

Gebrauchsanleitung

Einführen Ihrer Me Luna®

Vor der ersten Verwendung sollte die Me Luna® ca. 3 Minuten in reichlich kochendem Wasser desinfiziert werden. Waschen Sie vor dem Einführen der Menstruationstasse bitte immer Ihre Hände.

Zum Einführen falten Sie die Me Luna® in der für Sie angenehmsten Variante. Halten Sie die gefaltete Me Luna® fest und führen Sie diese, mit der gefalteten Seite voran, in die Vagina ein. Das Einführen geht leichter, wenn Sie die Me Luna® mit Wasser oder Gleitgel befeuchten. Dies können Sie sitzend auf der Toilette, stehend, oder auch hockend umsetzen.

Den optimalen Sitz der Me Luna® werden Sie schnell durch Probieren herausfinden. Manchen Frauen ist es lieber, sie kurz vor den Muttermund zu platzieren, anderen genügt es, wenn sie weit vorn am Scheideneingang sitzt. Die Me Luna® sollte sich aber nicht zu nah am Scheideneingang befinden, da sie sonst z.B. beim Sitzen als unangenehm empfunden werden könnte.

Um ein Auslaufen zu vermeiden, kontrollieren Sie nach dem Einführen, ob sich die Me Luna® richtig entfaltet hat. Versuchen Sie die Tasse vom unteren Ende bis zum oberen Rand (soweit Sie diesen erreichen können) mit dem Finger zu umfahren.

Normalerweise genügt es, wenn Sie die Me Luna® 3 bis 4 Mal am Tag leeren. Da die Menstruationsstärke von Frau zu Frau und während des Zyklus unterschiedlich ist, variiert auch die Tragedauer.

Zu Beginn empfehlen wir Ihnen, die Me Luna® in ähnlichen Abständen, wie Sie zuvor Tampons oder Binden gewechselt haben, zu leeren. So bekommen Sie am besten ein Gefühl dafür, wie oft ein Leeren tatsächlich notwendig ist. Während des Toilettenganges ist es nicht notwendig die Me Luna® herauszunehmen.

Sie sollten Ihre Me Luna® vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung prüfen. Falls Anzeichen von Defekten festgestellt wurden, empfehlen wir die Me Luna® zu ersetzen.

Die Me Luna® kann sowohl tagsüber als auch in der Nacht getragen werden, jedoch sollten Sie Ihre Menstruationstasse spätestens nach 8 Stunden einmal entleeren.

Das Einführen, das richtige Positionieren und Entfernen der Menstruationstasse muss meistens ein wenig geübt werden. Manchen Frauen gelingt es sofort, bei einigen Frauen kann es auch 2-3 Zyklen dauern bis sich alles einspielt. In der Anfangszeit kommt es auch häufiger vor, dass noch keine 100-prozentige Abdichtung gegeben ist.

Entfernen Ihrer Me Luna®

Reinigen Sie bitte Ihre Hände vor dem Entfernen der Me Luna® gründlich. Nehmen Sie eine hockende Position, am besten über der Toilette ein. Anschließend entspannen Sie sich und holen die Me Luna®, indem Sie sie am unteren Ende leicht eindrücken, vorsichtig heraus. Gleichzeitiges leichtes Pressen mit den Muskeln des Beckenbodens, oder Drehen der Me Luna® können dabei hilfreich sein. Der Griff der Menstruationstasse dient bei diesem Vorgang zum besseren Auffinden. Bitte verwenden Sie den Griff nicht zum alleinigen Ziehen beim Entfernen. Versuchen Sie, die Me Luna® am ganzen unteren Ende zu umgreifen.

Bringen Sie bei den ersten Versuchen bitte etwas Geduld mit, es erfordert ein wenig Übung. Nehmen Sie sich genug Zeit, um den Vorgang zu erlernen. Wenn es Ihnen nicht gelingt die Me Luna® zu erreichen, denken Sie bitte daran Ihre Beckenbodenmuskeln zum Pressen mit einzusetzen. Nach dem Entfernen der Me Luna®, entleeren und säubern Sie diese wie umseitig beschrieben. Anschließend können Sie die Me Luna® wie gewohnt wieder einsetzen.

Während des Wochenflusses darf die Me Luna® wegen des Infektionsrisikos nicht getragen werden.

Die Me Luna® ist kein Verhütungsmittel und darf nicht während des Geschlechtsverkehrs getragen werden.

Me
Luna

MENSTRUATIONSTASSE

Made in Germany

Schützt die natürliche
Scheidenflora

Spart Geld

Schont die Umwelt



Wie falte ich meine Menstruationstasse?

Hier sehen Sie die meist verwendeten Faltechniken:

C-Fold

Punchdown-Fold

S-Fold



Me Luna® - was ist das?

- ✓ ohne giftige Chemikalien und Weichmacher
- ✓ vollständig unsichtbarer Monatsschutz
- ✓ ab der ersten Menstruation geeignet
- ✓ einfach in der Anwendung
- ✓ es muss kein Ersatz zum Wechseln mitgenommen werden
- ✓ Sicherer Schutz Tag und Nacht
- ✓ kann bei ordnungsgemäßer Pflege und sachgemäßem Gebrauch über mehrere Jahre verwendet werden

Information zum toxischen Schocksyndrom (TSS)

TSS ist eine Infektion, die durch Bakterien (Staphylococcus aureus) verursacht wird und zu schwerem Kreislauf- und Organversagen führen kann. TSS tritt gehäuft bei Frauen während der Periode auf, aber auch unabhängig von einer Menstruation. Die Symptome von TSS können Grippe-ähnlich sein, plötzliches hohes Fieber, Erbrechen, Durchfälle, Schwindelgefühl während der Periode oder kurz danach. Wenn diese Symptome auftreten, entfernen Sie bitte zur Sicherheit die Me Luna® und holen Sie sofort ärztlichen Rat ein.



Wichtige Hygiene-Informationen

Reinigung Ihrer Me Luna®

Während der Menstruation genügt es, die Me Luna® mit milder Seife und Wasser zu reinigen. Waschen Sie einfach den Menstruationsbecher für ca. 1 Minute. Nach der Verwendung von Seife oder Reinigungsmitteln bitten wir Sie, mit klarem, fließendem Wasser gut nachzuspülen, um alle Spuren von Seife zu entfernen.

Reinigungsempfehlungen:

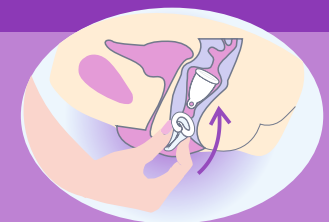
Verwenden Sie eine kleine Bürste (Interdentalbürste), um die Luftlöcher der Me Luna® Menstruationstasse zu reinigen. Von Zeit zu Zeit können Sie die Me Luna® mit etwas Essig oder Salzwasser kochen. Dies vermindert Ablagerungen und Verfärbungen. Für die Aufbewahrung Ihrer Me Luna® eignet sich sehr gut der mitgelieferte Beutel. Sie sollte mit ausreichend Luftzufuhr gelagert werden. Ein sauberer, fusselreier Stoffbeutel bietet ihr optimalen Schutz und optimale Belüftung.

Desinfizieren Ihrer Me Luna®

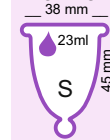
Sie sollten die Me Luna® vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Menstruationszyklus mit kochendem Wasser desinfizieren. Legen Sie die Me Luna® zur Desinfektion für 3 Minuten in einen Behälter mit kochendem Wasser (100 °C).

VORSICHT BITTE: Damit Ihre Me Luna® nicht schmilzt, darf sie niemals ohne Wasser auf dem Topfboden liegen! Lassen Sie den Topf nicht unbeaufsichtigt. Zur Sicherheit hat sich die Verwendung einer Eieruhr bewährt.

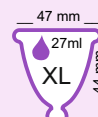
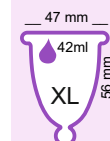
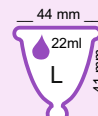
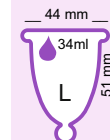
Me Luna



Normal



Shorty



MENSTRUATIONSTASSE

Die Me Luna® Menstruationstasse wird während der Menstruation in die Vagina eingeführt, um das Menstruationsblut zu sammeln.

Material:

Me Luna® Menstruationstassen werden hergestellt aus hochwertigem, medizinisch zugelassenem Kunststoff (TPE)

Inhalt:

- 1 Me Luna® Menstruationstasse
- 1 Mikrofaserbeutel zur Aufbewahrung
- 1 Gebrauchsanleitung

Hersteller:

Me Luna GmbH
Brand 57 - 9129 Haundorf - Germany
www.me-luna.eu

DE

