

Mode d'emploi :

Avant la première utilisation, il faut stériliser la coupe dans de l'eau bouillante pendant au moins 3 minutes.

Comment insérer votre Me Luna® ?

Avant de l'insérer, lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau chaude. Ensuite, pliez la Me Luna® sur elle-même comme indiqué sur le schéma (exemple de 3 pliages). Maintenir la coupe menstruelle pliée et introduisez-la avec le côté plié en avant dans votre vagin. Vous pouvez le faire en position assise avec les jambes écartées ou debout avec les jambes légèrement fléchies – suivant ce qui vous paraît le plus agréable. Si l'introduction vous pose problèmes, vous pouvez également utiliser un gel lubrifiant à base d'eau ou la mouiller avec de l'eau.

Après plusieurs utilisations, vous trouverez facilement la position qui vous convient le mieux. La coupe menstruelle Me Luna® se positionne plus bas qu'un tampon comme indiqué sur le schéma. Elle tient en place grâce à la paroi vaginale et à la pression des muscles vaginaux.

Après avoir positionné la Me Luna®, vérifiez qu'elle soit bien dépliée en la tournant ou en suivant les bords avec votre doigt afin de vous assurer une bonne étanchéité. Comme l'importance du flux varie selon les femmes, nous vous conseillons de vider votre Me Luna® dans les mêmes intervalles que lorsque vous changez vos tampons ou serviettes hygiéniques.

Les muscles du vagin peuvent légèrement modifier la position de la Me Luna® ce qui n'a aucune conséquence sur l'étanchéité ou le confort d'utilisation.

Il n'est pas nécessaire de retirer la Me Luna® pour aller aux toilettes mais il est plus prudent de vérifier si la coupe est toujours bien en place.

La Me Luna® peut être utilisée de jour comme de nuit mais il est impératif de la vider au bout de 8 heures d'utilisation.

Il faut un peu d'entraînement pour bien positionner et retirer une coupe menstruelle. Ne vous découragez pas, plusieurs cycles sont souvent nécessaires à l'utilisation de la coupe. Le confort acquis par la suite vaut vraiment la peine de persister.

Retirer votre Me Luna®

Lavez-vous soigneusement les mains avant de retirer la Me Luna®. Ne tirez pas sur l'embout (anneau, boule, tige) celui-ci vous sert uniquement à trouver la base de la coupe. Détendez-vous et retirez-la en la compressant (comme pour l'introduire) afin de créer une dépression.

Poussez avec les muscles du vagin et du périnée. Dès que vous arrivez à saisir entre deux doigts la base de la coupe, pincez-la tout en continuant à pousser. Effectuez le mouvement de "tortillage" tout en tirant la coupe vers le bas, pour faire entrer l'air et éviter l'effet « ventouse ». Faites attention à ne pas abîmer la coupe ou l'embout avec vos ongles.

Soyez patiente lors de la première utilisation.

Après avoir retiré la Me Luna®, videz et nettoyez-la comme indiqué ci-dessus et réinsérez-la. A la fin de votre cycle, rincez abondamment et stérilisez-la avec le stérilisateur.

En raison d'un risque d'infection, n'utilisez pas la Me Luna® lors des pertes après l'accouchement (lochies).

Le Me Luna® n'est pas un contraceptif et ne doit pas être portée lors de rapports sexuels.

Me
Luna

Coupe menstruelle

fabriquée en Allemagne

Me Luna® protège
et préserve

Votre flore vaginale naturelle

Votre porte-monnaie

L'environnement



Comment plier une coupe menstruelle

Ci-après les trois techniques de pliage les plus répandues :

Technique n°1: Forme en C

Technique n°2 : forme en S

Technique n°3



Les avantages de la coupe menstruelle Me Luna®

- ✓ Alternative économique aux protections féminines jetables comme les tampons ou serviettes hygiéniques.
- ✓ Protection invisible, fiable, très confortable même la nuit ou lors d'activités sportives.
- ✓ Simple à utiliser, elle se nettoie facilement à l'eau.
- ✓ Contenance plus importante que les produits menstruels traditionnels.
- ✓ La surface lisse de la Me Luna® évite le dépôt de bactéries
- ✓ Très grande tolérance cutanée et des muqueuses (certifié ISO 10993-10)
- ✓ Utilisable dès les premières règles.
- ✓ Une Me Luna® bien entretenue peut être utilisée plusieurs années.

SCT : le syndrome du choc toxique est une infection provoquée par des bactéries pouvant entraîner une défaillance circulatoire et organique grave.

Le SCT se manifeste souvent chez les femmes pendant les règles et lors de l'utilisation de tampons. Les symptômes du SCT peuvent être similaires à ceux de la grippe, une fièvre élevée soudaine, des vomissements, la diarrhée et des vertiges pendant les règles. Si ces symptômes apparaissent, retirez par sécurité Me Luna® et consultez immédiatement un médecin.



Recommandations

Nettoyage de votre Me Luna®

Pendant le cycle, nettoyez la coupe sous l'eau chaude pendant env. 1 minute après l'avoir rincée au préalable avec de l'eau froide (ceci pour éviter les mauvaises odeurs ainsi que le jaunissement de votre coupe). Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser du savon au pH neutre pour la nettoyer, mais il faut bien la rincer après l'avoir savonnée.

Veillez à bien nettoyer les petits trous situés à la base du rebord. Si l'un des trous est obstrué, nettoyez-le avec une brosse interdendaire.

Comment bien entretenir votre Me Luna®

Il est préconisé de toujours ranger votre Me Luna® dans sa pochette d'origine, dans un endroit correctement aéré. Ne pas la stocker dans une boîte hermétique ou un sachet en plastic. La Me Luna® peut devenir rêche prématurément à cause des rayons UV, c'est pourquoi il ne faut pas l'entreposer en plein soleil.

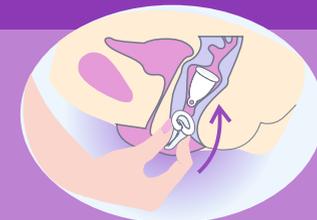
Comment stériliser votre Me Luna®

Entre deux cycles, il est impératif de stériliser votre coupe menstruelle.

Placez la coupe dans une grande quantité d'eau portée à ébullition (100°C) pendant 3 minutes maximum.

Pour éviter d'abîmer la coupe pendant la stérilisation, il faut s'assurer qu'elle ne soit pas en contact avec le fond ou les bords de la casserole. Nous vous recommandons l'utilisation du stérilisateur pour coupe menstruelle.

Me Luna



Coupe menstruelle

La coupe menstruelle Me Luna® est produit d'hygiène intime qui récupère les flux menstruels dans le vagin.

La Me Luna® est fabriquée en TPE (Thermoplastique Elastomère), un matériau de qualité médicale, totalement sûr pour une utilisation interne.

Contenu :

- 1 Coupe menstruelle Me Luna®
- 1 Pochette de rangement en microfibre
- 1 Brochure explicative

Fabricant :

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

