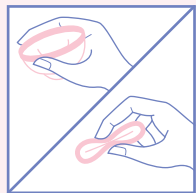




**Please read and understand all instructions before using Softcup.** If you still have questions, please call **1-800-INSTEAD (467-8323)**.

Remember the first few times you used tampons or wore contact lenses? Well, Softcup also takes a little time to learn to use correctly and comfortably. At first, it may seem awkward to either insert or remove Softcup... that's OK, most women experience that. In fact, we recommend that the first time you use Softcup choose a lighter flow day and work your way to heavier flow days. After a few uses you will understand how your body and Softcup work together. Even though Softcup looks different than sanitary pads and tampons, remember Softcup was designed by a woman to provide you with the first significant alternative in feminine protection in over 60 years. And because of its special design, one size fits almost all women.



1

This is what Softcup looks like when squeezed for insertion.

Wash your hands and relax. To correctly use Softcup, we recommend sitting on the toilet with your knees apart.

To insert Softcup, hold Softcup so the bottom of the cup hangs down. Squeeze the opposite sides of the rim together.



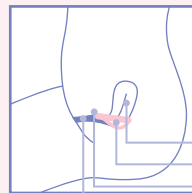
2

Keeping the rim pressed together, insert Softcup completely into the vagina. When you

are sitting, your vaginal canal is horizontal, sloping slightly downward. Use your finger to push Softcup **downward and back** as far as it will go. Softcup cannot get lost inside you. It will slide into place under the cervix and behind the pubic bone.

Do not push Softcup upward as it will stop in front of the cervix. This is not the correct position for Softcup and can cause leakage. If that happens, just pull Softcup out and then reinsert pushing **downward and back**. Inside your body Softcup molds itself immediately to your unique internal shape, forming a personal fit that ensures comfort and helps prevent leakage.

When Softcup is inserted properly, you shouldn't feel it. Softcup fits exactly in the natural space just below the cervix. If you feel something in the vaginal canal (like a tampon can feel), Softcup is probably not far enough inside you. Just remove and try again.



3

Uterus  
Softcup  
Pubic Bone  
Vagina

Just like the first few times you were learning to use a tampon, with a few uses you will be able to determine how often you need to change the Softcup on heavy flow and light flow days. You can safely wear Softcup for up to 12 hours.

If Softcup has been inserted properly and starts to leak, it's time to change your Softcup. Slight leakage during urination or bowel movements is normal and will not occur afterwards if the Softcup is properly in place.

**Softcup is designed for single use and disposal after each use. Softcup must be changed after 12 hours.**



4

To correctly remove Softcup, we recommend sitting on the toilet with your knees apart.

Insert your finger into the vagina and identify the pubic bone, the Softcup rim will be right behind it. Hook your finger under the rim. Don't worry, your fingernails cannot puncture Softcup. Very slowly pull Softcup out of your body keeping it horizontal and level.

Do not pull down like you do a tampon, this can lead to spillage. Do not twist, just pull slowly and steadily.

One tip: if you have trouble hooking your finger under the rim, bear or push down. If you wish, empty fluid into the toilet or simply put toilet tissue inside the cup to absorb fluid. Place the used product inside the new Softcup wrapper for disposal. Or wrap Softcup in toilet tissue and simply throw it away like you do sanitary pads or applicators. Do not flush Softcup or the wrapper, as this can damage plumbing.

#### WARNINGS:

Do not use Softcup if you are using an intrauterine device (IUD), as there is a risk of dislodging, displacing or removing the IUD by pulling on the IUD string when removing Softcup. If you have ever had Toxic Shock Syndrome (TSS), do not use Softcup or any other internally worn products. WARNINGS: MAXIMUM WEAR TIME IS TWELVE (12) HOURS. SOFTCUP MUST BE CHANGED AFTER TWELVE (12) HOURS.

Immediately following childbirth, miscarriage, or termination of pregnancy, consult your physician before using Softcup. SOFTCUP IS NOT A CONTRACEPTIVE AND DOES NOT PROVIDE PROTECTION AGAINST SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES. If you or your sexual partner develop burning, itching, pain, or swelling in the genital area or discomfort with urination, discontinue using all internal protection and contact your physician. If you have problems using Softcup, call **1-800-INSTEAD (467-8323)** and we can talk you through the process, or you can contact your physician.

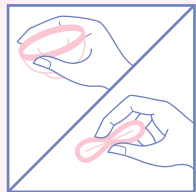
#### WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

Toxic Shock Syndrome (TSS) is believed to be caused by the toxin-producing strains of the bacterium *Staphylococcus Aureus*. Although TSS can occur in men, children and women, it is a disease that mostly affects menstruating women who use tampons. Population studies suggest that the risk of TSS is related to tampon absorbency: the higher the tampon absorbency, the higher the risk of contracting TSS; the lower the absorbency, the lower the risk of TSS. Unlike tampons, Softcup is non-absorbent; it holds rather than absorbs menstrual fluid. However, consumer usage of Softcup has not been extensive enough to date to quantify the risk of TSS (if any), while using Softcup. As a precaution, users must change Softcup after 12 hours maximum wear time. Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious disease that may cause death. The warning signs include: a sudden high fever, vomiting, diarrhea, a rash that looks like sunburn, dizziness, fainting or near fainting, and muscle aches. TSS can progress rapidly from flu-like symptoms to a serious illness that can be fatal. If you have any of these signs and you are using Softcup, remove it and immediately contact your physician for medical care.

# Softcup instead

**Avant d'utiliser la protection Softcup, veuillez lire et comprendre toutes les instructions.** Si certaines de vos questions demeurent sans réponse, composez le **1 800 INSTEAD (467-8323)**.

Vous rappelez-vous les premières fois où vous avez utilisé des tampons ou porté des lentilles de contact ? Eh bien, il vous faudra également un moment pour apprendre à utiliser Softcup de façon correcte et confortable. De premier abord, insérer ou enlever Softcup vous paraîtra bizarre... c'est normal pour la plupart des femmes. En fait, nous vous recommandons de commencer l'utilisation de la protection Softcup durant les journées d'écoulement léger, puis de l'utiliser graduellement pour des journées d'écoulement plus abondant. Après quelques utilisations, vous constaterez à quel point votre corps réagit bien à Softcup. Même si Softcup a l'air différent des protections sanitaires et des tampons, n'oubliez pas que Softcup a été conçue par une femme pour vous offrir le premier choix important depuis 60 ans en matière de protection de la femme. En outre, grâce à sa conception spéciale, sa taille unique s'ajuste à presque toutes les femmes

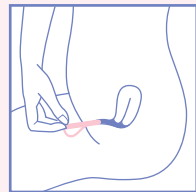


1

Voici à quoi la protection Softcup ressemble lorsqu'on la serre avant de l'insérer.

Lavez-vous les mains et détendez-vous. Pour utiliser Softcup correctement, il est préférable de vous asseoir sur le siège des toilettes en écartant les genoux.

Pour insérer la protection Softcup, tenez-la de façon à orienter le fond de la coupelle vers le bas. Serrez les côtés opposés du contour l'un contre l'autre.



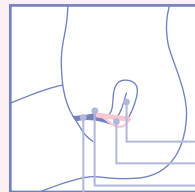
2

Tout en gardant le contour comprimé, insérez complètement Softcup dans le vagin. Lorsque vous êtes

assise, le canal vaginal est horizontal avec une légère inclinaison vers le bas. Utilisez votre doigt pour pousser Softcup vers le bas et l'arrière aussi loin que possible. La protection Softcup ne peut pas se perdre dans votre corps. Elle glissera naturellement à sa place, sous le col utérin derrière l'os pubien.

Ne poussez pas la protection Softcup vers le haut, car elle s'arrêterait devant le col utérin. Cette position ne lui convient pas et provoquerait une fuite. Dans ce cas, il suffit de retirer la protection Softcup, puis de la réinsérer en poussant vers le bas et l'arrière. Dans votre corps, Softcup adopte immédiatement la forme de vos organes, et empêche l'écoulement sans vous incommoder.

Lorsque vous avez correctement inséré la protection Softcup, vous ne devriez pas la sentir. Softcup s'insère exactement dans l'espace naturel situé sous le col utérin. Si vous sentez quelque chose dans le canal vaginal (comme si vous portiez un tampon), la protection Softcup n'est probablement pas insérée poussée assez profondément dans votre corps. Vous n'avez qu'à l'enlever et à recommencer.



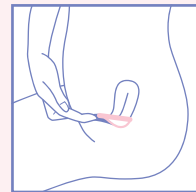
3

Utérus  
Softcup  
Os Pubien  
Vagin

Comme quand vous avez commencé à utiliser le tampon, après quelques utilisations, vous pourrez estimer le nombre de fois par jour où il faut remplacer la protection Softcup les jours d'écoulements léger et abondant. Softcup peut être portée pour une durée maximale de 12 heures.

Si Softcup commence à fuir alors qu'elle a été insérée correctement, il est temps de la changer. De petites fuites lors de l'urination ou de la défécation sont normales et s'arrêteront immédiatement si Softcup est bien en place.

**Softcup est conçue pour un usage unique et qu'elle doit être jetée après chaque utilisation. La protection Softcup doit être changée toutes les 12 heures.**



4

Pour enlever correctement la protection Softcup, il est préférable de vous asseoir sur le siège des

toilettes en écartant les genoux. Insérez votre doigt dans le vagin et trouvez l'os pubien. La protection Softcup est juste derrière cet os. Accrochez votre doigt sous le contour. Ne vous inquiétez pas, vos ongles ne peuvent pas perforer la membrane. En procédant très lentement, retirez la protection Softcup de votre corps en la maintenant à l'horizontale.

Ne tirez pas vers le bas comme si c'était un tampon, car le liquide menstruel se répandrait. Ne la tordez pas—il suffit de tirer lentement et régulièrement.

Notre conseil: Si vous avez du mal à accrocher votre doigt sous le contour, aidez-vous en poussant avec vos muscles internes. Si vous le désirez, versez le liquide menstruel dans la cuvette des toilettes ou mettez du papier hygiénique dans la coupelle pour l'absorber. Placez ensuite la protection usagée dans l'emballage de la nouvelle protection Softcup et jetez le tout. Vous pouvez également envelopper la protection dans du papier hygiénique et la jeter comme un tampon hygiénique ou un applicateur. Ne laissez pas tomber la protection ni l'emballage dans la cuvette des toilettes, car cela peut endommager la plomberie.

#### MISES EN GARDE :

N'utilisez pas Softcup si vous portez déjà un stérilet (dispositif intra-utérin ou D.I.U.) parce que vous risquez d'en tirer la ficelle en enlevant votre coupelle Softcup, ce qui pourrait le déloger, le déplacer ou le faire sortir. Si vous avez déjà souffert du syndrome de choc toxique, n'insérez pas Softcup, ni aucun autre dispositif qui s'insère à l'intérieur du corps. **MISES EN GARDE : LA DURÉE MAXIMALE D'UTILISATION D'UNE PROTECTION SOFTCUP EST DE DOUZE (12) HEURES. LA PROTECTION SOFTCUP DOIT ÊTRE REMPLACÉE APRÈS DOUZE (12) HEURES.**

Après un accouchement, une fausse couche ou une interruption de grossesse, consultez votre médecin avant d'utiliser Softcup. **SOFTCUP N'EST PAS UN CONTRACEPTIF ET N'OFFRE AUCUNE PROTECTION CONTRE LES MALADIES TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT.** Si vous ou votre partenaire sexuel éprouvez une sensation de brûlure, des démangeaisons, de la douleur, un gonflement des organes génitaux ou une gêne au moment d'uriner, cessez l'utilisation de toute protection interne et consultez votre médecin. Si vous avez du mal à utiliser Softcup, composez le **1 800 INSTEAD (467-8323)** et nous vous guiderons pas à pas. Vous pouvez également demander l'avis de votre médecin.

#### CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR SUR LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

Le syndrome du choc toxique (SCT) semble être causé par certaines souches de staphylocoques dorés, productrices de toxines. Même si le SCT peut frapper les hommes, les enfants et les femmes, cette maladie atteint surtout les femmes qui utilisent des tampons pendant leur menstruation. Des études scientifiques suggèrent que le risque de contracter le SCT est surtout lié à l'absorptivité des tampons: plus un tampon est absorbant, plus les risques de SCT sont élevés ; moins il est absorbant, plus les risques sont faibles. Contrairement aux tampons, la protection Softcup est un dispositif non absorbant qui retient le liquide menstruel plutôt que de l'absorber. Cependant, la protection Softcup n'est pas utilisée par le public depuis assez longtemps pour qu'il soit possible de quantifier scientifiquement les risques de SCT associés (s'il y en a). Par mesure de sécurité, les utilisatrices doivent remplacer les coupelles Softcup après les avoir portées pendant un maximum de 12 heures. Le syndrome du choc toxique (SCT) est une affection rare, mais grave, qui peut être fatale. Les symptômes du SCT sont une fièvre soudaine, des vomissements, une diarrhée, une éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, des étourdissements, des évanouissements et des douleurs musculaires. Le SCT peut évoluer rapidement d'un semblant de grippe à une maladie grave, voire mortelle. Si vous avez l'un de ces symptômes et que vous portez une protection Softcup, retirez-la et consultez immédiatement un médecin.