

Notice Si-Bell - Français

BIENVENUE

Nous vous remercions d'avoir acheté Si-Bell, une coupelle menstruelle en silicone souple de qualité médicale réutilisable à loisir. Elle est hypoallergique et sans latex. Si-Bell a été conçue et étudiée pour être pliée et insérée dans votre vagin permettant une alternative plus saine et écologique aux tampons et aux serviettes périodiques.

Une fois insérée, Si-Bell s'ouvre et se positionne dans la partie basse du vagin, elle est alors maintenue par la pression des muscles vaginaux. Si-Bell doit être vidée, rincée et réinsérée toutes les 4 à 8 heures. Si-Bell peut être utilisée de jour comme de nuit, en déplacement ou lors d'activités physiques (natation, footing,...) sans aucun risque.

Nous vous recommandons de lire cette notice avant toute utilisation.

Merci de vous référer au schéma 1: Descriptif de la coupelle

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

AVANT UTILISATION

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

Lavez-vous les mains et lavez Si-Bell avec de l'eau chaude et un savon doux.

Après l'avoir correctement rincée, placez la coupelle dans une grande quantité d'eau et faites la bouillir pendant 5 à 7 minutes.

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

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

INSERTION DE LA COUPELLE MENSTRUELLE Si-Bell

Se référer au schéma 2 : Technique de pliage

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

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

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

Retirez vos doigts, la coupelle se déploiera toute seule.

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

COMMENT RETIRER VOTRE Si-Bell

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

Schéma 4

- Videz votre Si-Bell toutes les 4 à 8 heures.
- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Afin de faciliter le retrait vous pouvez vous asseoir sur les toilettes ou vous accroupir. Détendez-vous afin de relâcher les muscles de votre vagin.
- Si vous n'arrivez pas à atteindre la base de votre Si-Bell, tirez délicatement sur la tige.

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

- **N'oubliez pas d'annuler l'effet de ventouse avant de retirer votre coupelle.**

Schéma 5: Pour annuler l'effet de ventouse

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

Il est possible que vous entendiez un bruit de suction lorsque la coupelle se détache de votre paroi vaginale.

Retirez délicatement la coupelle afin d'éviter de renverser le contenu : lorsque la base de Si-Bell est pratiquement sortie, inclinez légèrement la coupelle sur le côté afin de libérer une moitié du col puis penchez-la de l'autre côté pour faire de même. Ceci garantira une sortie en douceur tout en vous permettant de maintenir votre Si-Bell bien droite pour que les fluides qu'elle contient ne s'écoulent pas.

Videz le contenu de votre Si-Bell dans les toilettes, rincez et réinsérez.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE VOTRE Si-Bell

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

Utilisez une brosse douce pour nettoyer les stries. Vous pouvez retourner Si-Bell afin de nettoyer l'envers si nécessaire.

Les minuscules perforations situées juste au dessous du col de votre Si-Bell favorisent l'annulation de l'effet de ventouse. Il est impératif que ces perforations ne soient pas bouchées. Si nécessaire, faites y passer une petite aiguille.

Si vous êtes dans les toilettes publiques, prenez une petite bouteille d'eau avec vous pour rincer votre Si-Bell ; videz-la, rincez-la et réinsérez-la. A la prochaine occasion, nettoyez-la d'une façon plus adaptée. Lorsque vous voyagez à l'étranger, prenez soin de toujours utiliser de l'eau potable pour nettoyer votre Si-Bell.

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

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

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

Choisissez l'une des méthodes suivantes :

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

Ne laissez jamais l'eau s'évaporer complètement !

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

Utilisez un stérilisateur à vapeur.

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

X Substances pétrochimiques telles que la Vaseline

X Huiles essentielles telles que l'huile d'arbre à thé

X Nettoyants corrosifs

X Savons parfumés

X Lave-vaisselle

Ranger votre Si-Bell

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

SENSATION D'INCONFORT – RETRAIT

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

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

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

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

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

SENSATION D'INCONFORT - LA TIGE

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

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

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

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

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

Schéma 6:

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

RETIREZ votre Si-Bell avant d'en couper la tige. Utilisez des ciseaux propres ou un coupe-ongles.

Coupez la tige petit à petit et réinsérez votre Si-Bell à chaque fois pour vérifier la longueur.

SENSATION D'INCONFORT – FUITES

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

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

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

- Vérifiez que votre Si-Bell est bien ouverte en passant un doigt autour de la coupelle, ou
- Pincez la base de la coupelle (pas la tige) et faites pivoter la Si-Bell, ou
- Resserrez vos muscles vaginaux sur la Si-Bell

Schéma 7

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

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

La Si-Bell n'a aucune influence sur les sécrétions vaginales. Vous pouvez donc la porter en prévention avant le début de votre cycle, et tout au long de votre cycle, que vos pertes soient légères ou abondantes. Afin de vous conforter lors des premières utilisations, vous pouvez utiliser une serviette hygiénique en complément de votre Si-Bell.

Lorsque vous allez aux toilettes, il n'est pas nécessaire de retirer la coupelle. En revanche, certaines femmes préfèrent la retirer. Il est possible d'utiliser la coupelle menstruelle Si-Bell avec un stérilet ou un anneau contraceptif.

Toutefois, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin de vous assurer qu'une utilisation simultanée est possible sans aucune intervention.

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

AVERTISSEMENTS

La Si-Bell n'est pas un contraceptif.

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

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

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

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

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

Syndrome du choc toxique (SCT)

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

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

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

Le SCT est souvent associé au port de tampon.

Les symptômes du SCT ressemblent à ceux de la grippe et incluent : fièvres soudaines (>39°C), douleurs musculaires, vomissements, maux de tête, diarrhées, étourdissements, évanouissements, ou encore des éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil.

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

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

SYNTHESE

Puis-je porter la Si-Bell...

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|
| ...avant mon cycle menstruel ? | ✓ | Oui, en prévention de fuites éventuelles. |
| ...pendant mon cycle menstruel ? | ✓ | Oui, en vidant la Si-Bell toutes les 4 à 8 heures. |
| ...lorsque je me rends aux toilettes ? | ✓ | Oui, vous pouvez porter la Si-Bell lorsque vous allez aux toilettes |
| ...en simultané avec un contraceptif tel qu'un stérilet ou un anneau contraceptif ? | ? | Nous vous conseillons de demander l'avis de votre médecin. |
| ...en pratiquant une activité sportive ? | ✓ | Oui, la Si-Bell est une réelle protection. |
| ...durant des pertes abondantes ? | ✓ | Oui, il suffit simplement de vider la Si-Bell de façon plus fréquente. |
| ...la nuit, durant mon sommeil ? | ✓ | Oui, la Si-Bell est une solution sûre contre les fuites. |
| ...lors de rapports sexuels ? | ✗ | Non, il est déconseillé de porter la Si-Bell durant les rapports sexuels. |
| ...si j'éprouve ou si j'ai déjà eu les symptômes du SCT ? | ? | Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute utilisation. |

Schéma

