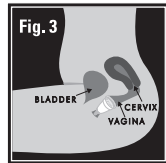
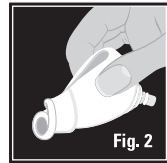
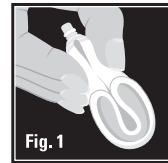






**Diva International Inc.**  
1221 Weber Street East, #25089  
Kitchener, ON CANADA N2A 4A5  
Tel. 519-896-9103 • Fax 1-888-810-8621 / 519-220-5911  
1-866-444-DIVA (3482) • support@divacup.com

Australia: **DIVACUP PTY LTD**  
512 Rathdown St., North Carlton, VICTORIA 3054



Sizing • Tailles • Tamaños • Größen

- 
  - For women under 30 years old who have never delivered vaginally or by caesarean section.
  - Pour les femmes de moins de 30 ans et n'ayant jamais accouché, par voie naturelle ou par césarienne.
  - Para mujeres menores de 30 años que nunca hayan tenido un parto vaginal o una cesárea.
  - Für Frauen unter 30, die noch nie ein Kind geboren haben, weder vaginal noch per Kaiserschnitt.
- 
  - For women over 30 years old and/or for women who have delivered vaginally or by caesarean section.
  - Pour les femmes de plus de 30 ans et/ou ayant accouché, par voie naturelle ou par césarienne.
  - Para mujeres mayores de 30 años o que hayan tenido un parto vaginal o una cesárea.
  - Für Frauen ab 30 bzw. für alle Frauen, die bereits ein Kind vaginal oder per Kaiserschnitt geboren haben.

**The DivaCup® User Guide - English**

Thank you for purchasing The DivaCup® Menstrual Solution! You join satisfied users worldwide who enjoy its convenience, save money, and lessen their eco-footprint!

**A. How to insert The DivaCup®:**  
**IMPORTANT PRODUCT SAFETY INFORMATION: DO NOT USE** The DivaCup® before you read and understand these instructions. It is **NOT** inserted like tampons, other menstrual cups or diaphragms. **RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.** This User Guide is informational in nature and is not offered as medical advice, nor does it substitute for consultation with your physician. If you have any gynecological/medical concerns or conditions, please consult your physician prior to using a menstrual cup.

**Step 1: Fold** Prior to insertion, thoroughly wash your hands and The DivaCup® for 15-20 seconds with warm water using The DivaWash® or a mild, unscented soap. Hold the cup with the stem pointing down.

- **Fold Option 1** (Fig. 1) Press the sides of the cup together and then fold it in half again forming a tight "U" shape; OR
- **Fold Option 2** (Fig. 2) place a finger on the top rim of the cup and press it down into the center of the inside base to form a triangle. This makes the top rim much smaller to insert.

**Step 2: Hold** With one hand, hold the folded sides firmly together with your thumb on one side and your four fingers on the other side just below the top rim of the cup.

**Step 3: Insert** (Fig. 3) Take a comfortable position: standing, sitting on the toilet, or squatting. Relax your vaginal muscles. The vagina is an elastic, muscular tube only about 3 – 4 inches (8-10 cm) long. Gently separate your labia with your opposite, free hand. Insert The DivaCup® into the vagina aiming it horizontally towards your tailbone (located at the base of your spine). The DivaCup® will open before it is completely inserted; however, continue to insert towards the tailbone until the stem is even with the vaginal opening and does not protrude. DO NOT push the tip of the stem further than 1/2 inch (1.27 cm) into the vagina. Inserting The DivaCup® too high may cause leaks, and may also make removal more difficult.

**Step 4: Rotate** Grip the base of the cup (not the stem) and turn the cup one full rotation (360 degrees) in either direction or insert the cup about half way, turn the cup one full rotation and then push it in the rest of the way. It must rotate easily as this ensures that it is fully open and that it is positioned horizontally towards your tailbone. You can also make sure the cup is completely open by inserting a finger into the vagina and gently pressing on one side of the vaginal wall to create space for the cup to fully open. If the stem irritates the vaginal opening once it is positioned correctly, you may remove the cup and trim the stem slightly but no shorter than 1/4 inch (0.6 cm). Cutting the stem completely will make removal difficult.

**B. How to remove The DivaCup®:**  
Thoroughly wash your hands as recommended. In a comfortable position, either standing, sitting on the toilet, or squatting with your buttocks resting on your heels, bear down in a series of gentle downward pushes with your abdominal/pelvic floor muscles (as if you are having a bowel movement). Since the vagina is only about 3 – 4 inches (8-10 cm) long, insert your thumb and index finger until you can reach the stem. Gently pull the stem horizontally until you can firmly pinch the base of the cup. Squeeze the cup gently to release the seal. As you remove it, angle it sideways while moving it from side to side. Once removed, hold the cup upright so the contents remain inside the cup. Simply empty the contents into the toilet. Wash it thoroughly as directed and reinsert.

**NOTE:** Do NOT panic if you cannot reach the stem and are unable to remove it. There is no urgency as you are able to wear it for up to 12 hours at a time. Wear a sanitary pad as the cup has not been positioned correctly. Gravity will naturally bring it down as the cup fills up. Follow removal instructions. In the rare case that you are unable to remove The DivaCup® after 12 hours, seek medical advice from a physician.

With a bit of practice as per instructions, it should only take a few seconds to insert or remove The DivaCup®.

**C. How often to empty and clean the DivaCup®:**  
The DivaCup® conveniently holds one ounce (30 ml). The entire, average monthly flow is approximately 1 to 1.4 ounces (30-40 ml). The DivaCup® can be worn up to a maximum of 10 – 12 consecutive hours, such as overnight, before removing, washing and reinserting. By monitoring the fullness of the cup, you will quickly learn how often to empty it according to your personal needs. We recommend that it is emptied, washed and rinsed a minimum of 2-3 times daily. If you have a fairly regular cycle, you can insert The DivaCup® the day your period begins to prevent messy leaks.

Clean the cup with The DivaWash® which is specially formulated to gently cleanse The DivaCup®, or use a mild, unscented soap and warm water. Do not use vinegar, tea tree oil, scented soap, castile/peppermint soap, oil based soap, rubbing alcohol, antibacterial soap, hand sanitizer, pre-moistened wipes, dish soap, hydrogen peroxide, bleach or harsh chemicals as these may damage the silicone and cause irritation.

The DivaCup® may naturally, slightly discolor over time. This does not impair its functionality. As needed, it may be boiled for 5-10 minutes in an open pot with plenty of water. Do not leave the boiling pot unattended. If you accidentally burned your cup if the pot boiled dry, your cup may be ruined and should be replaced.

The tiny holes located below the rim must be kept clear and clean at all times. Gently stretch each hole under warm running water to remove any debris. At the end of your cycle, thoroughly wash, rinse and dry The DivaCup® completely. Store it in the cotton bag provided, not in a plastic bag or airtight container.

It is not necessary to remove The DivaCup® before urinating or having a bowel movement. Make sure that you urinate often and that you empty your bladder completely each time.

If you are unable to wash The DivaCup® after removal (for instance when using a public restroom), wash your hands thoroughly before entering the stall, empty the contents in the toilet and simply use a dry or damp tissue to clean the cup. At the next convenient time, clean as instructed.

When traveling, or otherwise, always wash the cup using potable (safe to drink) water.

**D. What should you do if the cup leaks, moves up, slides down, is difficult to insert or remove, or is uncomfortable:**

Please review instructions. For a proper fit, ensure that it is positioned horizontally and rotates easily. Since women come in all shapes and sizes, especially after childbirth, it is difficult to predetermine the vaginal size. After trying Model 1, some women find that they need to use the Model 2 even if they are under 30 years old and never had childbirth. If Model 2 leaks, rides up or slides down, the pelvic floor muscles may need to be strengthened by doing Kegel exercises.

**E. How often to replace a menstrual cup:**

Silicone is very durable but depending on factors unique to each woman, the lifespan of the cup varies. Inspect your cup regularly for signs of deterioration such as a sticky or powdery film, severe discoloration, odor and/or if you experience irritation. Since it is a personal hygienic product, a general guideline is to replace it once a year. Ultimately, it is up to the individual to decide when to replace the cup.

**Precautionary Warnings:**

- Use pursuant to directions as during menstruation only.
- Remove The DivaCup® prior to intercourse. The DivaCup® is not a contraceptive and will not protect you against sexually transmitted diseases.
- The DivaCup and IUDs: All women are different so be informed about your particular IUD's benefits and risks and consult with your physician.
- Dispose in trash. Do not flush it down the toilet.
- Keep The DivaCup® away from children and animals.
- If you experience any adverse effects, discontinue use and consult with your physician.

**Customer Service**

Carefully follow the instructions for best results. Visit [www.divacup.com](http://www.divacup.com) for more information. For other questions, contact our trained customer service advisors by phone, email or fax.

**ATTENTION:** Diva International Inc. cares for your safety. Menstrual cups are personal hygiene medical devices and may not be returned or exchanged. All sales are final.

The DivaCup® and the DivaWash® are registered trademarks of Diva International Inc. This is the official User Guide for The DivaCup® and content may change without prior notice. Visit [www.divacup.com](http://www.divacup.com) for up to date information.

Copyright 2010, Diva International Inc.

**Notice d'utilisation de The DivaCup® - Français**

Merci d'avoir acheté The DivaCup® comme solution menstruelle. The DivaCup® est utilisée à travers le monde par les femmes qui apprécient sa facilité, son impact positif sur leur budget mensuel et sur l'environnement!

**A. Comment insérer The DivaCup®:**  
**RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ DU PRODUIT:** N'UTILISEZ PAS The DivaCup® avant d'avoir lu et compris ces consignes. The DivaCup ne doit **PAS** être insérée de la même manière qu'un tampon ou que toute autre couelle menstruelle ou diaphragmes. **A CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.** Cette notice d'utilisation a un but informatif. Elle ne donne pas de conseils d'ordre médical et ne remplace en aucun cas une consultation avec votre médecin. Si vous avez n'importe quels soucis ou conditions gynécologiques/médicales veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle.

**Étape n° 1: Plier** Avant d'insérer la coupe, lavez-vous bien les mains 15 à 20 secondes et lavez The DivaCup® à l'eau chaude en utilisant du DivaWash® ou un savon doux sans parfum. Tenez la coupe avec la tige vers le bas.

• **Option de pliage n° 1** (Fig. 1) Ramenez les bords de la coupe les uns vers les autres et pliez la à nouveau en deux afin de former un « U » étroit, OU

• **Option de pliage n° 2** (Fig. 2) Placez un doigt sur le sommet du bord de la coupe et poussez le bord vers l'intérieur, vers le centre de la base, afin de former un triangle. Le bord supérieur à insérer est ainsi bien plus étroit.

**Étape n° 2: Tenir la coupe** Avec une main, maintenez bien ensemble les côtés pliés en plaçant votre pouce d'un côté et votre quatre doigts de l'autre côté, juste en dessous du bord supérieur de la coupe.

**Étape n° 3: Insérer** (Fig. 3) Mettez-vous dans une position confortable : debout, assise sur les toilettes, ou en position accroupie. Détendez vos muscles vaginaux. Le vagin est un tube arrondi élastique qui ne mesure que 8 à 10 cm de long. Écartez délicatement vos lèvres avec votre main libre. Insérez The DivaCup® dans le vagin à l'horizontal en direction de votre coccyx (situé à la base de votre colonne vertébrale). The DivaCup® s'ouvrira avant d'être entièrement insérée. Cela est tout à fait normal, vous devez donc continuer à l'insérer. Continuez à insérer The DivaCup® jusqu'à ce que la tige soit au niveau de l'entrée du vagin et ne dépasse pas. **N'ENFONCEZ PAS** le bout de la tige plus d'1,27 cm à l'intérieur du vagin. Placer The DivaCup® trop haut peut provoquer des fuites. Cela peut également rendre son retrait plus difficile.

**Étape n° 4: Tourner** Attrapez la base de la coupe (pas la tige) et faites lui faire un tour complet (360 degrés) dans aucun sens; vous pouvez également insérer la coupe à moitié, lui faire faire un tour complet puis finir de l'insérer entièrement. Elle doit tourner facilement; cela garantit que la coupe est complètement ouverte et qu'elle est placée horizontalement en direction du coccyx. Vous pouvez également vous assurer que la coupe est complètement ouverte en insérant un doigt dans votre vagin et en appuyant doucement sur un côté de la paroi vaginale afin de créer de la place pour que la coupe s'ouvre totalement. Si la tige irrite l'entrée du vagin lorsque la coupe est placée correctement, vous pouvez retirer la coupe et couper légèrement la tige mais pas moins de 0,6 cm. Couper entièrement la tige peut rendre le retrait de la coupe difficile.

**B. Comment retirer The DivaCup®:**

Lavez-vous bien les mains comme recommander. Dans une position confortable (debout, assise sur les toilettes ou en position accroupie, les fesses sur les talons), poussez avec vos muscles abdominaux/pelviens (comme si vous alliez à la selle). Le vagin est un tube arrondi élastique qui ne mesure que 8 à 10 cm de long. Insérez votre pouce et votre index dans votre vagin jusqu'à ce que vous sentiez la tige. Tirez doucement la tige à l'horizontal jusqu'à pouvoir attraper fermement la base de la coupe. Pressez délicatement la coupe et inclinez-la légèrement tout en la faisant bouger d'un

côté à l'autre pour annuler l'effet ventouse pendant que vous l'enlevez. Lorsque la coupe est entièrement retirée, tenez-la droite afin que le contenu ne coule pas. Videz tout simplement le contenu dans les toilettes. Lavez minutieusement The DivaCup® en suivant les instructions et réinsérer.

**REMARQUE:** Si vous n'arrivez pas à retirer la coupe car elle est remontée vers le col, NE paniquez PAS. Il n'y a pas d'urgence car elle peut rester en place pour 12 heures à la fois. Porter une serviette car la coupe n'est pas positionnée correctement. L'effet de pesanteur la fera descendre quand elle se remplit. Suivez les instructions pour la retirer. Dans le cas où vous n'arrivez pas à retirer The DivaCup® après 12 heures, veuillez demander conseil à votre médecin.

Avec un peu de pratique et en suivant les instructions ci-dessus, l'insertion et le retrait ne devraient prendre que quelques secondes.

**C. Combien de fois par jour faut-il vider et laver The DivaCup®:**

The DivaCup® contient 30 ml de liquide. En moyenne, le flux menstruel est d'environ 30 à 40 ml au total. The DivaCup® peut être portée pendant 10 à 12 heures consécutives au maximum, pendant la nuit par exemple, avant d'être retirée, rincée et réinsérée. En surveillant la quantité contenue dans la coupe, vous apprendrez rapidement à estimer la fréquence à laquelle vous devez la vider selon vos besoins personnels. En fonction de votre flux, videz, lavez et rincez The DivaCup® 2 à 3 fois par jour minimum. Si votre cycle est assez régulier, vous pouvez l'insérer juste avant le début de vos règles afin d'empêcher les fuites.

Lavez The DivaCup® à l'aide du DivaWash® dont la formule est spécialement conçue pour nettoyer The DivaCup® en douceur, ou vous utilisez un savon doux et non parfumé, et de l'eau chaude. N'utilisez pas de vinaigre, d'huile de mélaleuca à feuilles alternes, de savon parfumé, savon castille/mente, du savon à base d'huile, d'eau oxygénée, de savon ou gel antibactérien, lingettes humides, savons de vaisselles, de javel ou de produits chimiques agressifs car cela peut endommager la silicone et cause irritation.

Il se peut que The DivaCup® se décolore naturellement avec le temps. Cela n'altère en rien son fonctionnement. Au besoin, vous pouvez la bouillir pour 5-10 minutes dans un pot avec suffisamment d'eau. Ne laissez pas le pot d'eau bouillir sans surveillance. Si vous avez accidentellement brûlé votre coupe lorsque le pot à bouilli sec, votre coupe peut être riuée et doit être remplacé.

The DivaCup® est dotée de petits trous sous le bord qui doivent toujours être propres et dégagés. Étirez délicatement chaque trou sous le robinet d'eau chaude pour dégager le débris. À la fin de votre cycle, lavez bien, rincez et séchez entièrement votre coupe et rangez-la dans le sac en coton fourni, pas dans un sac en plastique ou un emballage étanche à l'air.

Il n'est pas nécessaire de retirer The DivaCup® avant d'uriner ou d'aller à la selle. Assurez-vous d'uriner souvent et de vider complètement votre vessie à chaque fois.

Si vous n'êtes pas en mesure de laver The DivaCup® après l'avoir retirée (si vous utilisez des toilettes publiques par exemple), lavez-vous bien les mains avant d'entrer dans la cabine, videz le contenu dans les toilettes et utilisez du papier hygiénique sec ou humide pour laver la coupe. Dès que vous le pourrez, lavez la coupe conformément aux instructions.

Lorsque vous êtes en voyage, ou en toute autre circonstance, utilisez toujours de l'eau potable pour laver la coupe.

**D. Que faire si la coupe fuit, remonte, glisse vers le bas, est difficile à insérer ou retirer ou n'est pas confortable:** Suivez attentivement les instructions. Afin de garantir qu'elle soit bien mise, elle doit être insérée horizontalement et doit tourner facilement. Car les femmes sont de toutes formes et tailles, en particulier après l'accouchement, il est difficile de déterminer à l'avance la taille du vagin. Après avoir essayé la Modèle 1, certaines femmes trouvent qu'elles ont besoin d'utiliser la Modèle 2, même s'ils n'ont jamais accouché. Si le Modèle 2 fuit ou remonte, glisse vers le bas, il faut renforcer les muscles du vagin en pratiquant des exercices Kegel.

**E. Quand dois-je remplacer une coupe menstruelle:**  
La silicone est très résistante, mais en fonction de facteurs propres à chaque femme, la durée de vie de la coupe varie. Inspectez votre coupe régulièrement pour des signes de détérioration comme un film collant ou poudreux, décoloration et odeur sévère et/ou si vous avez une irritation. Comme c'est un produit d'hygiène personnelle, une ligne directrice générale est de la remplacer une fois par an. En fin de compte, il appartient à l'individu de décider quand il faut remplacer la coupe. >>>

