Pokyny k použití

Jak zavést menstruační kalíšek Me Luna®
Před prvním použitím kalíšek vysterilizujte, např. vyvařením po dobu 3 min.
Během dalšího používání vyvařujte kalíšek vždy po skončení menstruace, případně i před začátkem další menstruace. Během menstruace stačí, když ho po vyprázdnění otřete toaletním papírem, vlhčeným ubrouskem nebo opláchněte pod tekoucí vodou. Poté ho můžete znovu zavést.
Při manipulaci s kalíškem vždy dbejte na čistotu rukou.
Zavádění: Složte kalíšek. Složený kalíšek pevně uchopte a zaveďte jej složenou stranou do pochvy. Zavádět jej můžete v sedě na toaletě, ve stoje nebo ve dřepu. Pomoci vám může i lehké roznožení. Problémy se zaváděním může usnadnit použití lubrikačního gelu na vodní bázi.

Správně zavedený kalíšek nevyvolává při sezení nepříjemný pocit. Některým ženám vyhovuje umístit kalíšek těsně před děložní čípek, některé upřednostňují polohu blíže poševnímu vchodu. Kalíšek by neměl být umístěn v poševním vchodu. Po zavedení zkontrolujte, zda se Me Luna® rozvinula. Nerozvinutý kalíšek protéká. Kontrolu provádíte pootočením kalíšku, nebo pohmatem - zkontrolujte prstem horní okraj kalíšku.
Vyprazdňování Me Luna®: obvykle stačí 3 až 4krát denně. Každá žena má jinou sílu menstruace, proměnlivou v závislosti na dnu menstruace. Na začátku vyprazdňujte Me Lunu stejně často, jako jste měnila tampon či vložku.
Tak získáte rychle přehled o tom, jak rychle se Me Luna® plní. Me Lunu můžete nosit přes den i v noci, musíte ji však vyprázdnit nejpozději po 8 hodinách. Me Lunu nemusíte vyjímat, když jdete na záchod. Někdy se může stát, že pohnete poševními svaly a Me Luna® lehce změní svou polohu. Tato malá změna většinou neovlivní ani funkci ani komfort.

Menstruační kalíšek Me Luna® můžete používat přes den i v noci, je ale potřeba jej pravidelně vyprazdňovat a čistit, a to nejméně co 8 hodin.

Před každým použitím zkontrolujte kalíšek Me Luna® zda-li nejeví známky opotřebení či poničení. Pokud ano, je potřeba takový kalíšek vyměnit.

Může se stát, že z počátku vám bude chvíli trvat, než kalíšek správně složíte, zavedete a vyjmete jej. Některým ženám se to povede ihned, jiné potřebují dva až tři cykly, než se s kalíškem naučí správně manipulovat. Na začátku se tedy může stát, že kalíšek nebude 100% těsnit. Buďte tedy, prosím, zpočátku trpělivá.

Vyprázdnění Me Luny

Před vyjmutím Me Luna® si umyjte ruce. Uvolněte se. Uvolněte podtlak lehkým přitlačením horního okraje a kalíšek opatrně vytáhněte. Můžete si pomoci lehkým zatlačením, jako při močení, či otáčením kalíšku.
Během prvních pokusů buďte prosím trpělivá, vyžaduje to trochu cviku.
Po vyjmutí Me Luna® vyprázdněte a očištěte jak výše popsáno. Poté můžete kalíšek opět zavést. Po ukončení menstruace kalíšek pořádně umyjte a vydezinfikujte, například vyvařením v dostatečném množství vody.

Během šestinedělí kalíšek Me Luna® nepoužívejte, hrozí zvýšené riziko infekce.
Me Luna® není antikoncepční prostředek. Nepoužívejte během pohlavního styku.

Me Luna

Menstruační kalíšek

vyrobeno v Německu

šetří vaši peněženku

šetří životní prostředí

šetrná k poševní sliznici

Jak menstruační kalíšek složit?

Na obrázku můžete vidět nejčastější způsoby složení kalíšku:

C-Fold | Punchdown-Fold | S-Fold

Co je Me Luna® ?

- ✓ zdravá, levná a hygienická alternativa jednorázových menstruačních produktů
- ✓ nenápadná ochrana během menstruace
- ✓ neomezuje v běžném životě
- ✓ jistá ochrana i v noci
- ✓ pojme více než ostatní pomůcky
- ✓ má mnoho modelů a velikostí
- ✓ jednoduše se čistí
- ✓ snižuje riziko kvasinkových infekcí
- ✓ je vhodná od první menstruace
- ✓ má dlouhou životnost

Syndrom toxického šoku (STS) je vzácné, ale závažné a někdy i smrtelné onemocnění způsobené toxiny produkujícími kmeny baktérie zlatého stafylokoka (Staphylococcus aureus). Příznaky syndromu toxického šoku často připomínají chřipku a mohou zahrnovat: náhlou vysokou teplotu, průjem, zvracení, závratě, omdlévání, během menstruace nebo několik dní po ní vyrážku jako od slunce. Vyskytnou-li se u vás během používání menstruačního kalíšku níže uvedené příznaky syndromu toxického šoku, kalíšek okamžitě vyjměte a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

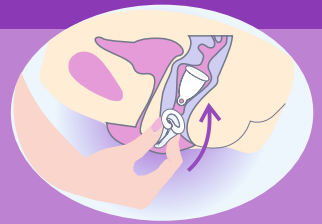
Důležité instrukce k čištění kalíšku

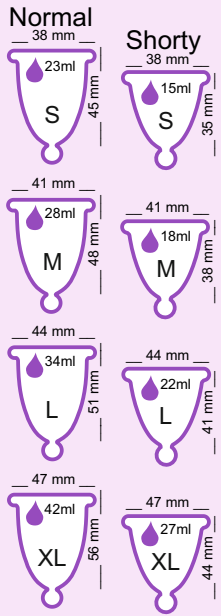
Čištění vašeho kalíšku Me Luna®
Během vaší menstruace je dostačující očišťovat kalíšek Me Luna® mýdlem či přípravkem k tomu určeným a vodou. Jednoduše kalíšek namydlete a poté dobře opláchněte. Ujistěte se, že jste odstranila všechny stopy mýdla či čistícího prostředku.
Doporučení k čištění:
Použijte malý kartáček (mezizubní) k čištění dírek v kalíšku.
Čas od času můžete kalíšek Me Luna® vyvařit společně s octem či solí. Tím předejdete vzniku skvrn a usazenin.
Před uskladněním kalíšek důkladně osušte. Kalíšek Me Luna® nikdy nesmí být uschován v uzavřeném boxu či dóze bez přístupu vzduchu. Je důležité, aby kalíšek mohl „dýchat“ i během uskladnění, doporučujeme k tomu použít bavlněný sáček z mikrovlákna, který je součástí balení.

Dezinfekce menstruačního kalíšku Me Luna®
Kalíšek Me Luna® můžete dezinfikovat před prvním použitím a po skončení každé periody.
Dezinfikovat váš kalíšek můžete tak, že jej vyvaříte po dobu 3-5 minut ve vroucí vodě (100°C).

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Dávejte pozor, aby se voda v hrnci nevyvařila. V případě, že by se voda vyvařila a kalíšek se dotkl dna, mohl by se připéct. Proto nenechávejte hrnec bez dozoru. Doporučujeme použít časovač.

Me Luna





Menstruační kalíšek

Me Luna® je menstruační kalíšek do kterého se během menstruace sbírá krev a zbytky děložní sliznice, které se uvolňují přes děložní čípek z dělohy.

Materiál:
Menstruační kalíšek Me Luna® se vyrábí z kvalitního lékařského termoplastického elastomeru (TPE)

Balení obsahuje:
1 menstruační kalíšek Me Luna®
1 pytlíček z mikrovlákna pro uschování kalíšku
1 návod

Výrobce:
Me Luna GmbH
Brand 57 - 91729 Haundorf - Germany
www.me-luna.eu

CZ