Istruzione per l'uso

Per inserire la tua Me Luna®

Prima di utilizzare la tua Me Luna® per la prima volta, sterilizzala per 3 minuti in acqua bollente. Durante il ciclo mestruale è sufficiente pulire la tua Me Luna® con della carta igienica, salviettine umidificate o sciacquarla semplicemente sotto l'acqua. Dopo di che potrai inserire di nuovo la tua coppetta mestruale Me Luna®. Lavati sempre le mani prima di rimuovere e reinserire la tua coppetta mestruale Me Luna®.
Prima di inserirla, piega la tua coppetta mestruale Me Luna® nel modo che ti è più confortevole, comprimendola sui bordi, come se volessi chiuderla. Tienila in maniera ferma il più in basso possibile con la parte superiore rivolta verso l'alto, e lo stelo verso il basso. Puoi inserire la coppetta mestruale mentre sei seduta sul WC, mentre sei in piedi, o in posizione accovacciata, o in qualsiasi altra posizione ti risulti comoda.
Se dovessi riscontrare problemi inserendo la tua coppetta mestruale Me Luna®, ti raccomandiamo l'uso di un lubrificante a base d'acqua.
Facendo delle prove, troverai la posizione più confortevole per te per l'inserimento della tua coppetta mestruale Me Luna®. Alcune donne preferiscono una posizione molto vicina all'utero, altre preferiscono collocarla più vicino all'apertura della vagina. Dopo averla posizionata in vagina, per evitare perdite, assicurati che la tua coppetta mestruale Me Luna® sia ben aperta, ruotandola leggermente e seguendone il bordo con le dita. In media è sufficiente svuotare, pulire e reinserire la tua coppetta mestruale Me Luna® da tre a quattro volte al giorno.
Regola la frequenza di svuotamento, pulizia e reinserimento in base alla quantità del tuo flusso mestruale. All'inizio ti suggeriamo di svuotare, pulire e reinserire la tua coppetta mestruale con la stessa frequenza con cui sostituisci i normali tamponi o assorbenti.
Questo ti darà un'idea della reale frequenza con cui hai bisogno di svuotare, pulire e reinserire la tua coppetta mestruale. Non è necessario svuotare, pulire e reinserire la tua coppetta mestruale Me Luna® ogni volta che vai al bagno. Può succedere che la tua coppetta mestruale Me Luna® si sposti leggermente in vagina a causa della naturale contrazione dei muscoli vaginali.
Questo non interferirà con la sua funzionalità e il tuo comfort.

Le coppette Me Luna® possono essere indossate giorno e notte, ma devono essere svuotate, pulite e reinserite almeno ogni 8 ore.

L'introduzione, il corretto posizionamento e la rimozione della coppetta mestruale deve essere praticato un po . Alcune donne ci riescono subito, alcune donne ci riescono dopo 2-3 cicli. Al inizio capita anche spesso che non è dato il 100% di tenuta.

Come rimuovere la tua Me Luna®

Assicurati di aver lavato bene le mani prima di rimuovere la coppetta mestruale Me Luna®.
Rilassa la parte bassa dell'addome e i muscoli vaginali. Rimuovi la coppetta mestruale schiacciandola leggermente alla base. Possono essere utile un leggero movimento rotatorio oppure premere contemporaneamente con la muscolatura pelvica. Il gambo serve in questo caso per localizzare meglio la coppetta.
Provate ad circondare l'intera Me Luna® all'estremità inferiore.
Per le prime volte si prega di essere paziente nel rimuovere la coppetta mestruale Me Luna® , visto che si deve ancora imparare quale metodo funziona meglio. Prendetevi tempo in sufficienza per imparare a rimuovere la coppetta. Se non sei in grado di raggiungere la Me Luna® con le dita ricordati di spingere verso il basso con la muscolatura pelvica.
Dopo la rimozione della Me Luna® svuotare e pulire come descritto nel retro. Piega, inserisci e riposiziona la tua coppetta mestruale Me Luna® come descritto sopra.
Durante la lochiazione (perdite di sangue post parto) non puo essere usato la coppetta mestruale Me Luna® a causa del rischio di infezione.
La coppetta mestruale Me Luna® non é un contraccettivo e non puo essere usato durante il rapporto sessuale.
Si prega di controllare prima di ogni utilizzo se ci fossero segni di uso o danni. Se sono stati osservati segni di difetto, si consiglia di sostituire la coppetta.

Me Luna

Coppetta mestruale

fabbricata in Germania

È delicata con la tua flora vaginale

Ti fa risparmiare

Protegge l'ambiente

Come piego la coppetta mestruale?
Qui puoi vedere le tecniche di piegatura piú comune

C-Fold

Punchdown-Fold

S-Fold

Me Luna® - che cos'è?

- ✓ Un'alternativa riutilizzabile e igienica rispetto ad altri dispositivi mestruali
- ✓ Una protezione mensile invisibile
- ✓ Capace di contenere più liquido rispetto ad altri prodotti per l'igiene mensile
- ✓ Disponibile in diverse misure e modelli
- ✓ Fabbricata con elastomero termoplastico (TPE) di alta qualità, antiallergenico e medicale
- ✓ Facile da pulire
- ✓ Non comporta restrizioni fisiche alla vita quotidiana
- ✓ Utilizzabile già dal primo ciclo
- ✓ Un dispositivo mestruale di lunga durata se viene adeguatamente curata e utilizzata in forma corretta

Cos'è la sindrome da shock tossico (TSS)? La Sindrome da shock tossico mestruale è una malattia rara, ma grave e talvolta fatale, causata dal ceppo produttore di tossine del batterio stafilococco aureo. Se riscontri i sintomi della TSS descritti qui sotto mentre utilizzi la coppetta mestruale Me Luna, rimuovila e consulta immediatamente un medico. I sintomi della TSS spesso simulano l'influenza e possono includere: febbre alta improvvisa; vomito; diarrea; vertigini; svenimento; irritazione cutanea simile a una scottatura durante il ciclo o qualche giorno dopo.

Importante istruzioni di pulizia

Come pulire la tua coppetta Me Luna®
Durante le mestruazioni è sufficiente pulire la coppetta Me Luna® con sapone o detergente delicato e acqua. Basta sciacquare la coppetta per circa 1 minuto. Dopo aver usato il sapone o detergente, si prega di sciacquare la coppetta con acqua corrente per rimuovere eventuali tracce di sapone.

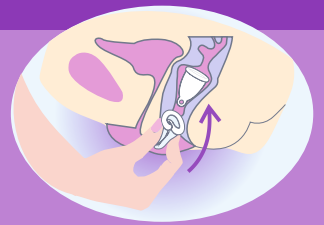
Raccomandazioni per la pulizia Utilizzare una piccola spazzola (spazzola interdentale) per pulire le prese d'aria della coppetta mestruale Me Luna®. Di tanto in tanto, si consiglia di fare bollire la coppetta Me Luna® con un pó d'acqua e aceto o acqua salata. Questo impedisce macchie e depositi.

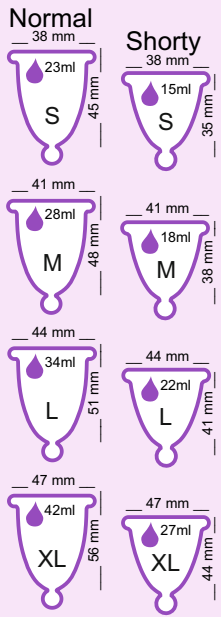
Manutenzione Si consiglia di depositare la coppetta Me Luna® nel proprio sacchetto (ad ogni coppetta mestruale Me Luna® é incluso un sacchetto). Un sacchetto pulito, privo di lanugine offre alla coppetta mestruale la massima protezione e una ventilazione ottimale.

Disinfezione della tua Me Luna® È necessario disinfettare la vostra coppetta Me Luna® con acqua bollente prima di utilizzare la coppetta per la prima volta e anche dopo ogni ciclo. Per la disinfezione posare la coppetta Me Luna® per 3 minuti in un recipiente con acqua bollente (100° C).

ATTENZIONE PER FAVORE: Per impedire che si sciogli, la tua coppetta non deve essere mai bollita a secco toccando il fondo della pentola! Non lasciate incustodito la pentola. É consigliabile l'uso di un timer uovo.

Me Luna





Coppetta mestruale

La coppetta mestruale Me Luna® viene introdotta nella vagina durante il ciclo per raccogliere il sangue mestruale.

Materiale:
Le coppette mestruali Me Luna® vengono realizzate non solo con elastomere termoplastiche (TPE) di alta qualitá, ma con materiali approvati a livello medico

Contenuto:
1 Coppetta mestruale Me Luna®
1 Sacchetto in microfibra per conservare
1 Istruzione manuale

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

IT