. DRÜCKEN - 5. ENTFERNEN
FALTEN Sie Ihren Beppy Cup® in zwei Hälften, dies wird als C- oder U-Falte bezeichnet. Drücken Sie Ihre Tasse mit zwei Fingern vom oberen Teil der Tasse in zwei Hälften. Achten Sie darauf, dass Sie die Tasse nicht vom unteren Teil der Tasse falten, da sie sich öffnet, bevor sie den Gebärmutterhals erreicht.

1. HALTEN - 2. FALTEN - **3. EINFÜHREN** - 4. DRÜCKEN - 5. ENTFERNEN
EINFÜHREN Sie Ihren Beppy Cup® in Ihre Vagina ein. Halten Sie die Tasse vom oberen Teil der Tasse an, bis Sie Ihren Gebärmutterhals erreichen oder so weit wie möglich. Wenn sich die gesamte Tasse im Inneren befindet, lassen Sie sie aufspringen.

1. HALTEN - 2. FALTEN - 3. EINFÜHREN - **4. DRÜCKEN** - 5. ENTFERNEN
DRÜCKEN Sie Ihren Beppy Cup® mit Daumen oder Zeigefinger in Ihren Vaginalkanal. Stellen Sie sicher, dass die Tasse entfaltet ist, indem Sie um den Boden der Tasse herum fühlen. Es sollte flach oder oval sein. Wenn Sie Dellen oder Falten an der Basis spüren, bedeutet dies, dass diese nicht entfaltet ist. Halten Sie den Boden des Bechers vorsichtig

fest und versuchen Sie, ihn von einer Seite zur anderen zu drehen, um sicherzustellen, dass er versiegelt ist. Versuchen Sie an Ort und Stelle, die Schlaufe etwas zu ziehen. Wenn Sie einen gewissen Widerstand spüren, wurde ein Vakuum erzeugt und die Tasse wurde erfolgreich platziert.

1. HALTEN - 2. FALTEN - 3. EINFÜHREN - 4. DRÜCKEN - 5. ENTFERNEN

ENTFERNEN Sie Ihren Beppy Cup®, indem Sie leicht auf den Boden drücken, um das Vakuum zu lösen, und schieben Sie den Becher heraus. Legen Sie Ihren Finger vorsichtig auf die Schlaufe und drehen Sie sie von einer Seite zur anderen. Leeren Sie schließlich die Tasse in die Toilette oder das Waschbecken und spülen Sie sie mit kaltem Wasser. Achten Sie besonders auf die Reinigung der Luftlöcher und den Abstand zwischen der inneren Klappe und der Tasse.

REINIGUNG:

Da die Menstruationsintensität von Frau zu Frau unterschiedlich ist, variiert die Zeit zwischen dem Entleeren der Tasse auch pro Frau. Wir empfehlen, den Beppy Cup® in ähnlichen Intervallen zu leeren, in denen Sie zuvor Tampons oder Pads gewechselt haben. Dann bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie oft Sie Ihre Tasse abtropfen lassen müssen. Um die Tasse zu wechseln, leeren Sie sie einfach in die Toilette oder das Waschbecken. Wichtig: Es ist nicht erforderlich, Ihren Beppy Cup® zu entfernen, wenn Sie auf die Toilette gehen.

1. SPÜLEN - 2. STERILISIEREN - 3. LAGERN

SPÜLEN Sie Ihre Tasse während des Zyklus alle 8 Stunden aus. Es reicht aus, Ihre Beppy Cup® mit kaltem Wasser und einer PH-neutralen Seife oder Babyseife zu reinigen und dann erneut einzusetzen. Tipp: Reinigen Sie die Luftlöcher und die Klappe mit einer kleinen Bürste, wenn erforderlich.

Wenn Sie nicht gerne dieselbe Tasse einsetzen, bietet Beppy® jeder Verpackung 2 Menstruationstassen an, damit Sie jedes Mal sauber und frisch sind!

1. SPÜLEN - 2. STERILISIEREN - 3. LAGERN

STERILISIEREN Sie Ihren Beppy Cup® vor dem ersten Gebrauch und vor und nach jeder Periode. Sie sollten Ihren Beppy Cup® etwas "gründlicher" reinigen, wenn Ihr Becher längere Zeit nicht benutzt wird. Um Ihren Beppy Cup® zu sterilisieren, haben Sie mehrere Möglichkeiten:

- a. Stellen Sie Ihren Beppy Cup® in einen kleinen Behälter und füllen Sie ihn ca. 3-5 Minuten lang mit kochendem Wasser.
- b. Stellen Sie Ihre Tasse in einen speziellen Mikrowellenbehälter mit Wasser und lassen Sie sie 3 Minuten lang stehen.
- c. Stellen Sie Ihren Beppy Cup® mit etwas Wasser in Ihren Beppy Steam Sterilizer™, drücken Sie den Knopf und warten Sie, bis der Sterilisationszyklus abgeschlossen ist. Die Tasse muss zum erneuten Einsetzen nicht vollständig trocken sein.

1. SPÜLEN - 2. STERILISIEREN - 3. LAGERN

LAGERN Sie Ihren Beppy Cup® mit ausreichender Luftzufuhr. Stellen Sie sicher, dass Ihre Tasse vollständig trocken ist, wenn Sie ihn nach der Periode zur anderen lagern. Achten Sie besonders auf die Reinigung der Luftlöcher und der Klappe, um schlechten Geruch oder Bakterienwachstum zu vermeiden.

ZWEI TASSEN GEGEN TSS:

Um das Risiko von T.S.S. (Toxic Shock Syndrom) oder andere Infektionen zu vermeiden,

bietet Beppy® bietet 2 Tassen an, anstelle von 1. Wenn Sie jedes Mal eine zweite Tasse haben, können Sie die gebrauchte Tasse aufbewahren und jedes Mal eine saubere Tasse einsetzen.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren gebrauchten Beppy Cup® gründlich reinigen, wenn Sie nach Hause kommen, damit Sie immer einen sauberen Becher mit sich führen können. Denken Sie daran, Ihre Tasse immer alle 8 Stunden oder weniger zu wechseln.

Obwohl viele Hersteller empfehlen, Menstruationstassen bis zu 12 Stunden oder länger zu tragen, nach Angaben der American Society of Microbiology ® ergeben, dass das Tragen einer Menstruationstasse oder eines Tampons über 8 Stunden das Risiko für T.S.S. darstellt.

Bei Beppy® sind wir in Bezug auf Sauberkeit und Gesundheit sorgfältiger. Bitte wechseln Sie Ihre Tasse so oft wie möglich und stellen Sie vor dem Einsetzen sicher, dass sie sterilisiert ist. Nehmen Sie Ihre Tasse immer nach Ablauf Ihrer Periode heraus und lagern Sie sie an einem trockenen Ort.

SEX UND DER BEPPY CUP®:

Der Beppy Cup® wurde speziell für Frauen entwickelt, die während ihrer Periode Sex haben möchten. Beppy Cup® ist die erste wiederverwendbare Menstruationstasse, die beim Sex verwendet werden kann in Europa und Lateinamerika. Dank des medizinischen Silikons Tulip-Thin und der inneren Klappe bietet sie alle Vorteile einer Tasse und einen reibungslosen Sex. Es wird empfohlen, an leichteren Tagen Sex mit dem Beppy Cup® zu haben.

Da Beppy Cup® den Vaginalkanal nicht blockiert und beim Geschlechtsverkehr getragen werden kann, ohne gefühlt zu werden. Denken Sie daran, dass Beppy Cup® kein Verhütungsmittel ist und Sie nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten oder Schwangerschaften schützt.

BEPPY CUP® PATENT UND REGISTRIERUNG:

Der Beppy Cup® und seine Verpackung sind patentiert und registriert, um ihre Qualität sicherzustellen:

1. CNIPA Design Patent: ZL 202030029377.6
2. CNIPA Silicone Bag Design: ZAL 201830145353.X
3. EUIPO Design Registration: 006576674-0001

Hallo, Welkom bij Beppy.

Bedankt voor het kiezen van de Beppy Cup®. Neem even de tijd om deze gebruikershandleiding te lezen, voordat je de menstruatiecup gebruikt. Voor een volledig overzicht van dit product kun je terecht op www.BEPPEY.com.

Beppy Cup® is een herbruikbare menstruatiecup gemaakt van zachte siliconen van medische kwaliteit die je het ultieme comfort en een fris gevoel biedt tijdens je menstruatie.

Beppy Cup® is het meest geavanceerde alternatief voor tampons en maandverband. Het biedt onzichtbare bescherming tot 8 uur. Je kunt de Beppy Cup® enkele jaren gebruiken, waardoor je veel geld kunt besparen. De cup is geschikt om te gebruiken tijdens seksuele interacties, het tast de vaginale flora niet aan en het is niet belastend voor het milieu.

De informatie en adviezen in deze handleiding zijn niet bedoeld als medisch advies. Als je gynaecologische of medische problemen hebt, adviseren wij je om jouw arts te raadplegen, voordat je de Beppy Cup® gebruikt.

Als je de Beppy Cup® voor het eerst gebruikt, probeer hem dan te gebruiken wanneer je tijd hebt om te experimenteren, om jouw perfecte vouw te vinden en om te bepalen welke positie het beste bij jou past!

Laten we nu beginnen! Wanneer je de menstruatiecup voor de eerste keer wilt inbrengen, was je handen en steriliseer de cup voor 3-5 minuten in kokend water of gebruik je Beppy Steam Sterilizer™. Volg deze 5 stappen om je Beppy Cup in te brengen.

1. HOUD VAST - 2. VOUW - 3. PLAATS - 4. DUW - 5. VERWIJDER

HOUDT de Beppy Cup® in het midden vast en knijp deze samen met twee handen.

In het begin kan het enige oefening vergen om de cup in te brengen en de juiste plek te vinden. De ene keer breng je de Beppy Cup® meteen perfect in en andere keren moet je het wat vaker proberen. Echter, tijd en oefening maken het elke keer weer makkelijker voor je!

1. HOUD VAST - 2. VOUW - 3. PLAATS - 4. DUW - 5. VERWIJDER

VOUW je Beppy Cup® in het midden samen, dit wordt de C of U-vouw genoemd. Blijf je cup samenvouwen met twee vingers. met twee vingers, door je cup in het bovenste gedeelte baarmoedermond vast te houden. Zorg ervoor dat je de cup niet aan het onderste gedeelte vasthoudt, omdat de cup al open springt voordat de baarmoedermond is bereikt.

1. HOUD VAST - 2. VOUW - 3. PLAATS - 4. DUW - 5. VERWIJDER

PLAATS je Beppy Cup® in je vagina. Houd de cup bij het bovenste gedeelte van de cup vast en breng de cup zo diep mogelijk in, richting de baarmoedermond. Als de cup is ingebracht, verwijder je gewoon je vingers en laat je het openspringen.

1. HOUD VAST - 2. VOUW - 3. PLAATS - 4. DUW - 5. VERWIJDER

DUW jouw Beppy Cup® met je duim of wijsvinger verder in je vaginakanaal. Zorg ervoor dat de cup geopend is door met je vinger rondom de cup te voelen. De onderkant moet plat of ovaal zijn. Als je deuken of plooiën voelt, betekent dit dat de cup niet is uitgevouwen. Houdt de lus van de cup voorzichtig vast en probeer deze van de ene naar de andere kant te draaien om er zeker van te zijn dat hij verzegeld is. Wanneer de cup op haar plaats zit, trek voorzichtig aan het lusje. Als je wat weerstand voelt, is er een vacuüm gecreëerd en is de

cup succesvol geplaatst.

1. HOUD VAST - 2. VOUW - 3. PLAATS - 4. DUW - 5. VERWIJDER

VERWIJDER de Beppy Cup® door zachtjes in de onderkant te knijpen om het vacuüm los te laten. Plaats je vinger voorzichtig in de lus aan de onderkant van de cup en draai hem van de ene naar de andere kant. Verwijder de cup rustig. Leeg tot slot de cup in het toilet of de gootsteen en spoel hem door met koud water. Besteed extra aandacht aan het schoonmaken van de luchtgaten en de ruimte tussen de anti-lekflap en de cup.

SCHOONMAKEN: Omdat de intensiteit van de menstruatie verschilt van vrouw tot vrouw, verschilt de tijd tussen het legen van de cup ook per vrouw. Wij raden u aan om de Beppy Cup® met dezelfde intervallen te legen, waarbij je eerder tampons of maandverband hebt verwisseld. Dan krijg je een gevoel van hoe vaak je je cup moet legen. Leeg je menstratiecup eenvoudig in het toilet of gootsteen. Belangrijk: het is niet nodig om je Beppy Cup® te verwijderen als je naar het toilet gaat.

1. WASSEN - 2. STERILISEREN - 3. BEWAREN

WAS tijdens je cyclus elke 8 uur je cup. Reinig je Beppy Cup® met koud water en een PH-neutrale zeep of gebruik babydoekjes. Hoewel het de voorkeur heeft om de cup te steriliseren of een tweede gesteriliseerde cup te gebruiken, kun je de cup, als je geen andere keuze hebt, ook na het spoelen weer inbrengen. Let wel op dat de cup dan niet volledig is gereinigd en dit de kans op T.S.S. (Toxische Shock Syndroom) verhoogd. Tip: Indien nodig, gebruik een kleine borstel om de luchtgaten en de anti-lekflap schoon te maken. Beppy® levert bij elke verpakking 2 menstratiecups, zodat je elke keer weer schoon en fris kunt zijn!

1. WASSEN - 2. STERILISEREN - 3. BEWAREN

STERILISEER de Beppy Cup® voor het eerste gebruik, tijdens je menstruatie en na afloop van je menstruatieperiode. Je moet je Beppy Cup® iets "grondiger" reinigen als je de cup gedurende een lange periode niet hebt gebruikt. Om je Beppy Cup® te steriliseren heb je verschillende mogelijkheden:

- a. Kook je Beppy Cup® in een diepe pan gevuld met veel water voor ongeveer 3-5 minuten.
- b. Plaats je Beppy Cup in een speciaal magnetronbakje gevuld met water en zet de magnetron aan voor 3 minuten.
- c. Plaats je Beppy Cup® in je Beppy Steam Sterilizer™ met een beetje water, druk op de knop en wacht tot de sterilisatiecyclus is voltooid.

De cup hoeft niet volledig droog te zijn wanneer je de cup meteen weer wilt inbrengen. Let wel op dat de cup is afgekoeld.

1. WASSEN - 2. STERILISEREN - 3. BEWAREN

BEWAAR je Beppy Cup® met voldoende luchttoevoer. Zorg ervoor dat je cup volledig droog is wanneer je de cup voor een langere periode niet gebruikt, zoals tussen de periodes in. Besteed extra aandacht aan het schoonmaken van de luchtgaten en de anti-lekflap om een slechte geur of bacteriegroei te voorkomen. De bijgeleverde tas en verpakking zijn hiervoor ideaal. Gooi het niet weg, help het milieu en hergebruik het zoveel mogelijk, de mogelijkheden zijn oneindig.

TWEE MENSTRUATIECUPS TEGEN TSS:

Het risico op het ontwikkelen van T.S.S. (Toxische Shock Syndroom) of andere infecties is groter bij gebruik van menstratieproducten. Om het risico hierop te verlagen, verstrekt Beppy® altijd 2 cups in plaats van 1. Door de levering van een tweede cup, kun je de

gebruikte cup bewaren en elke keer een schone cup inbrengen.

Zorg ervoor dat je de gebruikte Beppy Cup® goed schoonmaakt als je thuiskomt, zodat je altijd een schone cup bij je hebt. Vergeet niet om je cup altijd om de 8 uur of minder te vervangen. Verwijder je menstruatiecup altijd aan het eind van de periode.

Hoewel veel fabrikanten aanraden om menstruatiecups tot 12 uur of nog langer te dragen, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd door de 'American Society of Microbiology®' dat het dragen van een menstruatiecup of een tampon gedurende meer dan 8 uur het risico op het krijgen van T.S.S. kan verhogen.

Beppy® staat voor reinheid en gezondheid. Verwissel je cup zo vaak mogelijk en zorg ervoor dat deze gesteriliseerd is, voordat u de cup opnieuw inbrengt.

SEKS EN DE BEPPY CUP®:

De Beppy Cup® is speciaal ontworpen voor vrouwen die seks willen hebben tijdens hun menstruatie. Beppy Cup® is de eerste herbruikbare menstruatiecup in Europa en Latijns-Amerika die ook tijdens de menstruatie kan schone seks worden gebruikt. Dankzij de medische siliconen en de anti-lekflap biedt de Beppy Cup® alle voordelen van een menstruatiecup en schone seks. Het is geadviseerd om de Beppy Cup® tijdens de seks te gebruiken, gedurende je lichtere dagen.

De Beppy Cup® kan gedragen worden tijdens de geslachtsgemeenschap, zonder dat het gevoeld wordt, omdat het het vaginakanaal niet wordt geblokkeerd. Let op: de Beppy Cup® is geen voorbehoedsmiddel en beschermt niet tegen SOA's of zwangerschap.

BEPPY CUP® PATENT EN REGISTRATIE:

De Beppy Cup® en de verpakking zijn gepatenteerd en geregistreerd om de kwaliteit ervan te garanderen:

1. CNIPA-ontwerppoctrooi: ZL 202030029377,6
2. CNIPA Silicone Zakje Ontwerp: ZAL 201830145353.X
3. EUIPO-ontwerpregistratie: 006576674-0001

Hello, Welcome to Beppy.

Thank you for choosing the Beppy Cup®. Please take a moment to read this user manual prior to using your cup. For a full overview of this product visit www.BEPPEY.com.

Beppy Cup® is a reusable, menstrual cup made of Tulip-Thin, smooth medical grade silicone that offers you the ultimate comfort and fresh feeling during your period.

Beppy Cup® is the most advanced alternative for tampons and pads. It provides invisible protection up to 8 hours. You can use the Beppy Cup® for several years, which helps you save money. It is suitable for Sexual Relations, does not affect the Vaginal Flora and is Environmental friendly.

The information and advice contained in this manual is not meant to be offered as medical advice. If you have any gynecological or medical concerns, we advise you to consult your medical practitioner prior to using Beppy Cup®.

If you are using the Beppy Cup® for the first time, try to use it when you have time to experiment, finding your perfect fold and finding which position suits you better!

Now, let's start! Before first use, wash your hands before inserting and sterilize the Beppy Cup® for about 3-5 minutes in boiling water, or use your Beppy Steam Sterilizer™.

Follow these 5 steps to place your Beppy Cup® inside:

1. HOLD - 2. FOLD - 3. INSERT - 4. PUSH - 5. REMOVE

HOLD and Squeeze the Beppy Cup® in the middle with two hands. In the beginning it could take some practice to insert the cup and to find the right spot.

Sometimes the Beppy Cup® fits perfectly right away and other times you have to try a bit harder. However, time and practice will make it easier for you every time!

1. HOLD - 2. FOLD - 3. INSERT - 4. PUSH - 5. REMOVE

FOLD your Beppy Cup® in half, this is called the C or U fold. Keep squeezing your cup in half with two fingers, by holding your cup at the upper section. Make sure, not to hold the cup at the bottom part of the cup, because it will open before it reaches the Cervix.

1. HOLD - 2. FOLD - 3. INSERT - 4. PUSH - 5. REMOVE

INSERT your Beppy Cup® in your Vagina. Keep holding the cup from the upper section of the cup until you reach your Cervix or as far as it will go. When the entire cup is inside, simply remove your fingers and let it pop open.

1. HOLD - 2. FOLD - 3. INSERT - 4. PUSH - 5. REMOVE

PUSH your Beppy Cup® into your Vaginal Canal with your thumb or index finger. Make sure the cup is unfolded by feeling around the base of the cup. It should be flat or oval. If you feel any dents or folds on the base, it means it is not unfolded. Gently hold the base of the cup and try to rotate it from side to side to ensure it is sealed. When in place, try to pull the loop a bit. If you feel some resistance, a vacuum has been created and the cup has been placed successfully.

1. HOLD - 2. FOLD - 3. INSERT - 4. PUSH - 5. REMOVE

REMOVE your Beppy Cup® by gently squeezing the base to release the vacuum and slide your cup out. Gently place your finger on the loop and twist it from side to side. Finally, empty the cup into the toilet or sink and flush it with cold water. Pay extra attention to the cleaning of the air holes and the space between the inner flap and the cup.

CLEANING AND DISINFECTING: Since the menstrual intensity differs from woman to woman, the time between emptying the cup also varies per woman. We recommend that you empty the Beppy Cup® at similar intervals, in which you have previously changed tampons or pads. Then you get a sense of how often you need to drain your cup. To change the cup, simply empty it into the toilet or sink. Important: it is not necessary to remove your Beppy Cup® when going to the toilet.

RINSING - 2. STERILIZING - 3. STORAGE

RINSE your cup every 8 hours during your cycle, cleanse your Beppy Cup® with cold water and a PH-neutral soap or baby whipes. While it is preferable to sterilize the cup or use a second one, if you do not have any other choice, you can also reinsert it after rinsing.

Tip: If necessary, use a small brush to clean the air holes and flap.

If you are not comfortable inserting the same cup, Beppy® provides 2 menstrual cups with every packaging so you can be clean and fresh every time!

1. RINSING - 2. STERILIZING - 3. STORAGE

STERILIZE your Beppy Cup® before using it for the first time, in between your period and after your period ends. You should cleanse your Beppy Cup® a bit more "thoroughly" in cases when your cup is not being used for a long period of time. To sterilize your Beppy Cup® you have several options:

- a. Boil your Beppy Cup® in a deep cooking pot filled with plenty of water for about 3-5 minutes. The cup does not have to be completely dry for re-insertion.
- b. Put your cup in a special microwave container with water and heat it for 3 minutes.
- c. Place your Beppy Cup® inside your Beppy Steam Sterilizer™ with a little bit of water, push the button and wait until the Sterilization cycle is completed.

1. RINSING - 2. STERILIZING - 3. STORAGE

STORE your Beppy Cup® with sufficient air supply. Make sure your cup is completely dry when storing it from one Period to the other. Pay extra attention to the cleaning of air holes and inner flap to prevent any bad smell or bacterial growth. The supplied bag and packaging are ideal for this. Don't throw it away, help the environment and reuse it as much as possible, possibilities are infinite.

TWO CUPS AGAINST TSS:

The risk of developing T.S.S. (Toxic Shock Syndrome) or other infections is higher when using menstrual products. To decrease the risk of T.S.S, Beppy® provides 2 cups instead of 1. Having a second cup allows you to store the used cup and insert a clean one every time.

Make sure you clean your used Beppy Cup® thoroughly when you get home, so you can always carry a clean cup with you. Remember to always change your cup every 8 hours or less.

Though many manufacturers recommend wearing menstrual cups for up to 12 hours or more, scientific research published by the 'American Society of Microbiology ®' states that wearing a menstrual cup or a tampon for more than 8 hours can increase the risk to develop

T.S.S.

In Beppy® we are compromised with cleanness and health, please change your cup as often as possible and before inserting the cup, make sure it is sterilized.

SEX AND THE BEPPY CUP ®:

The Beppy Cup® is specially designed for women who want to have sex during their period. Beppy Cup® is the first reusable menstrual cup in Europe and Latin America. This cup can be used during sex, providing all the benefits of a cup and a mess-free period sex, thanks to its Tulip-Thin medical grade silicone and its anti-leak interior flap.

It is recommended to have sex with the Beppy Cup® in your lighter days.

The Beppy Cup® can be worn during sexual intercourse, without being felt, because it does not block the Vaginal Canal. Remember Beppy Cup® is not a contraceptive and will not protect you from STDs or pregnancy.

BEPPY CUP ® PATENT AND REGISTRATION:

The Beppy Cup® and its Packaging are patented and registered to ensure their quality:

1. CNIPA Design Patent: ZL 202030029377.6
2. CNIPA Silicone Bag Design: ZAL 201830145353.X
3. EUIPO Design Registration: 006576674-0001

Hola, Bienvenida a Beppy.

Gracias por elegir Beppy Cup®. Tómate un momento para leer este manual de uso antes de comenzar a usar tu copa menstrual. Si deseas obtener una descripción completa de este producto, visita www.BEPPYCUP.es o www.BEPPY.co.

Beppy Cup® es una copa menstrual reutilizable hecha de silicona suave de grado médico Tulip-Thin la cual ofrece la máxima comodidad y sensación de frescura durante tu período.

Beppy Cup® es la alternativa más avanzada a tampones y toallas sanitarias. Esta proporciona protección invisible hasta 8 horas. Puedes utilizar la Beppy Cup® durante varios años, lo que supone un gran ahorro económico. Es apta para mantener Relaciones Sexuales y protege el medio ambiente.

La información y los consejos contenidos en este manual no tienen la intención de ser tomados como consejos médicos. Si tienes alguna inquietud ginecológica o médica, recomendamos consultar a tu médico antes de usar la Beppy Cup®.

Si utilizas la Beppy Cup® por primera vez, prueba a usarla cuando tengas tiempo para experimentar, encontrar el pliegue perfecto y encontrar la posición que mejor te funcione.

¡Ahora comencemos! Antes del primer uso, lávate las manos antes de insertarla y esteriliza la Beppy Cup® durante aproximadamente 3 a 5 minutos en agua hirviendo, usa tu Beppy Steam Sterilizer™. Sigue los siguientes 5 pasos para colocar la Beppy Cup® adentro:

1. SUJETAR - 2. PLEGAR - 3. INSERTAR - 4. EMPUJAR - 5. EXTRAER

SUJETA y aprieta la copa por el medio con las dos manos. Al principio, puede ser necesario un poco de práctica para insertar la copa y encontrar la posición correcta.

A veces, la Beppy Cup® encaja perfectamente la primera vez y otras veces se necesita un poco más de esfuerzo y constancia. Sin duda, ¡el tiempo y la práctica harán que sea cada vez más fácil!

1. SUJETAR - 2. PLEGAR - 3. INSERTAR - 4. EMPUJAR - 5. EXTRAER

PLEGA o dobla la Beppy Cup® por la mitad, esto se llama doblez en C o en U. Sigue sujetando tu copa por la mitad con dos dedos desde la parte superior de la copa. Ten cuidado y no sujetes la copa desde la parte inferior ya que de esta manera se abrirá antes de llegar al Cérvix.

1. SUJETAR - 2. PLEGAR - 3. INSERTAR - 4. EMPUJAR - 5. EXTRAER

INSERTA la Beppy Cup® en tu Vagina. Sigue sosteniendo la copa desde la parte superior de la copa hasta que llegue al Cérvix o hasta donde alcance a llegar en el Canal Vaginal. Cuando la copa esté adentro por completo, simplemente retira los dedos y déjala que se abra.

1. SUJETAR - 2. PLEGAR - 3. INSERTAR - 4. EMPUJAR - 5. EXTRAER

EMPUJA la Beppy Cup® por Tu canal vaginal con el dedo índice o pulgar. Asegúrate de que la copa esté abierta correctamente palpando su base. La base debe estar plana o ligeramente ovalada. Si notas arrugas o pliegues en la base, esto significa que no está bien colocada. Sostén suavemente la base de la copa e intenta girarla de lado a lado para asegurarte de que esté bien sellada. Cuando esté en su sitio, intenta halar un poco del lazo

de extracción. Si sientes resistencia, se ha creado el efecto de vacío y la copa se ha colocado correctamente.

1. SUJETAR - 2. PLEGAR - 3. INSERTAR - 4. EMPUJAR - 5. EXTRAER

EXTRAE la Beppy Cup® apretando suavemente la base para liberar la presión o efecto vacío y desliza tu copa hacia afuera. Coloca suavemente tu dedo en el lazo de extracción y gíralo de lado a lado. Finalmente, vacía la copa en el inodoro o lavabo y enjuágala con agua fría. Presta especial atención a la limpieza de los orificios de ventilación y al espacio entre la pestaña interior y la copa.

LIMPIEZA Y DESINFECCION:

Dado que la intensidad del flujo menstrual difiere de mujer a mujer, cuando hay que vaciar la copa también varía según la mujer. Le recomendamos que vacíe la Beppy Cup® en intervalos similares en los que haya cambiado sus tampones o toallas sanitarias previamente. Así tendrás una idea de la frecuencia con la que necesitas vaciar tu copa. Para cambiar la copa, simplemente vaciala en el inodoro o lavabo. Importante: no es necesario quitarse la Beppy Cup® cuando vayas al baño.

1. ENJUAGUE - 2. ESTERILIZACIÓN - 3. ALMACENAMIENTO

ENJUAGA tu copa cada 8 horas durante tu periodo, es suficiente con limpiar tu Beppy Cup® con agua fría y un jabón de PH neutro o toallitas para bebés si estás en público y luego volver a insertarla si no tienes otra opción. Es preferible usar una copa esterilizada. Consejo: utiliza un cepillo pequeño para limpiar los orificios de ventilación y el espacio entre la pestaña interior y la copa (si es necesario).

Si no te sientes cómoda insertando la misma copa, Beppy® proporciona un pack de 2 copas menstruales para que te sientas limpia y fresca en todo momento.

1. ENJUAGUE - 2. ESTERILIZACIÓN - 3. ALMACENAMIENTO

ESTERILIZA la Beppy Cup® antes de usarla por primera vez, en medio y después de cada período. Debes limpiar tu Beppy Cup® un poco más "a fondo" si no vas a usar la copa durante un largo tiempo. Para esterilizar tu Beppy Cup® tienes varias opciones:

- a. Coloca tu Beppy Cup® en una olla con agua durante unos 3 a 5 minutos.
- b. Coloca tu copa en un recipiente para microondas con agua durante 3 minutos.
- c. Coloca tu Beppy Cup® dentro del Beppy Steam Sterilizer™ con un poco de agua, presiona el botón y espera a que se complete el ciclo de esterilización. No es necesario que la copa esté completamente seca para volver a insertarla.

1. ENJUAGUE - 2. ESTERILIZACIÓN - 3. ALMACENAMIENTO

ALMACENA la Beppy Cup® con suficiente suministro de aire. Asegúrate de que tu copa esté completamente seca cuando la guardes entre período y período. Presta especial atención a la limpieza de los orificios de ventilación y la pestaña interior para evitar mal olor o crecimiento de bacterias. La bolsita de algodón y el empaque proporcionados son ideales para ello. No lo tires, ayuda al medio ambiente y utilízalo tanto como sea posible, las posibilidades son infinitas.

DOS COPAS EN CONTRA DEL S.S.T:

Para disminuir el riesgo de S.S.T (Síndrome de Shock Tóxico) u otras infecciones, Beppy® proporciona 2 copas en lugar de 1. El tener una segunda copa, te permite guardar la copa usada e insertar la limpia en todo momento.

Asegúrate de limpiar a fondo tu Beppy Cup® usada cuando llegues a casa, para que siempre puedas llevar una copa limpia. Recuerda siempre cambiar tu copa cada 8 horas o menos.

Aunque muchos fabricantes recomiendan usar copas menstruales por 12 horas o más, la 'Sociedad Estadounidense de Microbiología ®' demostró que usar una copa menstrual o tampón durante 8 horas o más puede aumentar el riesgo de contraer S.S.T.

En Beppy® estamos comprometidos con la limpieza y la salud, te recomendamos cambiar tu copa con la mayor frecuencia posible y asegúrate de esterilizar la copa antes de insertarla. Siempre retira la copa cuando termine tu período y guárdala en un lugar seco.

SEXO Y LA BEPPY CUP ®:

La Beppy Cup® está especialmente diseñada para mujeres que desean tener relaciones sexuales durante su período. Beppy Cup® es la primera copa menstrual reutilizable en Europa y Latino America que te permite mantener relaciones sexuales, proporcionando todos los beneficios de una copa y sexo sin inconvenientes durante tu periodo gracias a su silicona de grado médico Tulip-Thin y su pestaña interior anti fugas. Se recomienda usar la Beppy Cup® para tener relaciones sexuales en los días más ligeros de tu periodo.

La Beppy Cup® se puede usar durante las relaciones sexuales sin que se sienta ya que esta no bloquea el canal vaginal. Recuerda, la Beppy Cup® no es un anticonceptivo y no la protegerá de las ETS ni de un embarazo.

BEPPY CUP ® PATENTE Y REGISTRO:

La Beppy Cup® y su empaque, están patentados y registrados para asegurar su calidad:

1. CNIPA Design Patent: ZL 202030029377.6
2. CNIPA Silicone Bag Design: ZAL 201830145353.X
3. EUIPO Design Registration: 006576674-0001

Bonjour, bienvenue à Beppy.

Merci d'avoir choisi la Beppy Cup®. Veuillez prendre un moment pour lire ce manuel d'utilisation avant d'utiliser votre tasse. Pour un aperçu complet de ce produit, visitez le site www.BEPPY.com.

La Beppy Cup® est un coupelle menstruelle réutilisable en silicone Tulip-Thin, lisse et de qualité médicale, qui vous offre le confort ultime et une sensation de fraîcheur pendant vos règles.

La Beppy Cup® est l'alternative la plus avancée pour les tampons et les serviettes hygiéniques. Elle offre une protection invisible jusqu'à 8 heures. Vous pouvez utiliser la Beppy Cup® pendant plusieurs années, ce qui vous permet d'économiser de l'argent. Il convient aux relations sexuelles, n'affecte pas la flore vaginale et est respectueux de l'environnement.

Les informations et les conseils contenus dans ce manuel ne sont pas destinés à être proposés en tant que conseils médicaux. Si vous avez des problèmes gynécologiques ou médicaux, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant d'utiliser la Beppy Cup®.

Si vous utilisez la Beppy Cup® pour la première fois, essayez de l'utiliser lorsque vous avez le temps d'expérimenter, de trouver votre pli parfait et de trouver la position qui vous convient le mieux.

Maintenant, commençons ! Avant la première utilisation, lavez-vous les mains et stérilisez la Beppy Cup® pendant environ 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante, ou utilisez votre Beppy Steam Sterilizer™.

Suivez ces 5 étapes pour placer votre Beppy Cup® à l'intérieur :

1. TENIR - 2. PLIER - 3. INSÉRER - 4. PRESSER - 5. ENLEVEZ

TENEZ et pressez la Beppy Cup® au milieu avec les deux mains. Au début, il faut s'entraîner à insérer la tasse et à trouver le bon endroit. Parfois, la Beppy Cup® s'adapte parfaitement tout de suite et d'autres fois, il faut essayer un peu plus fort. Cependant, le temps et la pratique vous faciliteront la tâche à chaque fois !

1. TENIR - 2. PLIER - 3. INSÉRER - 4. PRESSER - 5. ENLEVEZ

PLIEZ votre Beppy Cup® en deux, c'est ce qu'on appelle le pli en C ou en U. Continuez à presser votre tasse en deux avec deux doigts, en tenant votre tasse dans la partie supérieure. Veillez à ne pas tenir la tasse dans la partie inférieure, car elle s'ouvrira avant d'atteindre le col de l'utérus.

1. TENIR - 2. PLIER - 3. INSÉRER - 4. PRESSER - 5. ENLEVEZ

INSÉREZ votre Beppy Cup® dans votre vagin. Continuez à tenir la tasse par la partie supérieure jusqu'à ce que vous atteigniez le col de l'utérus ou jusqu'à ce qu'elle s'ouvre. Lorsque la tasse est entièrement à l'intérieur, retirez simplement vos doigts et laissez la tasse s'ouvrir.

1. TENIR - 2. PLIER - 3. INSÉRER - 4. PRESSER - 5. ENLEVEZ

POUSSEZ votre Beppy Cup® dans votre canal vaginal avec votre pouce ou votre index. Assurez-vous que la tasse est bien dépliée en tâtant le fond de la tasse. Elle doit être plate ou ovale. Si vous sentez des bosses ou des plis sur la base, cela signifie qu'elle n'est pas dépliée. Tenez doucement la base de la tasse et essayez de la faire tourner d'un côté à

l'autre pour vous assurer qu'elle est bien fermée. Une fois en place, essayez de tirer un peu sur la boucle. Si vous sentez une certaine résistance, un vide a été créé et la tasse a été placée avec succès.

1. TENIR - 2. PLIER - 3. INSÉRER - 4. PRESSER - 5. ENLEVEZ

ENLEVEZ votre Beppy Cup® en pressant doucement la base pour libérer le vide et faites glisser votre tasse. Placez doucement votre doigt sur la boucle et faites-la tourner d'un côté à l'autre. Enfin, videz la tasse dans les toilettes ou l'évier et tirez la chasse d'eau froide. Portez une attention particulière au nettoyage des trous d'aération et de l'espace entre le rabat intérieur et la tasse.

NETTOYER ET DÉSINFECTER :

L'intensité des menstruations étant différente d'une femme à l'autre, le temps qui s'écoule entre la vidange de la tasse varie également d'une femme à l'autre. Nous vous recommandons de vider la Beppy Cup® à des intervalles similaires, lorsque vous avez changé de tampons ou de serviettes hygiéniques au préalable. Vous aurez ainsi une idée de la fréquence à laquelle vous devez vider votre tasse. Pour changer la tasse, il suffit de la vider dans les toilettes ou l'évier.

Important : il n'est pas nécessaire de retirer votre Beppy Cup® lorsque vous allez aux toilettes.

1. RINCAGE – 2. STÉRILISATION - 3. STOCKAGE

RINCEZ votre tasse toutes les 8 heures pendant votre cycle, nettoyez votre Beppy Cup® avec de l'eau froide et un savon au PH neutre ou des foutes pour bébé. S'il est préférable de stériliser la tasse ou d'en utiliser une deuxième, si vous n'avez pas d'autre choix, vous pouvez également la réinsérer après le rinçage.

Conseil : si nécessaire, utilisez une petite brosse pour nettoyer les trous d'aération et le rabat. Si vous ne sentez pas à l'aise pour insérer la même tasse, Beppy Cup® fournit 2 tasses menstruelles avec chaque emballage afin que vous puissiez être propre et fraîche à chaque fois !

1. RINCAGE – 2. STÉRILISATION - 3. STOCKAGE

STÉRILISEZ votre Beppy Cup® avant de l'utiliser pour la première fois, entre vos règles et après la fin de celles-ci. Vous devriez nettoyer votre Beppy Cup® un peu plus "à fond" dans les cas où votre tasse n'est pas utilisée pendant une longue période.

Pour stériliser votre Beppy Cup®, vous avez plusieurs possibilités :

- a. Faites bouillir votre Beppy Cup® dans une marmite profonde remplie d'eau pendant environ 3 à 5 minutes. Il n'est pas nécessaire que la tasse soit complètement sèche pour la remettre en place.
- b. Mettez votre tasse dans un récipient spécial pour micro-ondes avec de l'eau et faites-la chauffer pendant 3 minutes.
- c. Placez votre Beppy Cup® à l'intérieur de votre Beppy Steam Sterilizer™ avec un peu d'eau, appuyez sur le bouton et attendez que le cycle de stérilisation soit terminé.

1. RINCAGE – 2. STÉRILISATION - 3. STOCKAGE

RANGEZ votre Beppy Cup® avec une réserve d'air suffisante. Veillez à ce que votre tasse soit complètement sèche lorsque vous la rangez d'une période à l'autre. Faites particulièrement attention au nettoyage des trous d'aération et du rabat intérieur pour éviter toute mauvaise odeur ou développement bactérien. Le sac et l'emballage fournis sont idéaux à cet effet. Ne le jetez pas, aidez l'environnement et réutilisez-le autant que possible, les possibilités sont infinies.

DEUX TASSES CONTRE TSS :

Le risque de développer un S.T.S. (syndrome de choc toxique) ou d'autres infections est plus élevé lors de l'utilisation de produits menstruels. Pour réduire le risque de SCT Beppy® propose deux tasses au lieu d'une, ce qui permet de conserver la tasse utilisée et d'en insérer une propre à chaque fois.

Veillez à bien nettoyer votre Beppy Cup® usagée lorsque vous rentrez chez vous, afin de pouvoir toujours emporter une tasse propre. N'oubliez pas de toujours changer votre tasse toutes les 8 heures au moins.

Bien que de nombreux fabricants recommandent de porter une coupe menstruelle pendant 12 heures ou plus, des recherches scientifiques publiées par l'"American Society of Microbiology®" indiquent que le port d'une coupe menstruelle ou d'un tampon pendant plus de 8 heures peut augmenter le risque de développer un S.S.T.

Chez Beppy®, la propreté a la santé sont compromises. Veuillez changer votre coupelle aussi souvent que possible et, avant de l'insérer, assurez-vous qu'elle est stérilisée.

LE SEXE ET LAA TASSE BEPPY® :

La Beppy Cup® est spécialement conçue pour les femmes qui souhaitent avoir des relations sexuelles pendant leurs règles. La Beppy Cup® est la première coupe menstruelle réutilisable en Europe et en Amérique latine. Cette tasse peut être utilisée pendant les rapports sexuels, offrant tous les avantages d'une tasse et des rapports sexuels sans problème pendant les règles, grâce à sa silicone Tulip-Thin de qualité médicale et à son rabat intérieur anti-fuite. Il est recommandé de faire l'amour avec la Beppy Cup® pendant les jours les plus légers.

Le Beppy Cup® peut être porté pendant les rapports sexuels, sans être ressenti, car il n'obstrue pas le canal vaginal. N'oubliez pas que le Beppy Cup® n'est pas un contraceptif et qu'il ne vous protégera pas contre les MST ou le grossesse.

BREVET ET ENREGISTREMENT DE LA BEPPY CUP® :

Le Beppy Cup® et son emballage sont brevetés et enregistrés pour garantir leur qualité :

1. Brevet de conception CNIPA : ZL 202030029377.6
2. Modèle de sac en silicone de la CNIPA : ZAL 201830145353.X
3. Enregistrement du dessin ou modèle auprès de l'OMPI: 006576674-0001



info@beppy.com

+3110 467 65 73 (9.00 – 17.00)

HQ Beppy, Nederland
Seinhuiswachter 1-3
3034 KH Rotterdam

www.BEPPY.com