

Οδηγίες χρήσης

Πώς τοποθετείται το Me Luna®

Πριν χρησιμοποιήσεις το κυπελλάκι για πρώτη φορά θα πρέπει να το απολυμάνεις σύμφωνα με τις οδηγίες στο φυλλάδιο. Πλένεις τα χέρια σου κάθε φορά που τοποθετείς ή αφαιρείς το κύπελλο Μe Luna®. Πριν το εισάγεις, δίπλωσε το με την μέθοδο που σε βολεύει.

Κράτης το διπλωμένο και τοποθέτησε το στο εσωτερικό του κόλπου. Μπορείς να το τοποθετήσεις καθισμένη στην τουαλέτα, όρθια ή σκυμμένη – ή σε όποια θέση νιώθεις μεγαλύτερη άνεση. Εάν αντιμετωπίσεις πρόβλημα στην εισαγωγή του κυπέλου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις υδατοδιαλυτό λιπαντικό. Με λίγη εξάσκηση θα βρείς την πιο κατάλληλη θέση για την εισαγωγή του.

Άλλες γυναίκες το τοποθετούν πολύ κοντά στο τράχηλο, ενώ άλλες, πιο κοντά στην είσοδο του κόλπου. Μην τοποθετείς το Me Luna® κοντά στην είσοδο του κόλπου, γιατί ίσως να σε ενοχλεί όταν κάθεσαι. Για να αποφύγεις τυχόν διαρροή, βεβαιώσου ότι το κυπελλάκι έχει πλήρως ξεδιπλωθεί μετά την εισαγωγή του στον κόλπο. Αυτό θα το ελέγχεις περιστρέφοντάς το ελαφρώς ή διατρέχοντάς με το δάχτυλο την περίμετρό του μετά την εισαγωγή. Κατά μέσο όρο είναι ακετό να αδειάζεις το περιεχόμενο του Me Luna®, να καθαρίζεις το κύπελο και να το ξανατοποθετείς 2 με 4 φορές την ημέρα. Ρύθμισε τη συχνότητα αδειάσματος, καθαρισμού και επανατοποθέτησης του κυπέλου, ανάλογα με την ποσότητα του αίματος.

Αν το χριστιμοποιείς για πρώτη φορά, καλύτερα να κάνεις την διαδικασία –άδειασμα, καθαρισμός, επανατοποθέτηση– όσο συχνά αλλάζεις ταμπόν ή σερβιέτες. Σταδιακά θα καταλάβεις κάθε πότε πρέπει πραγματικά να αδειάζεις το Me Luna®.

Δεν χρειάζετε να το βγάζεις κάθε φορά που πηγαίνεις στην τουαλέτα. Πιθανόν το κυπελλάκι Me Luna® να μετατοπίζεται ελαφρά μέσα στον κόλπο, λόγω της φυσικής κίνησης των κολπικών μυών, χωρίς αυτό να επηρεάζει τη λειτουργικότητα και την άνεση που σου προσφέρει.

Το Me Luna® μπορείς να το φοράς καθ'όλη την διάρκεια του εικοσητετραώρου, αλλά θα πρέπει να το αδειάζεις, να το καθαρίζεις και να το επανατοποθετείς κάθε 8 με 12 ώρες τουλάχιστον.

Εξέτασε το κυπελλάκι πριν από κάθε χρήση για τυχόν σημάδια φθοράς, και αντικαταστήσε το άμεσα, αν έχει φθαρεί.

Σιγουρέψου ότι έχεις πλύνει καλά τα χέρια σου πριν από την αφαίρεση του κυπέλλου.

Χαλαρώσε τους μύες του κόλπου, και αφαίρεσε το κυπελλάκι πιέζοντας το ελαφρά με τα δάχτυλά σου για να σταματήσει η αναρρόφηση (vacuum) που το διατηρεί στη θέση του. Επίσης, αν το περιστρέψεις ελαφρώς θα κάνεις ακόμα πιο εύκολη την αφαίρεσή του. Μην τραβάς το κυπελλάκι από την άκρη του για να το αφαίρεσεις. Η άκρη (το στέλεχος) απλώς οδηγεί τα δάχτυλά σου στη βάση του κυπέλλου, ώστε να πιάσεις τη βάση και τραβείξεις για να αφαίρεσεις το κύπελο.

Ορισμένες γυναίκες υποβοηθάνε σπρώχνωντας με τους μύες του κόλπου τους, ενώ ταυτόχρονα πιέζουν το κύπελο και το τραβούν με το χέρι.

Τις πρώτες φορές αφαίρέσε το αργά και με προσοχή, μέχρι να καταλάβεις ποιος τρόπος σε βολεύει περισσότερο.

Μετά την αφαίρεση του Me Luna®, άδειασε και καθαρίσε το κυπελλάκι σύμφωνα με τις οδηγίες του φυλλαδίου. Δίπλωσε, σπρώξ μέσα και επανατοποθετήσε το Me Luna®, όπως περιγράφεται παραπάνω.

Μετά το τέλος της περιόδου, συνιστάται ο επιμελής καθαρισμός και η απολύμανση του κύπελλου Me Luna®.

Me
Luna



Εμμηνορροϊκό κύπελλο

Δεν επηρεάζει το pH του κόλπου.

Προστατεύει το περιβάλλον.

Είναι οικονομικό.



Πώς να διπλώσεις το Me Luna®;

Παρακάτω οι πιο συνηθισμένοι τρόποι διπλώματος.

C-Fold

Punchdown-Fold

S-Fold



Τι είναι το κυπελλάκι Me Luna®;

- ✓ Μια απολύτως υγιεινή, οικονομική και διακριτική εναλλακτική λύση για την περίοδο σου.
- ✓ Σε πολλά μεγέθη και μοντέλα, που καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες του γυναικείου σώματος.
- ✓ Από υψηλής ποιότητας θερμοπλαστικό ελαστομερές, που χριστοποιείται για ιατρική χρήση.
- ✓ Σου επιτρέπει να απολαμβάνεις τις καθημερινές δραστηριότητες χωρίς περιορισμούς.
- ✓ Κατάλληλο για κάθε ηλικία, από την πρώτη κιόλας εμμηνόρυση.
- ✓ Εξαιρετικής αντοχής, αν ακολουθήσεις τις οδηγίες χρήσης.

Πληροφορίες για σύνδρομο τοξικού σοκ (TSS)

Το TSS είναι αποτέλεσμα λοίμωξης από το βακτήριο σταφυλόκοκκος (*Staphylococcus aureus*) και μπορεί να προκαλέσει οργανικές βλάβες. Το TSS παρουσιάζεται συχνά κατά την διάρκεια της περιόδου της γυναίκας, αλλά πολλές φορές και ανεξάρτητα από αυτήν. Τα συμπτώματα του τοξικού σοκ μπορεί να είναι γενική αίσθηση δυσφορίας, ξαφνικός υψηλός πυρετός, εμετός, διάρροια και ζαλάδες κατά την διάρκεια της περιόδου ή λίγο μετά. Αν σου παρουσιαστούν τέτοια συμπτώματα αφαίρεσε για σιγουριά το Me Luna® και ζήτησε αμέσως ιατρική συμβουλή.



Οδηγίες καθαρισμού

Πώς να καθαρίσεις το κύπελλο Me Luna®

Όσο διαρκεί η περιόδος σου, καθαρίζεις το κυπελλάκι Me Luna® με απαλό σαπούνι / απορρυπαντικό και νερό. Σαπούνισε το για περίπου 1 λεπτό. Μετά ξέπλυνε το με άφθονο τρεχούμενο νερό για να μην μείνουν ίχνη σαπουνιού.

Επιπλέον καθαρισμός:

Με ένα βουρτσάκι (μεσοδόντιο βουρτσάκι) μπορείς να καθαρίζεις τις τρύπες που έχει το κυπελάκι.

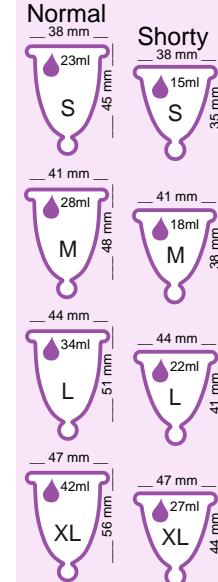
Κατά καιρούς μπορείς να το βάζεις σε βραστό νερό και ξύδι ή σε θαλασσινό νερό, για να απομακρύνεις τυχόν λεκέδες και υπολείμματα.

Πριν το αποθηκεύεις, στέγνωσε το εντελώς. Μην το αποθηκεύεις ποτέ σε αεροστεγές δοχείο, γιατί μπορεί να δημιουργηθούν οσμές. Συνιστάται η αποθήκευση του κυπέλλου στην ειδική θήκη του (κάθε κυπελλάκι Me Luna® συνοδεύεται από δική του θήκη αποθήκευσης).

Πώς αποστειρώνεις το κύπελλο Me Luna®

Απολυμαίνεις το κυπελλάκι Me Luna® πριν το χρησιμοποιήσεις για πρώτη φορά, καθώς και μετά από το τέλος της κάθε περιόδου, βυθίζοντάς το για 3-5 λεπτά σε βραστό νερό (100° Κελσίου).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Το κύπελλο είναι φτιαγμένο από ελαστομερές πλαστικό, οπότε πρέπει να βράζει πάντα σε αρκετό νερό, αλλιώς θα λιώσει! Πρόσεχε διαρκώς τη στάθμη νερού κατά το βράσιμο! Συνιστάται η χρήση χρονοδιακόπτη: 2-3 λεπτά βρασμού είναι αρκετά.



μμ

Το κυπελλάκι Me Luna® τοποθετείται στον κόλπο για να συλλέγει το αίμα και τα κυτταρικά υπολείμματα που αποβάλλονται από τη μήτρα μέσω του τραχήλου, κατά την περίοδο.

Υλικό κατασκευής

Υψηλής ποιότητας θερμοπλαστικό ελαστομερές (TPE) για ιατρική χρήση.

Περιεχόμενα συσκευασίας

- 1 κυπελλάκι περιόδου Me Luna®
- 1 θήκη αποθήκευσης από μικροΐνες Φυλλάδιο με οδηγίες χρήσης

Κατασκευαστής

Me Luna
Brand 57 - 91729 Haundorf - Germany

