

1. vítejte

Děkujeme Vám, že jste si vybrala Mooncup®. Mooncup je menstruační kalíšek vyrobený z lékařského jakostního silikonu. Je navržen tak, že se dá složit a zavést do pochvy, kde sbírá menstruační krev. V pochvě se otevírá a zůstává níže než tampon. Na místě ho udržuje poševní svalstvo. Mooncup každé 4 až 8 hodin vyjměte, vyprázdněte, opláchněte vodou a znovu zaveďte. Mooncup lze bezpečně používat v noci, při cestování, plavání nebo cvičení.

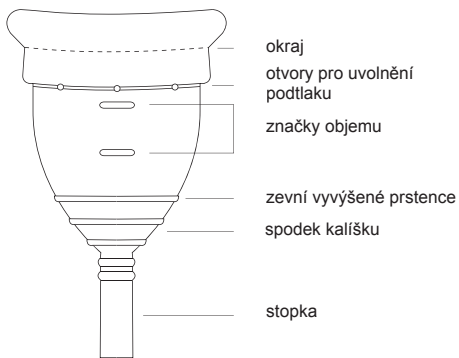
Naučit se zavádět a vyndávat Váš Mooncup může vyžadovat trochu cviku. Opakovaným používáním získáte větší zručnost a lépe se obeznámíte s oblastí pochvy. Nejlepší dobou pro nácvik jsou poslední dva dny menstruačního krvácení. Vyhradte si na něj dostatek času a nezapomeňte se uvolnit!

Mooncup lze používat od první menstruace, ale je třeba poznamenat, že mladší ženy a ženy s panenskou blánou mohou mít při zavádění obtíže, takže se doporučuje, aby při zavádění použily malé množství lubrikantu na vodní bázi.

Tisíce žen, které používají a mají Mooncup v oblibě, byly kdysi začátečnický. Pokud máte jakékoli dotazy, kontaktujte prosím svého prodejce. Případně můžete najít odpověď na Váš dotaz na našich webových stránkách www.mooncup.co.uk v sekci FAQ (často kladené dotazy).

Prosíme pomozte nám přinést změnu do života žen a naší planety tak, že budete informovat další ženy o svých zkušenostech s menstruačním kalíškem Mooncup. Čím více žen bude Mooncup používat, tím méně bude tamponů v moři!

Děkujeme



2. jak si Mooncup zavést



Před prvním použitím Mooncup očistěte (viz část "čištění a péče")



Umyjte si ruce teplou vodou a mýdlem a pečlivě opláchněte čistou vodou



Zvolte si pohodlnou polohu v sedě, ve stoje, v dřepu nebo v kleče



Mooncup se zavádí lépe, pokud je vlhký

vyberte si způsob skládání, který Vám bude nejlépe vyhovovat

Technika skládání 1



Technika skládání 2

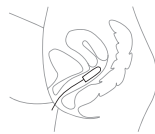


Mooncup je uložen níže než tampon

Mooncup složte, pevně ho držte mezi prsty a palcem, jak nejnižší je to možné, aby jste jej ještě udržela přeložený. Druhou rukou rozhrňte stydké pysky (kožní sklady kolem pochvy), najděte vchod do pochvy a zaveďte Mooncup nahoru a dozadu.

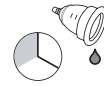


Poloha menstruačního kalíšku Mooncup



Poloha tampónu

3. jak Mooncup vyjmout



Vyprázdněte Mooncup po 4-8 hodinách



Umyjte si ruce teplou vodou a mýdlem a pečlivě opláchněte čistou vodou



Sedněte si na toaletu nebo do dřepu.



Jemně táhněte za stopku, dokud nedosáhnete na spodek Vašeho menstruačního kalíšku Mooncup

poloha ve dřepu zkracuje pochvu a usnadňuje tak vyjmutí

Pokud na stopku nemůžete dosáhnout, zatlačte poševními svaly, dokud se Vám nepodaří uchopit spodek kalíšku. Další informace o používání poševních svalů najdete v části „rady při obtížích“.

ujistěte se, že uvolnila podtlak, který kalíšek drží na místě

Abyste podtlak uvolnila, buď:

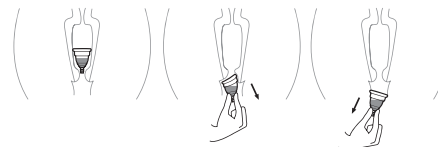


Jemně zmáčkněte spodek kalíšku

Zasuňte prst podél menstruačního kalíšku Mooncup

Můžete slyšet, jak se Mooncup uvolnil, a poté by se měl snadno odlepit od stěny pochvy.

Když je spodek kalíšku téměř venku, nakloňte Mooncup mírně šikmo, abyste vyndala půlku okraje. Poté vytáhněte i druhou půlku. Tímto způsobem vyjmete Mooncup hladce ven a tekutina zůstane uvnitř.



Vyprázdněte obsah menstruačního kalíšku Mooncup do toalety, opláchněte ho a znovu zaveďte.

4. jak zkrátit stopku Vašeho menstruačního kalíšku Mooncup

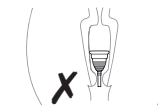
žádná část stopky by neměla zůstat vně pochvy

Většina žen zjistí, že je stopka příliš dlouhá. Měla byste ji uštípnout tak, že konec stopky se skryje uvnitř pochvy.

Je důležité si na zkrácení udělat dostatek času, protože pokud zůstane stoněk příliš dlouhý, můžete si způsobit podráždění poševního vchodu.

Některé ženy odstraňují stoněk úplně. Udělejte to pouze v případě, že si jste jistá, že budete bez ní schopná Mooncup vyjmout.

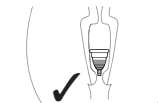
Pokud zjistíte, že je Mooncup nepohodlný, když sedíte nebo při chůzi, nebo tlačí na poševní vchod, budete muset pravděpodobně odstranit o trochu větší kousek stopky.



Pokud zůstává stopka vně pochvy, musíte jeho část odštípnout.



VYJMĚTE Mooncup z pochvy a k odštípnutí použijte čisté nůžky nebo kleštičky na nehty.



Odstříhněte jen kousek a znovu zaveďte, abyste zkontrolovala, že délka je pohodlná

5. čištění & péče o Mooncup

při správné péči, čištění a uchovávání Vám Mooncup vydrží mnoho let

Je velmi důležité udržovat Mooncup čistý. Umývejte ho pravidelně jemným mýdlem a horkou vodou a ujistěte se, že jste odstranila všechny zbytky mýdla, protože to by mohlo způsobit podráždění pochvy. K očištění záhybů použijte měkký kartáček. Pokud je to k čištění nutné, otočte Mooncup naruby.

Drobné otvory pod okrajem menstruačního kalíšku Mooncup pomáhají uvolnit přilnutí. Udržujte je čisté – pokud je to nutné použijte špendlík.

Pokud jste na veřejné toaletě, berte si s sebou malou láhev vody na opláchnutí menstruačního kalíšku Mooncup, nebo ho jednoduše vyprázdněte a znovu zaveďte. Při příštím vyprázdnění Mooncup umyjte důkladněji. Když cestujete do zahraničí, používejte k čištění menstruačního kalíšku Mooncup vždy pitnou vodu.

V průběhu používání může Mooncup změnit barvu, což však nemá vliv na jeho použití. Odbarvení lze dosáhnout namočením do sterilizačního roztoku.

Pokud si všimnete na vzhledu struktury svého menstruačního kalíšku, trhlin, puklin nebo jiných změn, doporučujeme ho vyměnit.

příležitostně můžete chtít vyčistit Mooncup důkladněji

Vyberte si jednu z následujících metod:

Ponořte kalíšek do nádoby tak, aby byl zcela pod vodou a povařte 5-7 minut. Nevařte za sucha!

Namočte do malé nádoby do sterilizačního roztoku (>5% chlornan sodný) ředěného podle pokynů výrobce. Ponechte ve sterilizačním roztoku pouze po minimální dobu pro sterilizaci (obvykle 7-10 minut)

Použijte parní sterilizátor

Nikdy nepoužívejte následující přípravky, protože mohou poškodit Váš Mooncup nebo způsobit podráždění pochvy:

Látky na benzínovém základu jako např. vazelína

Esenciální oleje jako např. čajovníkový olej (tea-tree oil)

Kyselé čisticí prostředky

Silná nebo parfémovaná mýdla

Myčku

Uchovávání Vašeho menstruačního kalíšku Mooncup
Důkladně Mooncup osušte a uložte do bavlněného sáčku, který je součástí balení. Neuchovávejte ho v igelitovém sáčku nebo obalu, který nepropouští vzduch.

6. rady při obtížích – problémy s protékáním

1. Poloha

Nejčastějším důvodem protékání je, že Mooncup není v pochvě dostatečně nízko (viz část nazvaná „jak si Mooncup zavést“).

2. Stopka

Zkontrolujte, že jste stopku ustříhla na správnou délku podle Vaší potřeby (viz část nazvanou „jak zkrátit stopku Vašeho menstruačního kalíšku Mooncup“).

3. Přilnutí

Některým z následujících způsobů se ujistěte, že Mooncup přilhává těsně ke stěně Vaší pochvy:



Objedte prstem kolem bočních stěn menstruačního kalíšku Mooncup, abyste se ujistila, že je zcela otevřený

NEBO



Uchopte spodek kalíšku (ne stopku) a otáčejte jím

NEBO



Sevřete Mooncup poševními svaly

4. Otvory pod lemem

Zkontrolujte, že jsou drobné otvory pod lemem menstruačního kalíšku čisté, protože pomáhají při vytvoření podtlaku, který brání protékání.

5. Velikost Vašeho menstruačního kalíšku Mooncup

Pokud máte velikost B a tento se neustále protáčí dokola nebo protéká, pak potřebujete velikost A. Pokud zjistíte, že Vám protéká velikost A, účinnou pomoc může představovat cvičení svalů pánevního dna, které udržují Mooncup na místě.

Můžete zjistit, že ve dnech nejsilnějšího krvácení musíte použít společně s Vaším Mooncupem ještě vložku. Je to i přesto zdravější volba a je lepší pro životní prostředí a výhodnější pro Váš rozpočet!

7. rady při obtížích – problémy při vyjmutí

pro vyjmutí menstruačního kalíšku Mooncup je nezbytné se uvolnit

Pokud máte při vyjímání menstruačního kalíšku Mooncup problémy, pokuste se zachovat klid – když je Mooncup uvnitř pochvy, je udržován na místě poševními svaly, a pokud budete napjatá, bude vyjmutí ještě obtížnější. Průchod z pochvy do dělohy je pouze velikosti špendlíkové hlavičky, takže není možné, aby se Mooncup „ztratil“ a navíc je natolik ohebný, že nemůže způsobit žádné poškození.

Při vyjímání menstruačního kalíšku Mooncup je nezbytné se uvolnit, takže si ponechte dostatek času a znovu si přečtěte pokyny „jak Mooncup vyjmut“. Pokud jste ve dřepu je vyjmutí i zavedení menstruačního kalíšku mnohem jednodušší.

Pokud nemůžete na Mooncup dosáhnout, budete muset použít poševní svaly k posunutí menstruačního kalíšku směrem dolů. To se provádí jako sled pomalých, mírných zatlačení směrem dopředu. Když se po zatlačení uvolníte, ucítíte, že se Mooncup posunuje znovu nahoru. Nepřestávejte mírně tlačít směrem dolů a po 5-8 mírných zatlačeních se Mooncup posune níž.

Mooncup je vyroben pro Mooncup Ltd, Dolphin House, 40 Arundel Place, Brighton BN2 1GD, Velká Británie
Email: info@mooncup.co.uk Telefon: +44 (0) 1273 673845

Pro další informace nebo v případě jakýchkoli problémů prosím kontaktujte prodejce

Ilona Bittnerová
Telefon: 739 212 841
www.kalisek.cz

8. varování

- Mooncup Vás nechrání před otěhotněním.
- Mooncup Vás nechrání před sexuálními přenosnými chorobami.
- Pokud byste pozorovala příznaky jako je bolest, pálení, dráždění, zánět v oblasti genitálií nebo potíže během močení, Mooncup vyjměte a kontaktujte svého lékaře.
- Mooncup nemusíte vyndávat před močením nebo když jdete na toaletu, ale musíte ho vyjmout před pohlavním stykem.
- Nedoporučujeme půjčovat Váš Mooncup jiné ženě.

Syndrom toxického šoku (STS)

Menstruační kalíšky se používají od 30. let dvacátého století a nikdy při jejich používání nebyl popsán vznik syndromu toxického šoku. Syndrom toxického šoku je závažné a někdy smrtelné onemocnění způsobené kmenem bakterie *Stafylococcus aureus*, které produkuje toxin a pojí se s příliš dlouhým používáním tamponů. Příznaky syndromu toxického šoku často připomínají chřipku a může mezi ně patřit náhlá vysoká horečka, zvracení, průjem, závrat, omdlení nebo vyrážka, která vypadá jako spálení od slunce. Vzniká při menstruaci nebo o pár dní později. Pokud pociťujete některý z těchto příznaků při používání menstruačního kalíšku Mooncup, vyjměte jej a kontaktujte svého lékaře. Nepoužívejte Mooncup, pokud jste někdy prodělala syndrom toxického šoku.