

lunette®

User manual

Languages

ARABIC - CHINESE - HRVATSKI - ČEŠTINA - DANSK - DEUTSCH - EESTI - ENGLISH
ESPAÑOL - PERSIAN - SUOMI - FRANÇAIS - MAGYAR - ITALIANO - JAPANESE - KOREAN
LIETUVIŲ - NEDERLANDS - NORSK - POLSKI - PORTUGUÊS - РУССКИЙ - SVENSKA
SLOVENŠČINA

كيفية الاستخدام

كوب لونييت للحوض مناسب ولطيف وسهل التثبيت بشكل يوفر لك الامان والراحة

يتم وضع الكوب بالكامل داخل الجزء السفلي من المهبِل ، خلف عظم العانة أسفل عنق الرحم.

بسبب طبيعة ميلان شكل المهبِل إلى الخلف، فيجب توجيه الكوب نحو الجزء السفلي، تحريك الكوب للأعلى والأسفل يساعدك على العثور على الوضعية المريحة

قومي بتدوير الكوب للتأكد من انه بالوضعية الصحيحة لضمان عدم وجود أي تسرب، قد يتحرك عنق الرحم أثناء الحوض ، لذا فإن إدخال الكوب يتطلب الممارسة والتدريب.

قبل الاستخدام:



1. تعرفي على كوبك
يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام كوب لونييت للمرة الأولى. قومي بمخططة مع العبوة للرجوع إليه في المستقبل.

2. اغسلي يديك
لتجنب انتشار الجراثيم ، اغسلي يديك بعناية.

3. اغسلي الكوب
اغسلي كوب لونييت الخاص بك باستخدام منظف واشطفيه.

4. اغمي الكوب
اغلي كوب لونييت في قدر كبير من الماء لمدة 20 دقيقة. تأكد من وجود كمية كافية من الماء حتى لا يترقق الكوب.

ارشادات الاستخدام

- لإزالة أسهل لكوب لونييت ينصح بوضعية القرفصاء أو الجلوس على المراحيض

- لإزالة كوب لونييت، قومي بالضغط على قاع الكوب الموج خلف الضغط وإزالة أسهل. لا تقومي بسحب الجذع فهذا يزيد من قوة الضغط

- لا داعي لإزالة كوب لونييت عند التبول، ولكن بعد الغوط، قد تحتاجي إلى التأكد من أن الكوب لا يزال في مكانه الصحيح، إغسلي يديك بعناية!

- في بعض الأحيان وخاصة أثناء الليل، قد يدخل كوب لونييت لعنق يصعب الوصول إليه، لذا فلا تخافي فكوب لونييت لا يمكن أن يبقى بهذه الوضعية، فنصف ساعة كفيلة بإخراج الكوب للوضعية الصحيحة.

- لا تقومي بشد عضلات الحوض لأنها ستؤدي بإبعاد الكوب عن الوضعية الصحيحة

انتباه! إذا كنت تعانين من مشاكل نسائية، استشيري طبيبك قبل استخدام كأس لونييت.

الطي والوضعية

إغسلي يديك أولاً، اتخذي وضعية مريحة واسترخ، يمكنك ارتداء كوب لونييت بوضعية الوقوف أو القرفصاء لضمان الراحة.

قومي بطي الكوب على نفسه لجعله مسطحا ثم لي نصفين لتشكيل شكل حرف C.

ويمكنك تجربة طرق أخرى لطبي الكوب على حسب تفضيلك



اتن إلى الداخل والأسفل

7 ثنيات

- تنبيه! إن كنت تعانين من أمراض نسائية، فيجب استشارة الطبيب قبل استخدام الكوب

- قومي بتخزين كوب لونييت الخاص بك في الحقيبة الخاصة به، لحمايته من الأوساخ والتلف ومن الأشفة فوق البنفسجية، وليس في كيس أو حاوية بلاستيكية

- في حالة عدم الراحة بسبب طول الجذع، يمكنك قصها بالمقص.

- كوب لونييت هو أداة طبية، وحائز على الموافقة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية

تنبيهات

- استخدمي كوب لونييت فقط عند فترة الحيض

- كوب لونييت هو للاستخدام الشخصي، لا يمكن مشاركة الكوب مع أي شخص آخر.

- كوب لونييت غير معقم، لذلك يجب غليه قبل الاستخدام الأول



الوضع

أفهي كوب لونييت ملفوفاً وضعية على الجهة المفتوحة من الكوب. قومي بتدوير الكوب ثم تحقق من أن الكوب مفتوح بالكامل عن طريق تحريك إصبع نظيف إلى أسفل الكوب وتقصه - يجب أن يكون دائرياً.

يمكن استخدام كوب لونييت في أي وقت خلال فترة الحيض ، من الأيام الغزيرة إلى الخفيفة. يمكنك إدخاله تحسباً لليوم الذي تبدأ فيه دورتك!

هل لديك استفسارات أخرى؟

تفضلني بزيارة موقعنا www.lunette.com وتواصلني معنا.

- استبدلي كوب لونييت عند ظهور أي علامات تلف، مثل علامات التآكل والخدوش، أو عندما يتغير لونه بسبب عدم التنظيف الكافي.

- الجذع غير مخصص للسحب وقد ينقطع عند الشد.

- يجب وضع كوب لونييت في أسفل المهبِل كوعاء لنزيف الحوض. إذا كان عنق الرحم مسدوداً ، فقد تشعرين بالأزعاج أو التقلصات.

- ومع ذلك ، نوصي باستشارة طبيبكِ قبل الاستخدام. تحقق من الموضع الصحيح للـ IUD بانتظام - إذا كنت غير متأكدة من موضعه ، يجب عليك مراجعة طبيبك. انتبهي إلى تقنية إزالة الكوب الصحيحة

- وحريري الضغط بحذر. يرجى ملاحظة أن اللولب قد ينزاح جزئياً أو كلياً من الرحم لأسباب مختلفة.

- عند تلف كوب لونييت أو عند انتهاء عمره الافتراضي ، يمكنك ببساطة حرق الكوب القديم أو إن لم يكن ذلك ممكناً ، يمكنك التخلص منه مع النفايات المنزلية

- لا تستخدمي كوب لونييت لأكثر من 12 ساعة في المرة الواحدة.

- يجب إزالة كوب لونييت ، والتوقف عن الاستخدام واستشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أعراض مثل الألم العام ، والحرقان ، والتوجع ، والتهاب في منطقة الأعضاء التناسلية ، وعدم الراحة أثناء التبول ، والطفح الجلدي ، ورد الفعل التحسسي (بسبب فرط الحساسية للسيليكون النادر) ، أو أمراض الكلى.أو آلام الظهر أو أي آثار ضارة.



ارتدي وتعلمي

يمكن استخدام كوب لونييت لمدة تصل إلى 12 ساعة ، لذا فمن الأمن ارتداؤه طوال الليل! * قد تضطري إلى إفراغ الكوب كثيراً ، على سبيل المثال 3-4 مرات في اليوم حسب تنظفك. نساعد خطوط القياس الموجودة على الكوب في مراقبة تنظفك ومعرفة قوة التنظف بسهولة.

المقاس 1:
كامل: 25 مل
13.5 مل
5 مل

المقاس 2:
كامل: 30 مل
15 مل
7.5 مل

- لا ينبغي استخدام كوب لونييت في أي شيء آخر غير نزيف الدورة الشهرية ، على سبيل المثال. نزيف ما بعد الولادة ، بسبب ارتفاع مخاطر الإصابة بالعدوى.

- إحفطي كوب لونييت بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة

- استخدام كوب لونييت مع اللولب أو حلقة منع الحمل لا يشكل أي مشكلة ،

- ومع ذلك ، نوصي باستشارة طبيبكِ قبل الاستخدام. تحقق من الموضع الصحيح للـ IUD بانتظام - إذا كنت غير متأكدة من موضعه ، يجب عليك مراجعة طبيبك. انتبهي إلى تقنية إزالة الكوب الصحيحة وحريري الضغط بحذر. يرجى ملاحظة أن اللولب قد ينزاح جزئياً أو كلياً من الرحم لأسباب مختلفة.

- عند تلف كوب لونييت أو عند انتهاء عمره الافتراضي ، يمكنك ببساطة حرق الكوب القديم أو إن لم يكن ذلك ممكناً ، يمكنك التخلص منه مع النفايات المنزلية



إزالة وإفراغ

اغسلي يديك وارجعي عضلاتك. قومي بدفع كوب لونييت إلى الأمن ارتداؤه طوال الليل! * قد تضطري إلى إفراغ الكوب باليدية والإبهام وقومي بالسحب لك الضغط.

قومي بتحريك الكوب إلى الأسام والخلف للإزالة برفق.

- لا تقومي بسحب ساق الكوب، ستعمل الضغط أقوى مما يسبب عدم الراحة وانقطاع الذبح.

قومي بإفراغ المحتويات في المراحيض

متلازمة الصدمة التسممية (TSS)

- هي عدوى تسببها البكتيريا التي تدخل من خلال الجروح أو الأغشية المخاطية. تشمل الأعراض: ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة ، والتهاب الحلق ، والتقيؤ ، والإسهال ، والدوخة ، والطفح الجلدي الذي يشبه حروق الشمس ، وآلام العضلات ، والإغماء.

- TSS هو مرض نادر للغاية وقد يكون مميتاً يحدث في جميع الأجناس والأعمار. بعد التعرف والعلاج المبكر أمراً حيوياً. لذلك إذا كان لديك بعض الأعراض المذكورة أعلاه ، فقمي بإزالة كوب لونييت على الفور ، واتصلي بطبيبكِ وأخبره بإمكانية حدوث مرض TSS.

جانتا:

Lune Group Oy Ltd
Kopsamontie 138, 35540 Juupajoki, FINLAND

v1.0 | 6438458130323 | AR



التنظيف والتعقيم

يجب تنظيف كوب لونييت قبل وبعد دورتك، وبعد التفرغ. لتجنب تغير لون الكوب، قومي بشطف الكوب بالماء البارد ثم اغسليه بالماء الساخن. يمكنك استخدام منظف الاكواب من لونييت المصمم خصيصاً لأكواب السيليكون.

بعد الدورة الشهرية يجب على الكوب بالماء لمدة 10-15 دقائق.

انتباه! يمكن أن تترك المنظفات القوية بقايا على الكوب مسببة تهيجاً للأغشية المهبيلة

lunette®

كأس الحوض

لونييت كوب الحوض صديقك المفضل الجديد

lunette®

تذكري أن مع الممارسة ستجدي الطريقة المثالية لاستعمال لونييت.

نحن هنا من أجلك!

نعلم أن الأشياء الجديدة يمكن أن تكون مخيفة، ولكن نحن هنا لإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك بشأن كوب الدورة الشهرية.

www.lunette.com | @LunetteCup
info@lunette.fi | +358 50 355 4064



* يرجى الانتباه إلى أنه قد تُطَبّق بعض القوود المحلية: مثلاً في أستراليا (إدارة السلع العلاجية TGA) ٨ ساعات، فرنسا (الوكالة الوطنية للأمن الصحي في الغذاء والبيئة والعمل ANSES): ٦ إلى ٨ ساعات ويمنع استخدامه خلال الليل.

月亮杯的功效是如何形成的？

陰道內壁肌肉使Lunette月亮杯舒適緊致的吸附在陰道壁內。人體奇妙的生理結構完成了所有的工作 - 您將不會有任何異物感。

月亮杯完全置於陰道內下方，恥骨後的宮頸下方。
陰道生理解剖上向後傾斜，放置月亮杯的時機稍微向後背方向並上下移動，會有助於找到最合適的放置位置。

月亮杯放入後輕旋旋轉，確認其完全展開不會側漏。宮口在經期有可能移動，月亮杯的放置需要一定的練習以及對自己生理結構的瞭解。

使用產品前請仔細閱讀使用說明。保留此說明以供日後參考。

首次使用前

放置 Lunette 月亮杯前的準備工作



1. 檢查氣孔



2. 洗手

檢查月亮杯頂部的氣孔以保持暢通。洗淨雙手。



3. 洗杯



4. 煮沸消毒

用清水沖洗月亮杯後並使用Lunette的月亮杯清潔液進行清潔，然後在沸水中煮20分鐘。為了避免月亮杯過熱變形，請注意保持充足的水量來煮沸月亮杯。

使用小竅門

- 通常取出月亮杯的方法為採用蹲坐於馬桶上方的姿勢以利用於陰道打開，月亮杯會自行降到陰道口附近。
- 取出時捏住整個月亮杯的底部，請勿僅握住月亮杯下方的短柄，這樣容易造成側漏甚至柄的損壞。
- 小便時無需取出Lunette月亮杯，大便後如果有需要可再次對月亮杯的放置位置進行調整。記住操作前洗淨雙手！
- 偶爾月亮杯放置太深有可能會導致手碰觸不到月亮杯的狀況（晚上睡眠時）。不過月亮杯是不會在陰道中消失的，杯子會隨著地心引力位置會下降（如站立一段時間）。

注意：如果您有關於婦科的問題，請與您的醫生討論如何使用Lunette月亮杯。



折疊 + 壓住

先洗淨雙手，找到自己舒適的姿勢：保持坐、站立或下蹲姿勢，雙腿張開並且放鬆，以此確保月亮杯的順利放入。擠捏月亮杯將其壓平然後對折呈C型。

更多折疊方法請參照
www.lunette.com



置入

保持月亮杯折疊，環口朝上將其置入陰道內。置入後確認月亮杯有完全展開，可用手指觸摸杯緣底部 - 底部應呈圓形。

Lunette月亮杯適合在經期任何時候使用，不管是量多還是量少的日子。您甚至可以在月經預計開始的日子就將月亮杯先行置入！

使用須知

- Lunette月亮杯僅在經期時使用。
- 如果有損壞，請更換新的Lunette月亮杯。
- Lunette月亮杯應置於陰道的下方以便接經血。
- 如果月亮杯的位置剛好在宮口或壓迫宮口，可能會引起異物不適感甚至疼痛。
- Lunette月亮杯不能用於避孕也不能在性交時使用。
- Lunette月亮杯不能預防性病。
- 使用Lunette月亮杯時請洗淨雙手。
- Lunette月亮杯在未徹底清洗的情況下，不可在體內放置超過12個小時。
- 如果您感到生殖器部位有疼痛、燒灼感、刺激性異物感、發炎或者小便時不適，請取出Lunette月亮杯並且聯繫醫生。
- Lunette月亮杯不適用於產後出血以免增加感染的風險。
- 請將Lunette月亮杯安全存放並遠離孩子和寵物。
- Lunette月亮杯可以與宮內節育器或節育環同時使用，使用前請與醫生確認。節育器的尾絲應盡量短，並在月經期間定期觀察其長度。如果尾絲比正常情況下長，有可能是宮內節育器發生了位移，這種情況下請聯繫醫生。
- 如果月亮杯有損壞或想換新的杯，請將舊杯焚燒達到零污染的目的！



使用 + 學習

Lunette月亮杯一天之內需取出清空2到4次。一次最長使用12小時，且可以過夜置入。杯上的刻度線讓您輕鬆監測流量，並且認識瞭解自己的生理週期。



取出 + 清洗

洗淨雙手並且放鬆肌肉，用拇指和食指擠捏月亮杯底部來解除月亮杯的真空狀態。

緩緩地前後移動月亮杯將其輕輕取出。取出時請勿只抓杯底部的柄。

將杯內經血倒入馬桶裡。

清洗後循環使用。

方便，清潔也簡單！

中毒性休克症候群 (TSS)

是因細菌由傷口或粘膜進入體內感染引起的。

症狀包括：
突發性高熱、喉嚨疼痛、嘔吐、腹瀉、眩暈、類似曬傷的皮疹、肌肉疼痛、暈厥等。

中毒性休克症候群非常的罕見，死亡率高可發病於成人與兒童。中毒性休克症候群主要發生於月經期間使用棉條的婦女。早期發現以及治療是最關鍵的，如果出現上述症狀，請立即取出月亮杯並及時就醫，並讓醫生知道中毒性休克症候群的可能性。



清潔+ 消毒

Lunette月亮杯應在月經週期前後以及每次取出清空後仔細清洗。為了避免異味與顏色，請先用冷水沖洗然後再用熱水，並且使用專門為消毒矽膠杯設計的Lunette月亮杯清潔液。經期結束後請用滾水煮沸5至10分鐘來進行消毒。

您亦可使用以下方法清洗月亮杯：

- Lunette月亮杯清潔紙巾
- 溫和中性無香味肥皂
- 除菌洗液

注意！強力洗滌劑有可能導致殘留並對陰道內壁產生刺激。

lunette
月亮杯

您經期的
最佳伴侶

CHINESE

lunette

請記住使用月亮杯
是個熟能生巧的過程。
Lunette
您經期的伴侶！

我們會給您需要的幫助！

www.lunette.com
info@lunette.fi | @LunetteCup
+358 50 355 4064



KAKO FUNKCIONIRA?

Menstrualna čašica Lunette pristaje lagano i čvrsto, drži je u položaju btrva koju čine stijenke i mišići rodnice. Vaša je unutrašnjost glavna i obavlja sve što treba – nećete osjetiti gotovo ništa!

Čašica se potpuno postavlja unutar donjeg dijela rodnice, odmah iza stidne kosti ispod grlića maternice.

Rodnice su nagnute unatrag, pa uvođenje čašice prema slabinskom dijelu leđa i pomicanje gore i dolje pomoći će Vam pronaći ispravan i udoban položaj.

Rotirajte čašicu kako biste provjerili je li se potpuno otvorila i da ne curi. Grlić maternice može se tijekom menstruacije pomicati, stoga su za uvođenje čašice potrebni praksa i poznavanje vlastite anatomije.

Molimo pažljivo pročitajte ove upute prije prve uporabe čašice. Spremite ih zajedno s pakiranjem za buduće potrebe.

PRIJE PRVE UPORABE

Pripremite se za Lunette



1. PROVJERITE OTVORE



2. OPERITE RUKE

Provjerite jesu li otvori za zrak na vrhu čašice otvoreni. Operite ruke.



3. OPERITE ČAŠICU



4. PROKUHAJTE ČAŠICU

Čašicu Lunette operite s pomoću sredstva za čišćenje čašice Feelbetter Cup Cleanser i isperite je pa je prokuhajte u velikom loncu vode oko 20 minuta. Pobrinite se da ima dovoljno vode kako se čašica ne bi opekla.

SAVJETI ZA UPORABU ČAŠICE

• Mnoge žene vole izvaditi čašicu dok sjede na zahodskoj školjci ili dok čuče, što pomaže otvaranju rodnice i spuštanju čašice bliže otvoru rodnice.

• Čašicu uvijek povucite van tako da je primite za čvrsto dno čašice. Nemojte je povlačiti za cjevčicu, jer će se tako sadržaj čašice prolići i cjevčica može puknuti.

• Ne morate vaditi Lunette prilikom mokrenja, ali nakon pražnjenja crijeva trebat ćete provjeriti je li čašica i dalje ispravno na mjestu. Dobro operite ruke!

AKO IMATE GINEKOLOŠKIH PROBLEMA, O UPORABI ČAŠICE LUNETTE RAZGOVARAJTE SA SVOJIM LIJEČNIKOM.



SKLAPANJE + DRŽANJE

Najprije **OPERITE** ruke. Udobno se smjestite: čašicu možete postaviti dok sjedite, stojite ili ležite. Raširite noge kako bi Vam postavljanje bilo uspješno i udobno. Opustite se.

SKLOPITE čašicu tako da bude plosnata, a zatim na pola u oblik slova C.

VIŠE SAVJETA ZA SKLAPANJE:
www.lunette.com

PROIZVODI LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINSKA

• Katkad čašica sjedne toliko duboko u rodnicu da je teško dohvatiti je (to se može dogoditi noću). Čašica se NE MOŽE IZGUBITI u rodnici – sići će pod djelovanjem sile teže.

• Pričekajte najmanje pola sata, stojite uspravno kako bi se mogla spustiti pa pokušajte ponovo.

• Menstrualnu čašicu Lunette čuvajte na dobro prozračenom mjestu u njezinoj vrećici, ne u plastičnoj vrećici niti spremniku.

• Ako ne možete odmah oprati čašicu, upotrijebite Lunette Cupwipes.

• Ako osjećate nelagodu zbog duljine cjevčice, možete je škarama skratiti.



POSTAVLJANJE

Držite je sklopljenom i uvedite je u rodnicu tako da obod ulazi prvi. Kako biste provjerili je li se čašica potpuno otvorila, čistim prstom udite do dna čašice i opipajte ga – trebao bi biti okrugao.

Lunette se može upotrebljavati u bilo kojem trenutku Vašega menstrualnog ciklusa, od dana obilnog do dana laganog krvarenja. Možete je postaviti unaprijed, prije početka mjesečnice!

MEDICINSKI SAVJETI

• Menstrualnu čašicu Lunette upotrebljavajte samo za vrijeme menstruacije.

• Lunette zamijenite čim uočite bilo kakav znak oštećenja.

• Lunette treba sjesti u donji dio rodnice radi preuzimanja menstrualnog krvarenja. Ako se grlić maternice blokira, može doći do neugodnog osjećaja ili grčeva.

• Lunette nije kontracepcijsko sredstvo i ne može se upotrebljavati za vrijeme spolnog odnosa.

• Lunette ne štiti korisnike od spolno prenosivih bolesti.

• Nemojte zaboraviti dobro oprati ruke nakon rukovanja čašicom Lunette.

• Lunette nemojte upotrebljavati dulje od 12 sati u jednom navratu.



NOŠENJE + UČENJE

Lunette se prazni oko 2 – 4 puta dnevno, a može se upotrebljavati i do 12 sati, također i preko noći. S pomoću mjernih linija na čašici možete pratiti krvarenje i jednostavno naučiti svoj ritam.



MODEL 1:
13.5ml / 0.46 oz
5ml / 0.17 oz



MODEL 2:
15ml / 0.5 oz
7.5ml / 0.25 oz

• Izvadite Lunette i obratite se liječniku ako osjetite simptome poput opće boli, pečenja, iritacije, upale na genitalnom području ili nelagodu tijekom mokrenja.

• Lunette se ne smije upotrebljavati za postporodajno krvarenje zbog većeg rizika od nastanka infekcije.

• Lunette čuvajte dalje od djece i kućnih ljubimaca.

• Lunette možete upotrebljavati s unutarmaterničnim uloškom i kontracepcijskim prstenom, ali najprije o tome razgovarajte sa svojim liječnikom. Strune unutarmaterničnog uložka trebaju biti odrezane što kraće i trebale redovito pratiti njihovu duljinu za vrijeme menstruacije. Ako se strune čine dulje nego inače, to može biti znak da se unutarmaternični uložak pomaknuo – ako je došlo do toga, trebale se obratiti svom liječniku.

• Kada Vam se čašica ošteti ili želite početi s uporabom nove čašice, zaštitite prirodu i spalite staru čašicu kako ne bi dolazilo do stvaranja otpada!



VAĐENJE + PRAŽNENJE

Operite ruke i opustite mišiće. Palcem i kažiprstom primite donji dio čašice. Kako biste otpustili prljanje čašice, stisnite donji čvrsti dio čašice dok ne osjetite otpuštanje usisne sile.

Pomните je naprijed-natrag i lagano je izvadite. Pazite da je ne povlačite tako da držite samo cjevčicu.

Sadržaj bacite u zahod. Isperite je i ponovno upotrijebite.

UREDNO, ČISTO I JEDNOSTAVNO!

SINDROM TOKSIČNOG ŠOKA (ENGL. TOXIC SHOCK SYNDROME, TSS)

je infekcija uzrokovana ulaskom bakterija u rane ili sluznice.

SIMPTOMI OBUHVAĆAJU: iznenadnu vrućicu, upaljeno grlo, povraćanje, proljev, vrtoglavicu, osip nalik opeklinama od sunca, bolove u mišićima, nesvjesticu i zamažćenje.

TSS je krajnje rijetka i potencijalno kobna bolest do koje dolazi u muškarca, žena i djece.

TSS je povezan s tamponima za upijanje. Rano prepoznavanje i liječenje je ključno, stoga ako imate neke od prethodno navedenih simptoma, odmah izvadite menstrualnu čašicu, obratite se svom liječniku i obavijestite ga o mogućnosti TSS-a.

PROIZVODI LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINSKA



ČIŠĆENJE + DEZINFEKCIJA

Lunette treba očistiti prije i nakon menstrualnog ciklusa i nakon pražnjenja. Kako biste izbjegli nastanak neugodnih mirisa i gubitak boje, najprije je isperite u hladnoj vodi, a zatim je operite vrućom vodom i sredstvom za čišćenje čašice Lunette Feelbetter Cup Cleanser, koje je izrađeno baš za silikonske čašice. Nakon menstruacije dezinficirajte čašicu tako da je prokuhate u velikom loncu vode na 5 – 10 minuta. Za čišćenje čašice možete upotrebljavati i:
• Lunette Cupwipe
• blagi sapun bez mirisa i ulja
• antiseptičke otopine

UPOZORENJE! SNAŽNI DETERDŽENTI MOGU OŠTAVITI TALOG NA ČAŠICI, ŠTO MOŽE UZROKOVATI IRITACIJU SLUZNICE

Lunette®
MENSTRUALNA ČAŠICA

**NOVI NAJBOLJI
PRIJATELJ VAŠE
RODNICE**

Hrvatski

Lunette®
the power within

**ZAPAMTITE DA SE
VJEŽBOM DOLAZI DO
SAVRŠENSTVA.**

OVDJE SMO ZA VASI!

www.lunette.com
info@lunette.fi
+358 50 355 4064



Jak to funguje?

Lunette menstruační kalíšek sedí hezky a pohodlně a drží na místě podtlakem vytvořeným vaginální stěnou a vaginálními svaly. Vaše nitro má navrch a odvede všechnu práci za vás — téměř nic neucítíte!

Kalíšek je umístěn zcela uvnitř spodní části vagíny, hned za stydkou kostí pod vašimi cervixem.

Vagíny jsou nakloněny dozadu, takže zavedení kalíšku směrem ke kříži a jemné pohyby nahoru a dolů vám pomohou nalézt správně a pohodlné umístění.

Otáčením kalíšku se ujistíte, že je zcela otevřen a neprotéká. Váš cervix může během menstruace měnit svou polohu, takže zavedení kalíšku vyžaduje praxi a znalost vaší vlastní anatomie.

Před prvním použitím kalíšku si prosím důkladně prostudujte přiložený návod. Návod s obalem pečlivě uschovejte pro případ pozdější potřeby.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM Se seznámte s Lunette



1. ZKONTROLUJTE OTVORY



2. UMYJTE SI RUCE

Zkontrolujte, zda jsou otvory pod vrchním okrajem kalíšku průchozí. Umyjte si ruce.



3. OPLÁCHNĚTE KALÍŠEK



4. VYVÁŘTE KALÍŠEK

Omyjte váš Lunette s Feelbetter Cup Cleanser a opláchněte ho. Poté ho vyvařte ve velkém množství vody po dobu 20 minut. Aby se kalíšek v hrnci nepřipálil, ujistěte se, že je v něm dostatek vody.

Kalíšek je moudrý

• Většina žen nejraději vyjímá kalíšek rozkročené nad záchodovou misou nebo v podřepu. Tyto pozice totiž pomáhají otevřít vaginu a kalíšek též klesne níž k otvoru vagíny.

• Vždy vytahujte kalíšek uchopením drážkovaného spodku kalíšku. Netahejte ho ven za stopku, riskujete rozliti obsahu a také můžete stopku zlomit.

• Lunette není nutné odstraňovat během močení, ale po defekaci je lepší zkontrolovat, že kalíšek je stále na svém místě. Umyjte si pečlivě ruce!

• Občas se může stát, že se kalíšek posune daleko dovnitř vagíny a je obtížné na kalíšek dosáhnout (může se to stát během noci). Kalíšek se nemůže ve vagíně ztratit — silou přitažlivosti vždy opět klesne dolů.

• Vyčkejte alespoň půl hodiny ve stoje, aby mohl sestoupit a vyzkoušejte to opět.

• Uchovávejte váš Lunette menstruační kalíšek řádně větráný, v jeho vlastním vakuu a ne v plastovém sáčku či krabici.

• Pokud nemůžete kalíšek okamžitě opláchnout, použijte Lunette Cupwipes.

• Jestliže vám délka stopky způsobuje nepohodlí, můžete ji zkrátit pomocí nůžek.

Rady Lékaře

• Používejte Lunette menstruační kalíšek jen během menstruace.

• Lunette vyměňte v okamžiku, kdy pozorujete jakékoli známky poškození.

• Lunette by se měl usadit v nižší vagíně jako sběrná nádoba pro menstruační krvácení. Jestliže je cervix neprůchozí, je možné, že se objeví nepříjemné pocity nebo křeče.

• Lunette neslouží jako antikoncepční prostředek a nelze ho používat během sexuálního styku.

• Lunette nechrání uživatelsky od sexuálně přenositelných nemocí.

• Nezapomeňte si pečlivě umýt ruce po každé, když používáte Lunette.

• Lunette neponechávejte uvnitř déle než 12 hodin bez vyjmutí.

• Okamžitě vyjměte Lunette a kontaktujte lékaře, pokud zakoušíte symptomy, jako například bolest, pálení, podráždění, zánět v oblasti genitálií, nebo podráždění během močení.

• Lunette by neměl být používán během porodního krvácení, kvůli vyššímu riziku infekce.

• Uchovávejte Lunette mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.

• Lunette můžete používat spolu s nitroděložním tělískem nebo antikoncepčním kroužkem, ale poraďte se prosím s vaším lékařem, pro další ujasnění. Provázký nitroděložního tělíska by měly být tak krátké, jak je to jen možné a během vaší periody byste měly pravidelně kontrolovat jejich délku. Jestliže se provázky zdají být delší než obvykle, může to být známkou toho, že se vaše nitroděložní tělísko posunulo - je-li tomu tak, konzultujte to prosím se svým lékařem.

• Pokud je váš kalíšek poškozen nebo si chcete pořídit nový, chraňte přírodu a spalte starý kalíšek. Nevznikne tak žádný odpad!

SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU (TSS)

je infekce způsobená bakterií, která pronikne skrz zranění nebo sliznici.

SYMPTOMY ZAHRNÚJÍ:

náhla vyšší teplota, suché hrdlo, zvracení, průjem, závratě, vyrážka připomínající úžeh, svalové bolesti, mdloby nebo ztráty vědomí.

TSS je extrémně vzácná a potenciálně smrtelná nemoc, která postihuje muže, ženy i děti. TSS je typické pro absorpční tampóny. Včasné rozpoznání a léčba jsou zásadní. Pokud tedy zažíváte některé ze zmíněných symptomů, okamžitě odstraňte menstruační kalíšek, kontaktujte vašeho lékaře a řečte mu/jí o podezření na TSS.

VYROBENO LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINSKO

POKUD MÁTE GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE,
KONSULTUJTE POUŽITÍ LUNETTE S
VAŠIM LÉKÁŘEM



PŘELOŽIT + PODRŽET

Nejdříve si UMYJTE ruce. Udelejte si pohodlí: kalíšek můžete zavést v sedě, ve stoje nebo v podřepu. Oddálení nohou od sebe vám pomůže k úspěšnému a pohodlnému zavedení. Uvolněte se.

ZMAČKNĚTE kalíšek na plocho, poté ho přeložte na polovinu do tvaru písmene C.

DALŠÍ TIPY NA ZAVEDENÍ:
www.lunette.com



ZAVEDENÍ

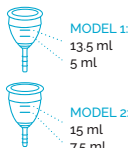
Podržte kalíšek zmačknutý a zavedte ho jedním přesným pohybem do vagíny. Chcete-li se ujistit, že kalíšek se zcela otevřel, položte čistý prst na spodek zavedeného kalíšku a pocítíte jeho tvar - měl by být zakulacený.

Lunette vás ochrání v kterémkoli moment vašeho menstruačního cyklu, během silných i slabých dní. Můžete si ho zavést v předstihu, v první den vaší periody!



POUŽÍVAT + UČIT SE

Lunette vyprázdňujte asi 2-4krát za den. Můžete ho ovšem ponechat na místě až 12 hod bez vyprázdnění a také přes noc. Měrné drážky na kalíšku vám umožňují sledovat intenzitu vašeho výtoku, a tudíž vám pomáhají lépe poznat váš rytmus.



VYJMOUT + VYPRÁZDNIT

Umyjte si ruce a uvolněte svaly. Uchopte spodek kalíšku ukazovákem a palcem. Vytvořený podtlak zrušíte zmačknutím ryhované spodní části kalíšku. Jasně ucítíte, že se přitisknutý okraj kalíšku uvolnil.

Jemně jím zahýbejte dozadu a dopředu a pomalu ho vytáhněte ven. Ujistěte se, že ho nevytahujete pouze za za stopku.

Poté vylijte obsah do záchodové mísy. Opláchnout & Znovu použít.

PROSTÉ, ČISTÉ A SNADNÉ!



ČISTÝ + HYGIENICKÝ

Lunette je třeba vyčistit před a po vašem menstruačním cyklu a též po jeho vyprázdnění. Abyste zamezili vzniku nepříjemného zápachu a odbarvení kalíšku, opláchněte ho nejdříve ve studené vodě a poté ho umyjte v horké vodě s Lunette Feelbetter Cup Cleanser, který je určen speciálně pro silikonové kalíšky. Po ukončení vaší periody vydezinfikujte kalíšek vyvařením ve velkém množství horké vody po dobu 5-10 minut. K vyčištění kalíšku je také možné použít: • Lunette Cupwipe • Jemné, provoněné mýdlo bez oleje • Antiseptický roztok

POZOR! SILNÉ DETERGENTY MOHOU
UTKÝT NA KALÍŠKU A PODRÁŽDIT VAŠÍ
VAGINÁLNÍ SLIZNICI.

lunette®
MENSTRUACNÍ KALÍŠEK

NOVÝ NEJLEPŠÍ
PŘÍTEL
VAŠÍ VAGÍNY

Čeština

lunette®
the power within

NEZAPOMEŇTE,
ŽE PRAXÍ SE
ZDOKONALÍTE.

JSME ZDE PRO VÁS!

www.lunette.com
info@lunette.fi | @LunetteCup
+358 50 355 4064



Hvordan virker den?

Lunette Menstruationskop passer fint og flot, for den holdes på plads af den forsegling, som skabes af skedevæggen og skedens muskulatur. Dit indre er overlegent og gør alt arbejdet — du vil næsten intet mærke!

Koppen placeres helt inde i den nederste del af skeden, lige bag skambenet under livmoderhalsen.

Skeden er bagudvendt, så når du drejer koppen op mod din lænd og bevæger den op og ned, vil det hjælpe dig til at finde den korrekte og behagelige placering.

Check, at koppen er helt åbnet og ikke lækker. Din livmoderhals bevæger sig måske under menstruation, så indførsel af koppen kræver øvelse og viden om din egen anatomi.

Læs venligst denne vejledning grundigt før du anvender koppen første gang. Gem den i emballagen fremover.

FØR DEN TAGES I BRUG

Bliv klar med Lunette



1. CHECK HULLER

Check, at lufthullerne i toppen af koppen er åbne. Vask dine hænder.



2. VASK HÆNDER



3. VASK KOP

Vask din Lunette med Feelbetter Cup Cleanser og skyl den. Kog den derefter i en stor gryde med vand i 20 minutter.

Vær sikker på, at der nok vand til, at koppen ikke bliver brændt.



4. KOG KOP

Viden om brug af koppen

- Mange vil gerne fjerne koppen med benet på kanten af toiletlet eller på knæ, så skeden holdes åben og koppen glider ned og er tættere på skedens åbning.

- Hiv altid koppen ud ved at tage fat om kopens kantede bund. Hiv ikke i stilkens, for så falder indholdet ud, og stilkens kan muligvis knække.

- Du behøver ikke fjerne Lunette, når du tisser, men når du har haft afføring, skal du nok checke, at koppen sidder rigtigt. Vask dine hænder grundigt!

HVIA DU HAR GYNÆKOLOGISKE PROBLEMER, SKAL DU TALE OM BRUGEN AF LUNETTE MED DIN LÆGE.



FOLD + HOLD

VASK dine hænder først. Gør dig det behageligt. Du kan indsætte koppen siddende, stående eller på knæ. Hvis dine ben er spredt, vil det muliggøre en succesfuld og behagelig indføring. Slap af.

FOLD koppen ind om sig selv for at gøre den flad, derefter foldes den på midten, så den får form som et C.

FLERE FOLDE-TIPS:
www.lunette.com

PRODUCERET AF LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND

- Sommetider sidder koppen så langt oppe i skeden, at det er svært at nå koppen (kan ske om natten). Koppen KAN IKKE FORSVINDE i skeden — den vil glide ned på grund af tyngdekraften. Vent mindst en halv time, hold dig stående for at lade den genfinde sin position og prøv igen.

- Opbevar din Lunette Menstruationskop godt ventileret, i sin egen lomme - ikke i en plastikpose eller beholder.

- Hvis du ikke kan vaske koppen straks anvend Lunette Cupwipes.

- Hvis stilkens længde giver dig ubehag, kan du klippe den til med en saks.



INDFØR

Hold den sammenrullet, og før den med kanten først ind i skeden. Check, at koppen er helt åben, glid en finger op til koppen og mærk den - den bør være rund.

Lunette kan bruges når som helst i din menstruationscyklus, fra dage med store til dage med små blødninger. Du kan indføre den, når du venter på din menstruations første dag!

Medicinsk viden

- Brug kun Lunette Menstruationskop under menstruation.

- Køb en ny Lunette, når du ser tegn på beskadigelse.

- Lunette bør sidde i den nedre del af skeden som modtager af menstruationsblod. Hvis koppen sidder i vejen for livmoderhalsen vil du opleve en ubehagelig følelse eller krampes.

- Lunette er ikke et præventionsmiddel og kan ikke anvendes under samleje.

- Lunette beskytter ikke brugere mod seksuelt overførte sygdomme.

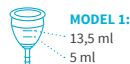
- Husk at vaske dine hænder omhyggeligt, når du håndterer Lunette.

- Brug ikke Lunette mere end 12 timer ad gangen.

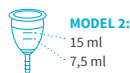


BÆR + LÆR

Lunette tømmes ca. 2–4 gange om dagen, kan anvendes i op til 12 timer, også om natten. Målelinierne øverst på koppen hjælper dig til at holde øje med din blødning og nemt lære din rytme.



MODEL 1:
13,5 ml
5 ml



MODEL 2:
15 ml
7,5 ml

- Fjern Lunette og kontakt en læge, hvis du oplever symptomer såsom smerte, varme, irritation, inflammation i skridtet eller ubehag ved vandladning.

- Lunette bør ikke anvendes til efterfødselsblødning på grund af en forhøjet risiko for infektion.

- Hold Lunette væk fra børn og husdyr.

- Du kan bruge din Lunette med en spiral eller med præventionsring, men rådfør dig med din læge for en sikkerheds skyld. Spiralens snor skal være så kort som muligt og du bør holde øje med længden under dine menstruationer. Hvis snoren virker længere end normalt, er det måske et tegn på, at spiralen har flyttet sig — hvis det er tilfældet, bør du gå til lægen.

- Når din kop er beskudiget, eller du vil have en ny, så beskyt naturen og brænd den gamle kop for ikke at producere affald!



FJERN + TØM

Vask dine hænder, og slap af i dine muskler. Tag fat i bunden af koppen med din pegefing og tommelfinger. Forseglingen brydes ved at presse den nederste, kantede del af koppen, indtil du mærker, at undertrykket slipper.

Vip den frem og tilbage, og tag den forsigtigt ud. Vær sikker på ikke at hive den ud ved kun at holde i stilkens.

Hæld indholdet i toiletet.

Rengør og Genbrug.

NEMT, RENT OG ENKELT!

OBS! STERKE RENGØRINGSMIDLER KAN ETTERLATE RESTER PÅ KOPPEN, SOM FORÅRSÅKER IRRITATION PÅ SLIMHINNEN I VAGINAEN DIN.

TOKSISK CHOK SYNDROM (TSS)

er en infektion, som forårsages af en bakterie, der kommer ind igennem sår eller slimhinde.

SYMPTOMERNE ER: Pludselig høj feber, ondt i halsen, opkast, diarré, svimmelhed, udslæt, der ligner solskoldning, ømme muskler, besvimelse eller blackout.

TSS er en meget sjælden og potentielt dødelig sygdom, som forekommer hos mænd, kvinder og børn. TSS forbindes med sugende tamponer. Tidlig konstatering og behandling er afgørende, så hvis du oplever nogle af de nævnte symptomer, så fjern menstruationskoppen omgående, kontakt din læge og fortæl om muligheden for TSS.

PRODUCERET AF LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND
V1.0 | 6438458130156 | DA



RENGØRING + RENSNING

Lunette bør gøres ren før og efter din menstruationscyklus samt efter tømning. For at undgå lugt og misfarvning vaskes den først i koldt vand og derefter i varmt vand og Lunette Feelbetter Cup Cleanser, som er specielt designet til silikone koppe. Efter din menstruation renses koppen ved at koge den i en stor gryde vand i 5-10 minutter.

TIL RENGØRING AF KOPPEN KAN DU OGSÅ BRUGE:

- Lunette Cupwipe

- Mild parfume og oliefri sæbe

- Antiseptisk opløsning

Lunette
MENSTRUATIONSKOP

Dit underlivs nye bedste ven

DANSK

Lunette

Husk, at øvelse gør mester.

VI STÅR TIL DIN RÅDIGHET!

www.lunette.com
info@lunette.fi | @LunetteCup
+358 50 355 4064



Wie funktioniert es?

Die Lunette Menstruationskappe sitzt angenehm und fest. Sie wird durch einen Unterdruck an Ort und Stelle gehalten, gebildet von der Scheidenwand und der Scheidenmuskulatur. Dein Inneres kümmert sich um alles - du wirst kaum etwas spüren!

Die Kappe befindet sich vollständig im unteren Teil der Vagina, direkt hinter dem Schambein und unter dem Gebärmutterhals.

Vaginen sind nach hinten geneigt. Daher sollte die Kappe zum Rücken hin eingeführt werden. Sie auf- und abwärts zu bewegen hilft dabei die korrekte und angenehme Position zu finden.

Drehe die Kappe um zu kontrollieren, dass sie vollständig geöffnet ist und nicht ausläuft. Dein Muttermund kann sich während der Menstruation bewegen, und beim Einführen ist es wichtig, die eigene Anatomie zu kennen und es bedarf etwas Übung.

Kappenweisheit

- Viele Menstruierende entfernen die Lunette Kappe, während sie auf der Toilette sitzen oder in eine Hocke gehen. Dadurch öffnet sich die Vagina, die Kappe kommt etwas nach unten und näher zum Scheidenausgang.
- Um die Kappe zu entfernen, greife den gerillten Bodenteil der Kappe und drücke diesen zusammen um den Unterdruck zu lösen. Ziehe deine Menstruationskappe nicht am Stiel heraus, da dadurch der Unterdruck stärker wird, was ein unangenehmes Gefühl auslösen und den Stiel beschädigen kann.
- Es ist nicht nötig die Lunette Kappe während des Urinierens herauszunehmen, aber nach dem Stuhlgang möchtest du möglicherweise kontrollieren, dass die Kappe noch an Ort und Stelle sitzt. Wasche deine Hände gründlich!
- Manchmal sitzt die Menstruationskappe tief in der Scheide, dass es schwierig sein kann sie zu erreichen (das kann in der Nacht passieren). Die Kappe kann nicht in der Scheide verschwinden - die Gravitation bringt sie schon herunter. Warte zumindest eine halbe Stunde und bleib aufrecht stehen damit sie hinunterwandern kann

ACHTUNG! Solltest du gynäkologische Probleme haben, besprich die Nutzung der Lunette Menstruationskappe mit deinem/deiner Gynäkolog*in.

- und versuche es dann aufs Neue. Bitte gerate nicht in Panik - den Beckenboden anzuspannen bewegt die Kappe weiter weg vom Scheideineingang.
- Legere die Lunette Menstruationskappe zwischen den Perioden in ihrem mitgeliefertem Aufbewahrungsbeutel, fern von Schmutz oder scharfen Gegenständen, geschützt vor UV-Licht, gut durchlüftet, aber nicht in einem Plastikbeutel oder -behälter.
 - Im Falle eines unangenehmen Tragegefühls aufgrund des Stiels, kürze diesen mit einer Schere.
 - Lunette Menstruationskappe ist ein Medizinprodukt, registriert bei z.B. der FDA.

Hinweise

- Nutze die Lunette Kappe nur während der Menstruation.
- Lunette Kappe ist ein persönliches Hygieneprodukt, teile deine Menstruationskappe nicht mit anderen Personen.
- Lunette Menstruationskappe ist nicht steril, daher muss diese vor dem ersten Gebrauch abgekocht werden.
- Ersetze die Lunette Kappe, wenn du irgendwelche Schäden merkst, wie bspw. Schnitte oder andere Abnutzungserscheinungen, oder wenn sie

- verfärbt ist oder Flecken aufweist aufgrund unzureichender Reinigung.
- Es sollte nicht am Stiel gezogen werden, da dieser reißen kann, wenn daran gezogen wird.
 - Die Lunette Kappe sollte im unteren Teil der Scheide sitzen und dort das Blut und die Gewebeteile sammeln, die während der Menstruation aus der Gebärmutter ausgeschieden werden. Wenn der Muttermund von der Kappe blockiert wird, kann es ein unangenehmes Gefühl oder Krämpfe/Schmerzen verursachen.
 - Die Lunette Kappe ist kein Verhütungsmittel und sie kann nicht während des Geschlechtsverkehrs verwendet werden.
 - Die Lunette Menstruationskappe schützt Benutzer*innen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
 - Denk daran, die Hände gründlich zu waschen bevor und nachdem du mit der Lunette Menstruationskappe interagierst.
 - Nutze die Lunette Menstruationskappe nicht für mehr als 8 Stunden an einem Stück. Beachte, dass lokale Restriktionen Anwendung finden können, z.B. in Frankreich (ANSES): 6-8 Stunden und keine Anwendung über Nacht.
 - Entferne die Lunette Kappe, höre auf sie zu verwenden und kontaktiere deine Ärztin/ deinen Arzt im Fall der folgenden Symptome: allgemeine Schmerzen, brennendes Gefühl, Reizung, Irritationen, Entzündung im Genitalbereich oder ein unangenehmes

- Gefühl beim Urinieren, Ausschlag, allergische Reaktionen (z.B. aufgrund einer seltenen Silikon-Hypersensitivität), Rückenschmerzen aufgrund der Nieren oder sonstige Beeinträchtigungen.
- Lunette Menstruationskappe sollte für nichts anderes verwendet werden als Menstruationsblutungen, z.B. nicht während des Wochenflusses aufgrund eines erhöhten Infektionsrisikos.
 - Lunette Menstruationskappe von Kindern und Tieren fernhalten.
 - Die Lunette Menstruationskappe gemeinsam mit einem IUP (wie die Spirale oder die Kupferkette) oder einem Verhütungsring zu verwenden sollte kein Problem darstellen, jedoch empfehlen wir deine*n Gynäkolog*in vor Gebrauch zu konsultieren. Kontrolliere die Lage deiner IUPs regelmäßig - wenn du dir wegen der Lage oder der Fäden unsicher bist, frage bitte deine Ärztin/ deinen Arzt. Achte auch die richtige Art der Menstruationskappe zu entfernen und löse den Unterdruck. Beachte bitte, dass ein IUP wie die Spirale oder die Kupferkette aufgrund unterschiedlicher Gründe verrutschen oder ganz aus der Gebärmutter fallen kann.
 - Wenn die Lunette Kappe beschädigt ist oder das Ende der Nutzungsdauer erreicht wurde, kannst du deine alte Kappe verbrennen, oder wenn dies nicht möglich ist, mit dem Hausmüll entsorgen.

TOXISCHES SCHOCKSYNDROM (TSS)

ist eine Vergiftung, die durch Bakterien in einer Wunde oder in der Schleimhaut verursacht wird. Symptome sind: plötzliches hohes Fieber, Halschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ausschlag, der ähnlich wie Sonnenbrand aussieht, Muskelschmerzen, Ohnmachtsanfall oder ein Gefühl von Ohnmacht beim Aufstehen.

TSS ist eine äußerst seltene aber potenziell tödliche Erkrankung die bei allen Geschlechtern und in jedem Alter auftreten kann. Eine frühe Erkennung und Behandlung sind wichtig. Solltest du also irgendeines der oben genannten Symptome beobachten, nimm die Lunette Menstruationskappe sofort heraus, kontaktiere deine Ärztin/deinen Arzt und berichte ihr/ihm von dem TSS-Verdacht.

HERGESTELLT VON

Lune Group Oy Ltd
Kopsamontie 138, 35540 Juupajoki, Finland

v2.0 | 6438458130033 | DE

DEUTSCH

lunette®
MENSTRUATIONSKAPPE

Die neue beste Freundin deiner Vagina

lunette®

Denk daran, Übung macht dich zum Profi.

WIR SIND FÜR DICH DA!

Wir wissen Neues kann beängstigend sein und wir sind hier um all deine Fragen zu beantworten, wirklich jede Frage.

de.lunette.com | @LunetteCup
info.de@lunette.com | +358 50 355 4064



Vor der ersten Anwendung



1. MACH DICH MIT DEINER MENSTRUATIONSKAPPE VERTRAUT
Bitte lies diese Anleitung sorgfältig durch bevor du deine Lunette Menstruationskappe zum ersten Mal nutzt. Bewahre sie zusammen mit der Verpackung für spätere Rückfragen auf.

2. WASCHE DEINE HÄNDE
Um das Verbreiten von Keimen zu vermeiden, wasche deine Hände sorgfältig.

3. WASCHE DIE KAPPE
Wasche die Kappe mit der Lunette Feelbetter Flüssigseife und spüle sie ab.

4. KAPPE ABKOCHEN
Koch die Lunette Kappe in einem großen Topf mit Wasser 20 Minuten lang aus. Stelle sicher, dass im Topf ausreichend Wasser ist, damit die Kappe nicht anbrennt.

Besuche instructions.lunette.com für Anleitungen in weiteren Sprachen.



FALTEN + HALTEN

WASCHE zuerst deine Hände. Mach es dir bequem: du kannst die Lunette Kappe im Sitzen, Stehen oder in der Hocke einführen. Eine leichte Grätsche hilft beim Einführen. Entspanne dich.

FALTE die Lunette Kappe zusammen damit sie flach wird und falte sie noch einmal zur Mitte damit sie eine C-Form hat.

Du kannst auch verschiedene Faltungsmethoden probieren um diejenige zu finden, die für dich am besten ist:



Muschelfaltung 7-Faltung



EINFÜHREN

Halte die gefaltete Lunette Menstruationskappe fest und führe sie mit dem oberen Rand voran in die Scheide ein. Dreh die Kappe und kontrolliere dann, dass die Kappe vollständig offen ist, indem du mit einem sauberen Finger den Kappenboden berührst - er sollte rund sein.

Die Lunette Menstruationskappe kannst du während deiner ganzen Periode verwenden, an den schweren bis leichten Tagen. Du kannst sie an dem Tag an dem du deine Periode erwartest einführen!

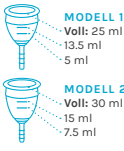
BRAUCHST DU MEHR UNTERSTÜTZUNG?

Unser tolles Team an Menstrual Mentors ist für dich da und hilft dir bei Fragen, jederzeit: de.lunette.com



TRAGEN + LERNEN

Die Lunette Kappe kann bis zu 8 Stunden verwendet werden, ist also auch über Nacht sicher! Du musst deine Kappe eventuell öfter entleeren, z.B. 3-4 Mal am Tag, in Abhängigkeit deiner Blutungsstärke. Die Messlinien auf der Menstruationskappe helfen dir, die Blutungsmenge mitzuverfolgen und deinen Rhythmus zu lernen.



!Beachte bitte, dass lokale Restriktionen gelten können, z.B. Frankreich (ANSES): 6-8 Stunden und keine Nutzung über Nacht



ENTFERNEN + ENTLEEREN

Wasche dir die Hände und entspanne dich. Drücke deine Lunette Kappe hinab indem du deine Beckenbodenmuskeln nutzt. Ergriffe den Boden der Kappe mit Daumen und Zeigefinger. Um den Unterdruck zu lösen drücke den gerillten Teil des Bodens der Kappe zusammen, bis du spürst, dass sich der Unterdruck löst.

Bewege sie hin und her, falte die Kappe ein bisschen und entferne sie vorsichtig.

Zieh nicht einfach am Stiel deiner Menstruationskappe. Das macht den Unterdruck stärker, was zu einem unangenehmen Gefühl und zum Reißen des Stiels führen kann.

Entleere den Inhalt der Lunette Kappe in die Toilette.



REINIGEN + DESINFIZIEREN

Die Lunette Menstruationskappe sollte immer vor und nach jedem Zyklus und nach dem Entleeren gereinigt werden. Spüle die Kappe zuerst mit kaltem Wasser aus, um Verfärbungen zu vermeiden, wasche sie dann mit heißem Wasser. Nutze die Lunette Feelbetter Flüssigseife, welche speziell für Silikon-Menstruationskappen entwickelt wurde. Desinfiziere die Menstruationskappe nach deiner Periode, indem du sie 5-10 Minuten lang in einem großen Topf mit Wasser auskochst.

Wenn du unterwegs bist, kannst du auch die Lunette Cupwipes zur Reinigung deiner Kappe nutzen.

ACHTUNG! Starke Reinigungsmittel können Rückstände auf deiner Kappe hinterlassen, die zu Irritationen oder vaginalen Schleimhaut führen können.

Kuidas see töötab?

Lunette menstruaalanum sobitub hästi ja mugavalt, seda hoiab paigas tupeseina ja lihaste poolt moodustatav vaakum. Teie sisemus on parim ja teeb kogu töö — te ei tunne peaaegu midagi!

Menstruaalanum paigutatakse täielikult tupe madalamasse ossa, just häbemeluutaaha emakakaela alla.

Vagiinad on tahapoole kaldud, nii et suunake anum oma selja alaosa poole: liigutades seda üles ja alla aitate endal leida õige ja mugava asendi.

Pöörake anum, et kontrollida, kas see on avanenud ja ei leki. Teie emakakael võib menstruatsiooni ajal liikuda ja anuma paigaldamine vajab seega harjutamist ning enda anatoomia tundmist.

Palun lugege käesolev kasutusjuhend hoolikalt läbi enne menstruaalanuma esmakordset kasutamist. Hoidke pakend ja juhend tuleviku tarbeks alles.

ENNE ESMAKORDSET KASUTAMIST

Valmistuge Lunette kasutamiseks

- 

1. KONTROLLIGE AVASID
- 

2. PESKE KÄSI
- 

3. PESKE MENSTRUAAALANUM
- 

4. KEETKE MENSTRUAAALANUMAT

Peske oma Lunette puhastusvahendiga Feelbetter Cup Cleanser, loputage see ja seejärel keetke seda suures potitäies vees 20 minutit. Veenduge, et seal on piisavalt vett, et anum ei kõrbeks.

Anuma kasutamise nõuanded

- Paljudele meeldib anum eemaldada kas harkisjalu WC-poti kohal olles või kükitades, mis aitab tupel avaneda ja anumal tupe avausele lähemale laskuda.
- Tõmmake anum alati välja selle konarlikku põhja pigistades. Ärge tõmmake varrest, kuna nii võite sisu maha ajada ja vars võib murduda.
- Lunette't ei ole vaja eemaldada urineerides, kuid pärast roojamist võiksite kontrollida, kas anum on jätkuvalt korralikult paigas. Peske oma käsi korralikult!

KUI TEIL ON GÜNEKOLOOGILISI PROBLEEME, PIDAGE LUNETTE KASUTAMISE OSAS NÕU OMA ARSTIGA.



VOLTIGE + HOIDKE

PESKE esmalt oma käsi. Tundke end mugavalt: te saate paigaldada menstruaalanuma istudes, seistes või kükitades. Jalgade hargitamine aitab kaasa edukale ja mugavale paigaldusele. Lõdvestuge.

VOLTIGE menstruaalanum kokku, et see oleks lame, siis pooleks, et saada C-tähe kuju.

ROHKEM VOLTIMISE NIPPE: www.lunette.com

TOOTJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, SOOME

- Vahel võib anum liiga kaugele tuppe minna ja selleni jõudmine võib keeruline olla (see võib juhtuda öösel). Anum EI SAA tuppe ÄRA KADUDA — see tuleb raskusjõu mõjul allapoole.
- Oodake vähemalt pool tundi, jääge püstisesse asendisse, et võimaldada sel paika minna ja proovige uuesti.
- Hoiustage Lunette menstruaalanumat korralikult ventileerituna ja oma kotis, mitte kilekotis või plastnõus.
- Kui te ei saa anumat kohe pesta, kasutage Lunette Cupwipes lappe.
- Ebamugavustunde korral, mis on põhjustatud varre pikkusest, võite seda kääridega kärpida.



PAIGALDAMINE

Hoidke see kokkruullituna ja paigaldage see kumer serv ees tuppe. Kontrollimaks, kas anum on korralikult avanenud, libistage sõrm üles anuma põhjani ja tunnetage seda - see peaks olema ümmargune.

Lunette'i saate kasutada igal menstruaaltsükli perioodil, alates tugevast kuni kerge vooluseni välja. Te saate selle sisestada ennetavalt päeval, mil periood algab!

Meditsiinilised nõuanded

- Kasutage Lunette menstruaalanumat ainult menstruaatsiooni ajal.
- Asendage Lunette kui tähtsate märkade kahjustusest.
- Lunette peaks paiknema tupe alumises osas kui menstruaalverituse koguja. Kui emakakael on tõkestatud, võite kogeda ebameeldivat tunnet või krampe.
- Lunette ei ole rasestumisvastane vahend ja seda ei saa kasutada seksuaalvahekorra ajal.
- Lunette ei kaitse kasutajaid sugulisel teel levivate haiguste eest.
- Pidage meeles pesta oma käsi hoolikalt kui käsitsete Lunette anum.
- Ärge kasutage Lunette rohkem kui 12 tundi järjest.



KANDKE + ÕPPIGE

Lunette tuleb tühjendada 2-4 korda päevas, seda saab kasutada kuni 12 tundi päevas ning ka öö. Menstruaalanuma mõõtejooned aitavad sul voolust jälgida ja õppida tundma oma rütmi.

- 

MUDEL 1:
13,5 ml / 0,46 oz
5 ml / 0,17 oz
- 

MUDEL 2:
15 ml / 0,5 oz
7,5 ml / 0,25 oz

- Eemaldage Lunette ja võtke ühendust arstiga kui tekivad sellised sümptomid nagu üldine valu, põletustunne, ärritus ja põletik suguelundite piirkonnas või ebamugavustunne urineerimise ajal.
- Lunette anum ei tohiks kasutada sünnitusjärgse verituse ajal, kuna esineb suurenenud infektsioonioht.
- Hoidke Lunette eemal lastest ja lemmikloomadest.
- Saate kasutada Lunette't koos spiraali või rasestumisvastase rõngaga, kuid palun pidage enne nõu oma arstiga. Spiraali niidid peaksid olema loigatud võimalikult lühikeseks ja te peaksite nende pikkust jälgima regulaarselt oma perioodi jooksul. Kui niidid tunduvad pikemad kui tavaliselt, võib see olla märk sellest, et spiraal on liikunud — kui nii, peaksite oma arstiga konsulteerima.
- Kui teie anum on kahjustatud või kui te soovite uut, kaitske loodust ja põletage vana anum, et mitte prügi luua!



EEMALDAMINE + TÜHJENDAMINE

Peske käed ja lõdvestage oma lihased. Võtke menstruaalanuma põhjast kinni nimetissõrme ja pöidlaga. Vaakumi eemaldamiseks pigistage menstruaalanuma põhja konarlikku osa kuni tunnete vaakumist vabanemist.

Liigutage seda edasi-tagasi ja võtke see õrnalt välja. Veenduge, et te ei tõmba seda välja vaid varrest hoides.

Valage sisu tualetti. Loputage & kasutage uuesti.

TORE, PUHAS JA LIHTNE!

TOKSILISE ŠOKI SÜNDROOM (TSS)

on bakteri poolt tekitatud infektsioon, mis siseneb läbi haavade või limaskestas.

SÜMPTOMITE HULKA KUULUVAD: äkiline kõrge palavik, valu, kurr, oksendamine, kõhulahtisus, peapööritus, päikesepõletust meenutav lõõve, lihasvalu, minestamine või teadvusekaotus.

TSS on väga haruldane potentsiaalselt surmav haigus, mis esineb meestel, naistel ja lastel. TSS on seotud imavate tamponidega. Varajane avastamine ja ravi on väga oluline, nii et kui teil on mõni eelnenud sümptomist, eemaldage menstruaalanum kohe, võtke ühendust oma arstiga ja rääkige talle TSS-i võimalusest.

TOOTJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, SOOME



PUHASTAGE + STERILISEERIGE

Lunette tuleks puhastada enne ja pärast menstruaaltsükli ja pärast iga tühjendamist. Et vältida ebameeldivat lõhna ja määrdumist, loputage esmalt külma veega ja seejärel peske kuuma vee ning Lunette Feelbetter Cup Cleanser vahendiga, mis on loodud just silikoonist menstruaalanumatele. Pärast oma menstruaatsiooni lõppemist desinfitseerige oma menstruaalanum, keetes seda suures potis vee sees 5-10 minutit. Menstruaalanuma puhastamiseks võite kasutada ka:

- Lunette Cupwipe lappe
- Kerget parfüümi- ja õlivaba seepi
- Antiseptilist lahust

TÄHELEPANU! KANGED PUHASTUSVAHENDID VÕIVAD JÄTTA MENSTRUAAALANUMALE JÄAKE, PÕHJUSTADES NII TEIE TUPE LIMASKESTA ÄRRITUST.

lunette
MENSTRUAAALANUM

SINU VAGIINA
UUS PARIM
SÕBER

Festi

lunette
the power within

PIDAGE MEELES,
ET HARJUTAMINE
TEEB MEISTRIKS.

ME OLEME TEIE JAOOS OLEMAS!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunettecup)
+358 50 355 4064



How does it work?

The Lunette Menstrual Cup fits nice and snug, held in position by the seal formed by the walls of the vagina and the vaginal muscles. Your interior is superior and does all the work – you'll barely feel a thing!

The cup is placed entirely inside the lower part of the vagina, just behind the pubic bone below the cervix.

Vaginas are tilted backwards, so guiding the cup towards the small of your back, moving it up and down will help you find the correct and comfortable position.

Rotate the cup to check that it has fully opened and doesn't leak. Your cervix may move during menstruation, so inserting the cup requires practice and knowledge of your own anatomy.

Before first use



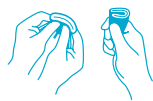
- 1. GET TO KNOW YOUR CUP**
Please read this guide carefully before using your Lunette Cup for the first time. Save it with the packaging for future reference.
- 2. WASH HANDS**
To avoid spreading any germs, wash your hands carefully.
- 3. WASH CUP**
Wash your Lunette Cup with **Lunette Feelbetter Cup Cleanser** and rinse.
- 4. BOIL CUP**
Boil your Lunette Cup in a large pot of water for 20 minutes. Make sure there is enough water so that the cup does not get burned.

Visit [instructions.lunette.com](https://www.lunette.com) for the user instructions in your native language.

Cup use wisdom

- Many like to remove Lunette Cup while straddling the toilet bowl or squatting which helps the vagina open and the cup descend closer to the opening of the vagina.
- To remove Lunette Cup, pinch the ridged cup bottom to break the seal. Don't remove the cup by pulling the stem, it will make the seal stronger, which can cause discomfort and break the stem.
- No need to remove Lunette Cup when urinating, but after defecation you may need to check that the cup is still properly in place. Wash your hands carefully!
- Occasionally Lunette Cup sits so far inside the vagina that it's tricky to reach the cup (this can happen during the night). The cup can not get lost in the vagina – it will come down by force of gravity. Wait at least half an hour, remain upright to allow it to settle and try again. Please do not panic – tensing your pelvic muscles will move the cup further away from the vaginal opening.

ATTENTION! If you have gynecological problems, discuss using Lunette Cup with your doctor.



FOLD + HOLD

WASH your hands first. Get comfy: you can insert Lunette cup while sitting, standing or squatting. Spreading your legs will help with a successful and comfortable insertion. Relax.

FOLD the cup in on itself to make flat, then in half to form a C shape.

You can also try different folding methods to find the best one for you:



Punch down fold 7 fold

- Store your Lunette Cup in its own pouch, safe from dirt and cuts, protected from UV-light, properly ventilated, and not in a plastic bag or container.
- In case of discomfort due to the stem length, you may trim it with scissors.
- Lunette Cup is a medical device, registered with, e.g. FDA.

Cautions

- Use Lunette Cup only during menstruation.
- Lunette Cup is a personal hygiene product, do not share the cup.
- Lunette Cup is not sterile, therefore it must be boiled before the first use.
- Replace Lunette Cup when any signs of damage e.g. cuts or any deterioration are observed, or when it has discolored or stained due to insufficient cleaning.
- The stem is not meant for pulling and might break if pulled.



INSERT

Keep Lunette Cup rolled up and guide it rim-first into the vagina. Rotate the cup and then check that the cup has fully opened by sliding a clean finger up to the cup bottom and feel it - it should be round.

Lunette Cup can be used any time during menstruation, from heavy to light flow days. You can insert it in anticipation of the day your period starts!

NEED MORE SUPPORT?

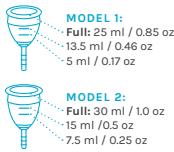
Our seriously cool Cupbot is on standby to help you with any questions, anytime: www.lunette.com

- Lunette Cup should sit in the lower vagina as a receptacle for menstrual bleeding. If the cervix is obstructed, you could experience an unpleasant feeling or cramping.
- Lunette Cup is not a contraceptive device and it cannot be used during sexual intercourse.
- Lunette Cup does not protect users from sexually transmitted diseases.
- Remember to carefully wash your hands before and after handling Lunette Cup.
- Don't use Lunette Cup for more than 12 hours at a time. Please note that local restrictions may apply: e.g. France (ANSES): 6-8 hours and no overnight use.
- Remove Lunette Cup, discontinue use and contact a doctor** if you experience symptoms such as general pain, burning, irritation, inflammation in the genital area, discomfort during urination, rash, allergic reaction (due to e.g. rare silicone hypersensitivity), or kidney-related back pain, or any adverse effects.
- Lunette Cup should not be used for anything other than menstrual bleeding, e.g. post-natal bleeding, because of a higher risk of infection.



WEAR + LEARN

Lunette Cup can be used for up to 12 hours, so it's safe to wear overnight! You may have to empty your cup more often, e.g. 3-4 times a day, depending on your flow. The measuring lines on the cup help monitor your flow and easily learn your rhythm.



* Please note that local restrictions may apply: e.g. France (ANSES): 6-8 hours and no overnight use.

- Keep Lunette Cup away from children and pets.
- Using Lunette Cup with an IUD or contraceptive ring should not be a problem, however, we recommend consulting your doctor before use. Check the correct placement of the IUD regularly - if you are unsure of the its placement or its strings, you should check with your doctor. Pay attention to the right cup removal technique and release the pressure. Please note that an IUD may partially or completely be displaced from the uterus for various reasons.
- When Lunette Cup is damaged or at the end of its service life, discard with household waste.



REMOVE + EMPTY

Wash your hands and relax your muscles. Push Lunette Cup lower using your pelvic floor muscles. Grasp the bottom of the cup with your forefinger and thumb. To break seal, squeeze the bottom ridged part of the cup, until you feel the suction release.

Rock it back and forth, fold the cup a bit and gently ease it out.

Do not pull the stem of the cup. It will make the seal stronger, causing discomfort and breaking of the stem.

Tip contents into the toilet.

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

Is an infection caused by bacteria entering through wounds or mucous membrane. **Symptoms include:** sudden high fever, sore throat, vomiting, diarrhea, dizziness, a rash resembling sunburn, muscle aches, fainting or blackouts. TSS is an extremely rare, potentially fatal disease occurring in all genders and ages. Early recognition and cure is vital, so if you have some of the symptoms mentioned above, remove Lunette Cup immediately, contact your doctor and tell them about the possibility of TSS.

DISTRIBUTED BY

Lune North America Inc.
Nashville, TN, USA, www.lunette.com/US

Ecohealth Pty Ltd
Australia, www.lunette.com/AU

PRODUCED BY

Lune Group Oy Ltd
Kopsamontie 138, 35540 Juupajoki, Finland

v2.0 | 6438458130002 | EN



CLEAN + SANITIZE

Lunette Cup should be cleaned before and after your periods, and after emptying. To avoid discoloration, first rinse the cup with cool water, then wash under hot water. Use **Lunette Feelbetter Cup Cleanser**, designed specifically for silicone cups. After your period sanitize the cup by boiling it in a large pot of water for 5-10 minutes.

If you are out and about, you can use **Lunette Cupwipes** to clean your cup.

ATTENTION! Strong detergents can leave residue on the cup causing irritation to your vaginal mucous membranes.

lunette
MENSTRUAL CUP

Your vagina's new best friend

ENGLISH

lunette

Remember that practice makes perfect.

WE ARE HERE FOR YOU!

We know new things can be intimidating and we're here to answer any menstrual cup questions you may have. Seriously, any.

www.lunette.com | @LunetteCup
info@lunette.fi | +358 50 355 4064



¿Cómo funciona?

La copa menstrual Lunette encaja fácil y cómodamente, sosteniéndose gracias al sello formado entre las paredes de la vagina y de los músculos vaginales. Tu cuerpo es inteligente y hace todo el trabajo — ¡no sentirás casi nada!

La copa se coloca íntegramente en la parte inferior de la vagina, justo detrás del hueso púbico, debajo del cuello del útero.

Las vaginas se inclina hacia atrás, orientando la copa hacia la parte baja de tu espalda, moviéndola de arriba abajo hasta encontrar la posición idónea.

Gira la copa para revisar que está completamente abierta y no gotea. Tu cuello uterino puede moverse durante la menstruación, así que insertar la copa precisa práctica y conocimiento de tu propia anatomía.

Por favor lee estas instrucciones cuidadosamente antes de usar la copa por primera vez. Guárdala en su embalaje para futuras consultas.

ANTES DEL PRIMER USO Preparate con Lunette

1. REVISLA LOS ORIFICIOS
2. LÁVATE LAS MANOS

Revisa que los orificios de ventilación en la parte posterior de la copa estén abiertos. Lávate las manos.

3. LAVA LA COPA
4. HIERVE LA COPA

Lava tu Lunette con el Feelbetter Cup Cleanser y enjuágala, luego hierva la copa en una olla grande con agua durante 20 minutos. Asegúrate de que hay suficiente agua para que la copa no se queme.

Usa la copa con sabiduría

• A muchas les gusta retirarse la copa mientras están sentadas en el retrete o de cuclillas, lo cual ayuda a que la vagina se abra y la copa descienda más cerca de la apertura de la vagina.

• Siempre tira de la copa hacia fuera pellizcando el fondo estriado de la misma. Nunca tires de la cola, esto puede ocasionar que el contenido se derrame e incluso llegar a romperla.

• No es necesario quitarse Lunette al orinar, pero después de realizar tus necesidades probablemente tengas que revisar que la copa siga en el lugar apropiado. ¡Lava tus manos con cuidado!

SI TIENES PROBLEMAS GINECÓLOGICOS,
CONSULTA SOBRE EL USO DE LUNETTE
CON TU MÉDICO.



DOBLA + MANTÉN

LÁVATE las manos primero. Ponte cómoda: puedes insertar la copa mientras estás sentada, de pie o de cuclillas. Abrir las piernas te ayudará a una inserción más fácil y cómoda. Relájate.

DOBLA la copa sobre sí misma para hacerla plana, luego a la mitad para formar la figura de una C.

PUEDES ENCONTRAR
MÁS CONSEJOS PARA DOBLAR EN:
www.lunette.com

PRODUCIDO POR LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLANDIA

• A veces la copa se ubica muy dentro de la vagina y puede llegar a ser difícil llegar a alcanzarla (puede pasar durante la noche). La copa NO PUEDE PERDERSE en la vagina — bajará por la fuerza de la gravedad.

• Espera mínimo media hora erguida para permitir que se asiente y vuelve a intentar.

• Guarda tu copa menstrual Lunette bien ventilada, en su propia bolsa, no en una bolsa o contenedor de plástico.

• Si no puedes lavar la copa de una vez, usa las Lunette Cupwipes.

• En caso de sentirte molesta debido a la longitud de la cola, puedes cortarla con unas tijeras.



INSERTAR

Mantenlo enrollado y guíalo por el aro hacia el interior de la vagina. Para revisar si la copa está completamente abierta, desliza un dedo limpio hasta el fondo de la copa y tócalo - debe ser redondo.

Lunette puede ser usada en cualquier momento de tu ciclo menstrual, desde tus días con más flujo a los más ligeros. Puedes ponértela antes de que comience tu periodo.

Sabiduría médica

• Usa la copa menstrual Lunette solo durante la menstruación.

• Reemplaza tu Lunette si encuentras algún defecto o indicio de daño.

• Lunette debería quedarse en la parte inferior de la vagina como un receptáculo del sangrado menstrual. Si el cuello del útero queda obstruido, podrías experimentar sensaciones desagradables o cólicos.

• Lunette no es un anticonceptivo y por tanto no se puede utilizar durante el acto sexual.

• Lunette no protege a sus usuarias de enfermedades de transmisión sexual.

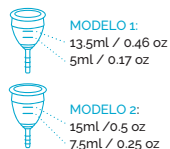
• Recuerda lavar tus manos cuidadosamente cuando uses Lunette.

• No uses Lunette más de 12 horas seguidas.



ÚSALA + COMPRENDE

Lunette debe vaciarse aproximadamente 2-4 veces al día, puede ser usada hasta 12 horas seguidas, inclusive durante la noche. Las líneas de medición en la copa ayudan a mantener el control sobre tu flujo y a comprender fácilmente tu ritmo.



MODELO 1:
13,5ml / 0.46 oz
5ml / 0.17 oz

MODELO 2:
15ml / 0.5 oz
7,5ml / 0.25 oz

• Quitate tu Lunette y contacta con un médico si sufres síntomas tales como dolor, quemadura, irritación, inflamación en la zona genital, o malestar al orinar.

• Lunette no debería ser usada para el sangrado después del parto, porque hay un mayor riesgo de infección.

• Mantén Lunette alejada de los niños y mascotas.

• Puedes usar tus Lunette con un DIU o con un anillo anticonceptivo pero por favor consúltalo con tu doctor para despejar todas tus dudas. Los hilos del DIU deberían cortarse lo más cortos posible y tú deberías comprobar la longitud regularmente durante tus periodos. Si los hilos parecen más largos de lo normal, puede ser una señal de que el DIU se ha movido — de ser así, deberías consultarlo con tu doctor

• Cuando tu copa esté dañada o quieras comprar una nueva, ¡protege la naturaleza y quema la antigua copa para no crear desperdicios!



QUITATELA + VACÍALA

Lava tus manos y relaja tus músculos. Agarra el fondo de la copa con tu dedo índice y tu pulgar. Para romper el sello, aprieta la parte inferior estriada de la copa, hasta que sientas la succión liberarse.

Muévela de un lado a otro, y suavemente sácala hacia fuera. Asegúrate de no sacarla sosteniendo la cola únicamente.

Vacía el contenido en el retrete. Lávala y vuelve a usarla otra vez.

¡PULCRA, LIMPIA Y FÁCIL!

EL SÍNDROME DEL CHOQUE TÓXICO (TSS)

es una infección causada por una bacteria que entra a través de las heridas o del tejido mucoso.

SUS SÍNTOMAS INCLUYEN:
fiebre alta y repentina, irritación de garganta, vómitos, diarreas, mareo, sarpullidos parecidos a una quemadura de sol, dolores musculares, dolores, desmayos o desvanecimientos.

Este síndrome es extremadamente raro, potencialmente mortal, y afecta tanto a hombres, mujeres, como niños. Está relacionado con tapones absorbentes. La detección precoz y su tratamiento son esenciales, así que si padeces alguno de los síntomas mencionados anteriormente, quítate la copa menstrual inmediatamente, contacta con tu doctor y coméntale la posibilidad de tener TSS.

PRODUCIDO POR LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLANDIA



LIMPIA + DESINFECTA

Lunette debe ser desinfectada antes y después de tu ciclo menstrual, y después de vaciarse. Para evitar olores y decoloración, enjuágala primero en agua fría, y después lávala con agua caliente y el Lunette Feelbetter Cup Cleanser, diseñado específicamente para copas de silicona. Después de tu periodo, desinfecta la copa poniéndola a hervir en una olla grande con agua durante 5-10 minutos.

Para limpiar la copa también puedes usar:
• Lunette Cupwipe
• Jabón suave, sin perfume ni aceites
• Solución antiséptica

¡ATENCIÓN! LOS DETERGENTES FUERTES PUEDEN DEJAR RESIDUOS EN LA COPA QUE CAUSEN IRRITACIÓN EN TUS MUCOSAS VAGINALES.

lunette
LA COPA MENSTRUAL

LA NUEVA MEJOR AMIGA DE TU VAGINA.

Español

lunette
the power within

RECUERDA QUE LA PRÁCTICA HACE LA PERFECCIÓN.

¡ESTAMOS A TU ENTERA DISPOSICIÓN!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunette)
+358 50 355 4064



نحوه ی استفاده از لونت کاپ

لونت کاپ به سادگی و راحتی در حالیکه توسط دیواره ها و ماهیچه های واژن محکم و استوار نگه داشته می شود ، مورد استفاده قرار میگیرد . در حین استفاده ، اندام های درونی شما در بالا قرار میگیرد و تمام وظایف را به خوبی انجام می دهد و شما به ندرت چیزی را حس می کنید.

لونت کاپ بصورت کلی در داخل بخش پایینی اندام جنسی در عقب استخوان شرمگاه و زیر دهانه رحم قرار میگیرد.

اندام جنسی زنان به طرف عقب شیب دارد ، بنابراین لونت کاپ را اندکی به طرف عقب اندامتان راهنمایی کنید ، کمی بالا و پایین بردن آن می تواند به شما کمک کند موقعیت درست و راحت را برای آن بیابید.

چرخاندن کاپ برای چک کردن درست باز شدن کاپ و جلوگیری از نشتی به شما کمک میکند. در جریان قاعدگی جای رحم شما شاید تغییر کند بنابراین داخل کردن لونت کاپ به تمرین و شناخت آناتومی بدن خودتان نیاز دارد.

لطفا قبل از استفاده لونت کاپ ، این راهنما را با دقت مطالعه و آنرا همراه با جعبه جهت مراجعه آهنده نگهداری نمایید

قبل از اولین استفاده با لونت کاپ همگام شوید



۱- سوراخه‌ها را چک کنید. ۲- دست‌ها را بشویید

چک کنید تا سوراخ‌های هوا که در قسمت بالای لونت کاپ است ، حتما باز باشند.



۳- لونت کاپ خود را بشویید. ۴- لونت کاپ را بپوشانید

لونت کاپ را با شونده بشویید ، سپس در یک ظرف آب به مدت ۲۰ دقیقه بپوشانید. مطمئن شوید آب ظرف به اندازه ای باشد که لونت نسوزد.

استفاده صحیح از لونت کاپ

- بسیاری از اشخاص ترجیح می‌دهند لونت کاپ را هنگامی که روی توالت نشسته اند یا به شکل نیمه خیز هستند بیرون بیاورند زیرا در این حالت اندام جنسی با زرت می باشد و لونت کاپ به نزدیک دهانه واژن پایین می آید .
- همیشه هنگام بیرون کشیدن لونت کاپ از نقطه انتهایی کاپ را بگیرد. از دنباله آن برای خارج کردن استفاده نکنید، زیرا آن کار باعث ریختن محتویات داخل کاپ می شود و همچنین باعث پاره شدن دنباله کاپ می گردد.
- نیاز نیست که لونت کاپ را به هنگام ادرار کردن بیرون آورید ، ولی پس از رفع حاجت شما باید از قرار گیری صحیح لونت کاپ در واژن اطمینان حاصل نمایید. دست‌های خود را با دقت بشویید .

توجه! اگر شما مشکلات جنیکولوژی (بیماریهای زنانه) دارید ، برای استفاده از لونت کاپ با پزشک خود مشورت نمایید.

- گاهاً ممکن است لونت کاپ در اندام جنسی شما بالایا رود خصوصا در طول شب ، نگران نباشید زیرا لونت در واژن شما گم نخواهد شد ، می توانید به آسانی با زور زدن آنرا خارج نمایید. حداقل نیم ساعت صبر کنید و در حالت ایستاده بمانید تا به کاپ اجازه ی پائینی آمدن داده شود ، سپس دوباره تلاش کنید.
- لونت کاپ خود را پاک کرده در داخل کیف پارچه ای همراه کاپ نگهداری کنید و نه در محفظه های پلاستیکی یا قوطی های دیگر.
- درصورتیکه نتوانستید کاپ خود را پاک نمایید از شونده استفاده نمایید.
- در صورتیکه دنباله کاپ را داخل بدن احساس میکنید آنرا با فیچی کوتاه نمایید.

دانشتنی های پزشکی

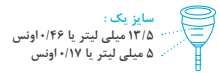
- از لونت کاپ صرفا در دوران قاعدگی استفاده نمایید.
- در صورت مشاهده علایم تحریب ، لونت کاپ خود را تعویض نمایید .
- لونت کاپ باید در قسمت پایینی اندام جنسی قرار بگیرد ، بطوریکه خونریزی قاعدگی به داخل کاپ وارد شود. اگر رحم مسدود گردد شما با احساس ناخوشایندی و یا احساس گرفتگی عضلات خواهید داشت.
- لونت کاپ نه وسیله جلوگیری از بارداری است و نه هنگام نزدیکی جنسی استفاده می شود.
- لونت کاپ استفاده کننده را از بیماریهایی که توسط نزدیکی جنسی انتقال می یابد ، محافظت نمی کند.
- به یاد داشته باشید که دست‌های خود را هنگام لمس کردن لونت کاپ به خوبی بشویید.
- از لونت کاپ بیش از ۱۲ ساعت بدون تخلیه و شستشو استفاده نکنید.



قراردادن + آموختن

لونت کاپ در طول روز متناسب با حجم خونریزی هر لبه ی آن به واژن خود وارد نماید . برای اطمینان از باز شدن لونت کاپ در واژن ، انگشت تمیز خود را دور لبه ی کاپ بچرخانید تا مطمئن شوید لبه کاپ کاملا گرد شده است.

لونت می تواند در هر زمانی از دوران قاعدگی شما ، هم در روزهای خونریزی شدید و هم در روزهای خونریزی کم استفاده شود. شما می توانید آن را در زمانیکه شروع قاعدگی خود را پیش بینی می نمایید استفاده کنید.



سایز یک : ۱۳/۵ میلی لیتر یا ۰/۴۶ اونس تا ۵ میلی لیتر یا ۰/۱۷ اونس

سایز دو : ۱۵ میلی لیتر یا ۰/۵ اونس تا ۷/۵ میلی لیتر یا ۰/۲۵ اونس

- در صورت مشاهده علایمی چون درد عمومی ، سوزش در مناطق اندام جنسی و یا ناراحتی در ادرار کردن با پزشک خود تماس حاصل فرمایید.
- از لونت کاپ برای خونریزی های پس از زایمان استفاده ننمایید ، زیرا خطر التهابی شدن را در پی دارد.
- لونت کاپ را دور از دسترسی کودکان و حیوانات نگهداری کنید.
- شما می توانید لونت کاپ خود را همراه با یک IUD و یا بارداری) استفاده کنید و حتما یا پزشک مربوطه استفاده همزمان آنرا چک نمایید.نخ IUD باید تا حد امکان کوتاه شوند و طول آنها را باید همیشه در طول جریان قاعدگی چک کنید . اگر نخ ها از حالت عادی درازتر بنظر برسند می تواند نشانه ی جابجایی IUD باشد ، در این خصوص با پزشک خود مشورت نمایید.
- هنگامی که لونت کاپ شما تحریب شده است و یا می خواهید یک لونت کاپ جدید داشته باشید ، لطفا جهت حفظ محیط زیست و جلوگیری از تولید زباله لونت کاپ کهنه را پسوزانید.



درآوردن + تخلیه کردن

دستان خود را بشویید و عضلات خود را ریلکس نمایید. از نقطه پایینی و نه دنباله ی آن ، لونت کاپ را با انگشت سیاه و شمت خود محکم بگیرید.برای از بین بردن مکش کاپ ، نقطه ی انتهایی لونت کاپ را فشار دهید تا احساس کنید حالت مکش از بین رفته است . کاپ را آهسته به طرف عقب و جلو حرکت دهید و آنرا خارج نمایید . به یاد داشته باشید در حالتی که تنها دنباله کاپ در دستانتان است آنرا بیرون نکشید. محتویات لونت کاپ را در توالت تخلیه کنید . آنرا بشویید و دوباره استفاده کنید.

مرتب ، پاک و ساده !

سندروم شک توکسیک (TSS)

- یک نوع عفونت است که توسط میکروبهای زخم یا غشاء مخاطی داخل بدن ایجاد می شود.
- از علایم می توان به موارد زیر اشاره کرد : تب شدید آبی ، گلودرد ، استفراغ ، اسهال ، سرگیجه ، جوشهایی که با آفتاب سوختگی شباهت دارد ، درد عضلات ، ضعف کردن و یا غش کردن.
- سندروم شک توکسیک (TSS) یک بیماری بسیار نادر و وخیم است که در مردان ، زنان و اطفال اتفاق می افتد . TSS با سمیونها (پنبه های جاذب قاعدگی) ارتباط دارد . تشخیصی زود هنگام آن حیاتی است ، بنابراین اگر شما هر کدام از علایم بالا را در خود احساس نمودید ، لونت کاپ را سریعاً از بدن خارج نمایید و با پزشک معالج خود تماس بگیرید و در مورد امکان بیماری TSS به وی اطلاع دهید.



تمیز کردن + ضدعفونی کردن

لونت کاپ باید قبل و بعد از هر دوره و پس از هر بار تخلیه شسته شود. برای جلوگیری از تغییر رنگ و بو ، ابتدا آنرا با آب سرد ، سپس با آب گرم و شونده شستشو دهید . پس از اتمام دوره لونت کاپ الی ۱۰ دقیقه ضدعفونی نمایید .

برای شستن لونت کاپ همچنین می توانید از موارد زیر استفاده نمایید :

- پاک کننده
- صابون ملایم ، بدون چربی و مواد عطری (حتما بدون چربی)
- محلولهای ضدعفونی کننده

Lunette Cupwipes
Lunette Feelbetter Cup Cleanser

Lunette®

کاپ قاعدگی

دوست جدید اندام تناسلی شما

PERSIAN

PRODUCED BY LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND
V2.0 | 6438458130194 | FA

Lunette®

به یاد داشته باشید که تمرین کردن باعث استفاده صحیح و کامل می شود.

ما در خدمت شما هستیم

www.lunette.com | @LunetteCup
info@lunette.com | +۳۵۸ ۵۰ ۲۵۵ ۴۰۶۴



Kuinka kuukuppi toimii?

Lunette Kuukuppi pysyy mukavasti ja tiivisti sisälläsi emättimen seinämien ja lihasten tukena. Upeat sisäosasi hoitavat työn – huomaamatta!

Kuukuppi laitetaan kokonaan sisälle emättimen alaosaan, juuri häpyluun taakse kohdunsuun alle.

Emätin kallistuu luonnostaan taaksepäin, joten kupin asettaminen kohti ristiselkää sekä kupin liikkuminen ylä- ja alasuunnassa helpottavat oikean ja mukavimman kohdan löytymistä.

Varmista pyöräyttämällä, että kuppi on avautunut, jotta se ei vuoda ohi. Kohdunsuusi saattaa liikkua kuukautistesä aikana, joten kupin asettaminen vaatii harjoittelua ja oman anatomiasi tuntemista.

Lue nämä ohjeet ajatuksella läpi ennenkuin otat uuden Lunette Kuukuppisi käyttöön. Säilytä tämä pakkaus ja ohje myöhemmää tarvetta varten.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖÄ:

Paikoillenne, valmiit, Lunette!



1. TARKISTA

Tarkista, että kupin yläosan ilmareiät ovat auki. Pese kädet.



2. PESE KÄDET



3. PESE KUPPI

Puhdista kuukuppi vedellä ja Lunette Pesunesteellä. Kiehauta kuppia 20 minuuttia väljässä vedessä. Varmista, että vettä on riittävästi, ettei kuppi pala pohjaan.



4. KIEHAUTA

Kuukuppi- viisauksia

- Monet poistavat kupin mielellään istuessaan wc-istuimella tai kyykyssä, jolloin emätin avautuu ja kuppi laskeutuu lähemmäs emättimen aukkoa.

- Poista kuppi aina pitäen kiinni kokohuivoidusta pohjasta. Älä vedä kuppia ulos antennista, silloin kupin sisältö saattaa läikkyä ja antenni vaurioitua.

- Lunette Kuukuppia ei tarvitse poistaa vessakäynnin ajaksi, mutta ulostamisen jälkeen saattaa olla tarvetta korjata kupin asentoa paremmaksi. Muista tällöin huolehtia riittävästä käsihygieniasta!

JOS SINULLA ON GYNEKOLOGISIA ONGELMIA, KESKUSTELE KUUKUPIN KÄYSTÖÄ LÄÄKÄRISI KANSSA.



TAITA + PIDÄ

PESE ensin kädet. Ota mukava asento: voit laittaa kupin paikalleen istuen, seisten tai kyykyssä. Leveä haara-asento ja rentoutuminen helpottavat kupin asettamista. Rentoudu.

TAITA kuppi ensin litteäksi ja vielä kaksinkerroin, jolloin kupin reunus muodostaa C-kirjaimen.

LISÄÄ TAITTAMISTAPOJIA:
www.lunette.fi

VALMISTAJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI

- Joskus kuppi kipuaa niin ylös emättimessä, että siihen on vaikea ylettyä (vaikkapa yön aikana). Kuppi ei voi hävitä emättimeen – se tulee lopulta alas painovoiman ansiosta. Odota ja oleskele pystyasennossa ainakin puoli tuntia ja yritä sitten uudelleen.

- Säilytä Lunette Kuukuppiasi ilmavasti omassa säilytyspussissaan, älä ilmatäytteissä rasiassa tai muovipussissa.

- Jos et voi heti pestä kuppia vedellä, voit käyttää puhdistukseen kertakäyttöistä Lunette Kuppipyhettä.

- Jos kupin antenni tuntuu epämukavalta, voit lyhentää sitä säkillä.



ASETA

Pidä kuppi taitettuna ja vie se reunus edellä kokonaan emättimeen. Voit varmistaa, että kuppi on auennut kunnolla kokeilemalla puhtaalla sormella kupin pohjaa - sen pitäisi tuntua pyöreältä.

Lunettea voi käyttää koko kuukautisvuodon ajan, runsaammista niukemman vuodon päiviin. Voit laittaa sen paikalleen jo ennakkoavasti sinä päivänä, kun kuukautisesi ovat alkamassa.

Kuukuppifaktat

- Käytä Lunette Kuukuppi ainoastaan kuukautistesä aikana.

- Jos huomaat Lunette Kuukupissa vaurioita, vaihda se uuteen.

- Kuukupin oikea paikka on emättimen alaosassa keräämässä kuukautisvuotoa. Jos kuppi on aivan kohdunsuulla tai painaa sitä, se voi aiheuttaa ikävän tunteen tai jopa kipuja.

- Lunette Kuukuppi ei ole ehkäisyväline eikä sitä saa käyttää yhdyntän aikana.

- Lunette Kuukuppi ei suojaa käyttäjäänsä sukupuolitaudeilta.

- Huolehdi riittävästä käsihygieniasta käsitellessäsi kuppia.

- Älä käytä Lunette Kuukuppiä pidempään kuin 12h yhtäjaksoisesti ilman huolellista puhdistusta.

- Poista Lunette Kuukuppi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos sinulla ilmenee seuraavia



KÄYTÄ + OPI

Lunette Kuukuppi tyhjennetään noin 2-4 kertaa vuorokaudessa, vuodon määrästä riippuen. Voit pitää kuppia jopa 12 tuntia kerrallaan, myös öisin.

Kupin mittaviivat auttavat sinua seuraamaan vuotomäärääsi ja opit rytmiisi nopeasti.



KOKO 1:

13,5 ml

5 ml



KOKO 2:

15 ml

7,5 ml

oireita: yleiset kivut, kirvely, ärsytys, puonitus genitaalialueella tai epämukavuus virtsateessa.

- Kuppia ei saa käyttää synnytysten jälkei- vuodossa tulehdusriskin vuoksi.

- Säilytä Lunette Kuukuppi pienten lasten sekä lemmikkieläinten, erityisesti jrsi- jöiden, ulottumattomissa.

- Lunette Kuukuppi voi käyttää myös kierukan ja ehkäisyrenkaan kanssa, mutta varmista asia vielä omalta lääkäriltäsi. Kierukan poistolangit kannattaa pyytää lyhentämään mahdollisimman lyhyiksi ja niiden pituutta tulisi tarkkailla säännöllisin väliajoin kuukautisten aikana. Pidentyneet poistolangit saattavat olla merkki kierukan liikkumisesta. Jos näin käy, ole yhteydessä lääkäriin.

- Jos kuppi vahingoittuu tai haluat vaihtaa sen uuteen, voit polttaa vanhan kupin. Näin se ei jätä jälkeensä lainkaan jätettä!



POISTA + TYHJENNÄ

Pese kädet ja rentouta lihaksesi. Ponnista lantionpohjanlihaksilla kuppia alaspäin, kunnes yllät tarttumaan sen alaosa peukalolla ja etusormella. Paina pohjasta kuppia kasaan, jotta alipaine poistuu. Hivuta kuppi varovasti ulos keinutellen sitä puolelta toiselle samalla vetäen alaspäin. Älä vedä kuppia pelkästä antennista.

Kaada kupin sisältö viemäriin.

Huuhtele & käytä uudelleen.

SIISTIÄ JA HELPPOA!

HUOM! VOIMAKKAAT PESUAINEE VOIVAT JÄTTÄÄ JÄÄMIÄ KUPIN PINTAAN JA NE SAATTAVAT ÄRSYTTÄÄ VAGINAASI.

Toksinen Shokkioireyhtymä (TSS)

Toksinen shokkioireyhtymä on haavan tai limakalvon bakteerien aiheuttama myrkytys.

OIREISIIN KUULUU: yhtäkkinen korkea kuume, kurkkukipu, oksentelu, ripuli, auringonpolttamaa muistuttava ihottuma, huimaus, lihaskivut, pyörtyminen tai pyör- rytyksen tunne seisomaan noustessa.

TSS on erittäin harvinainen, mutta vakava tila ja siihen voivat sairastua miehet, naiset ja lapset. TSS on yhdistetty imukykyisiin tamponeihin. Varhainen tunnistus ja hoito ovat tärkeitä, joten mikäli sinulla on jotain yllä olevista oireista poista kuukautiskuppi heti, ota yhteys lääkäriin ja kerro hänelle TSS-epäilystäsi.



PESE + HOIDA

Puhdista Lunette Kuukuppi tyhjennyksen yhteydessä. Huuhtelee kuppi ensin kylmällä vedellä, jotta veren väri tai haju ei tartu. Pese se sitten lämpimällä vedellä ja Lunette Pesunesteellä, joka on suunniteltu erity- sesti silikonikupin pesuun. Kuukautisten jälkeen desinfioi kuppi keittämällä sitä 5-10 minuuttia.

Voit myös käyttää kupin puhdistukseen:

- Lunette Kuppipyhkeitä
- mietoa, hajusteetonta ja öljytöntä pesunestettä
- antiseptistä liuosta

lunette®
KUUKAUTISKUPPI

Luotto- ystävä vaginallesi

SUOMI

VALMISTAJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI
V1.0 | 6438458130019 | FI

lunette®

Muista, että harjoittelu tekee mestarin myös kuukupin käytössä!

ME OLEMME TÄÄLLÄ
SINUA VARTEN

www.lunette.fi

@Lunettekuukuppi | @LunetteCup
info@lunette.fi | 050 355 4064



Comment la placer

La coupe menstruelle reste en toute sécurité et confortablement en place dans ton vagin, tenue par la paroi et les muscles vaginaux. Tes magnifiques parties intérieures s'occupent discrètement de tout sans que tu ne t'en aperçoives.

La coupe menstruelle est insérée complètement dans la partie basse du vagin juste derrière l'os pubien en dessous du col de l'utérus.

Le vagin est incliné vers l'arrière. Guide ta coupe vers le bas du dos en la glissant plus haut ou plus bas. Avec la pratique tu trouveras l'emplacement le plus confortable pour toi.

Afin d'éviter les fuites assure-toi que la coupe s'est ouverte correctement. Fais la tourner délicatement pour vérifier qu'elle soit bien déployée. Ton col de l'utérus peut se déplacer pendant les règles donc l'insertion de la coupe nécessite de la pratique et une bonne connaissance de ta propre anatomie.

S'il te plaît lis attentivement ce guide avant d'utiliser la coupe pour la première fois. Garde-le avec l'emballage comme référence.

AVANT LA PREMIERE UTILISATION:



1. VERIFIER TROUS

Vérifie que les trous d'air situés en haut de la coupe ne soient pas obstrués.

Lave-toi les mains.



2. LAVER MAINS



3. NETTOYER COUPE 4. BOUILLIR COUPE

Nettoie ta Lunette avec de l'eau et du gel nettoyant Lunette FeelBetter. Fais la bouillir dans un récipient large afin que la coupe ne touche ni les rebords, ni le fond pendant 20 min.

Informations utiles

- Beaucoup de femmes préfèrent enlever la coupe assise sur la cuvette des toilettes ou accroupie pour que le vagin s'ouvre et que la coupe descende plus près de l'ouverture du vagin.

- Enlève toujours la coupe en la tenant par la base. Ne retire pas ta Lunette en tirant uniquement sur la tige, tu pourrais renverser le contenu ou endommager la tige.

- Il n'est pas nécessaire de retirer la Lunette pour aller aux toilettes mais il est plus prudent de vérifier son positionnement après être allé à la selle. Pense à te laver soigneusement les mains.

SI TU RENCONTRES DES PROBLÈMES GYNÉCOLOGIQUES, PREnds LE TEMPS D'EN DISCUTER AVEC TON MÉDECIN.



PLIER + TENIR

Tout d'abord, **LAVE** toi les mains. Trouve une position confortable, tu peux insérer ta Lunette en position assise, debout ou accroupie. Écarte bien les jambes et détends-toi pour faciliter l'insertion.

Aplatis tout d'abord la coupe, puis **PLIE** la sur elle-même afin de former la lettre C avec le bord de la coupe.

AUTRES CONSEILS DE PLIAGE
www.Lunette.fr

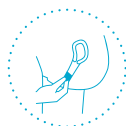
PRODUIT PAR: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINLANDE

- Pendant la nuit, la coupe peut se loger plus profondément à l'intérieur du vagin mais pas d'inquiétude elle finira par redescendre (elle ne peut pas se perdre). Reste debout une demi-heure et réessaie.

- Conserve ta coupe dans sa pochette où elle sera correctement ventilée et ne la place pas dans un sachet en plastique ou dans une boîte hermétique.

- Si tu n'as pas accès à l'eau pour nettoyer ta coupe utilise les lingettes jetables Lunette

- En cas d'inconfort dû à la longueur de la tige tu peux la raccourcir avec des ciseaux.



INSERER

Garde la coupe pliée entre tes doigts et insère la dans ton vagin le bord en premier.

Afin d'éviter les fuites, assure-toi que la coupe soit totalement ouverte en passant un doigt propre au fond de la coupe pour le sentir il devrait être rond.

La Lunette peut être utilisée à n'importe quel moment de tes règles, que le flux soit léger ou abondant.

Tu peux même anticiper en l'utilisant dès la veille de tes règles.

Précautions d'usage

- Utilise la Lunette uniquement pendant les menstruations.

- Si tu vois que ta coupe est endommagée, remplace-la par une nouvelle.

- Lunette est positionnée relativement bas dans ton vagin afin de récupérer l'écoulement menstruel. Si le col de l'utérus est obstrué, tu peux ressentir de l'inconfort ou même des douleurs.

- La coupe menstruelle Lunette n'est pas un moyen contraceptif. Elle ne peut pas être utilisée pendant les rapports sexuels.

- La coupe menstruelle Lunette ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

- N'oublie pas de bien te laver les mains lorsque tu manipules la coupe. Ne pas utiliser la Lunette pendant plus de 12 heures d'affilée.



UTILISER + APPRENDRE

La Lunette doit être vidée 3-4 fois par jour. Elle peut être utilisée jusqu'à 12 heures d'affilée dont la nuit. Les lignes de mesure sur la coupe te permettent de surveiller tes flux et d'apprendre facilement ton rythme.



TAILLE 1:

13.5ml
5ml



TAILLE 2:

15ml
7.5ml

- Si tu ressens des symptômes tels que des douleurs générales, brûlures, irritations, inflammation des parties génitales, inconfort lorsque tu urines, retire ta Lunette et prends contact avec ton médecin.

- Ne pas utiliser la Lunette pendant les saignements post-nataux à cause des risques d'infection.

- Garde la coupe menstruelle hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

- Tu peux utiliser la Lunette même si tu portes un stérilet ou un anneau contraceptif mais tu dois cependant en parler avec ton médecin. Le fil du stérilet doit être coupé aussi court que possible et tu devras vérifier régulièrement que sa longueur n'a pas changé. Si le fil semble plus long, il se peut que ton stérilet ait bougé. Si tel est le cas, contacte ton médecin.

- Lorsque la coupe est endommagée ou si tu veux la remplacer, tu peux brûler l'ancienne. Ainsi, elle ne laissera pas de déchets.



RETIRER + VIDER

Lave-toi les mains et relâche tes muscles. Prends la partie inférieure de la coupe entre l'index et le pouce et pince la base jusqu'à ce que l'air s'échappe. Déplace la d'avant en arrière et tire-la doucement pour la sortir. Ne retire jamais ta Lunette seulement par la tige.

Verse le contenu dans les toilettes.

Rince et réutilise.

SÛR, PROPRE ET FACILE!

ATTENTION! LES DÉTERGENTS FORTS PEUVENT LAISSER DES RÉSIDUS SUR LA COUPE, PROVOQUANT UNE IRRITATION DES MEMBRANES DE LA MUQUEUSE VAGINALE.

SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

Le SCT est une infection provoquée par des bactéries qui pénètrent par les muqueuses ou par des lésions.

LES SYMPTÔMES SONT: Forte fièvre subite, mal de gorge, vomissements, diarrhées, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, vertiges, douleurs musculaires, évanouissement ou sensation de vouloir s'évanouir en position debout.

Le SCT est une infection extrêmement rare, mais grave, qui peut toucher tout le monde, autant les hommes que les femmes et les enfants.

Le choc toxique est souvent associé à l'utilisation de tampons absorbants.

Un dépistage rapide et une intervention immédiate sont d'une importance vitale donc si tu rencontres les symptômes ci-dessus, enlève immédiatement ta coupe et contacte ton médecin pour obtenir son avis.

PRODUIT PAR: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINLANDE
V1.0 | 6438458130057 | FR



NETTOYER + STÉRILISER

La Lunette doit être nettoyée chaque fois que tu la vides. Pour éviter les odeurs et la décoloration rince la d'abord dans de l'eau froide puis lave-la avec de l'eau chaude et du gel nettoyant Lunette FeelBetter, conçu spécifiquement pour les coupes en silicone. A la fin de tes règles, stérilise la coupe en la faisant bouillir dans une grande casserole d'eau pendant 5-10 minutes.

POUR NETTOYER LA COUPE, TU PEUX ÉGALEMENT UTILISER:

- Les Lingettes nettoyantes Lunette
- Un savon doux sans parfum ni huile
- Une solution antiseptique

Lunette®
LA COUPE MENSTRUELLE

La
meilleure
amie
de ton
vagin

FRANÇAIS

Lunette®

N'oublie
pas que pour
la maîtriser
il faut s'entraîner.

**NOUS SOMMES
LÀ POUR T'AIDER**

www.lunette.com
info@lunette.com | [@LunetteCup](https://www.lunettecup.com)
+358 50 355 4064



Hogy működik a csésze?

A Lunette menstruációs csészét nagyon jól megfogják és megtámasztják a hüvelyedben és a hüvelyfalban található izmok. A belsőd csodálatosan elintézi mindent — és te észre sem veszed!

A csészét teljesen be kell helyezni a vaginád alsó részébe, a szeméremcsont mögé, a méhszáj alá.

Mivel a vaginád hátrafelé hajlik, ezért a csésze behelyezését a hát alsó részének irányába valamint a helyes és kényelmes pozíció megtalálását megkönnyíti a csésze le-fel mozgásával.

Forgasd meg a csészét hogy megbizonyosodj róla, hogy teljesen kinyílt és így biztosan nem folyat.

A méhszájad mozoghat a ciklusod során, ezért a csésze behelyezése gyakorlatot és tested ismeretét is megkívánja.

Kérlek, olvasd el alaposan ezt a használati utasítást a csésze első használata előtt. Tartsd meg a csomagolást a jövőben szükséges jótanácsokért.

AZ ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT

Készítsd elő a Lunettet



1. ELLENŐRÍZD A NYILÁSOKAT



2. MOSS KEZET

Ellenőrizd, hogy a léglyukak a csésze tetején nyitva vannak. Moss kezet.



3. MOSD MEG A CSÉSZÉT



4. FÖZD KI A CSÉSZÉT

Mosd meg a Lunette Feelbetter Cup Cleanser-el és öblítsd le, majd főzd ki egy nagy tál vízben 20 percig. Ügyelj arra, hogy mindig elég víz legyen az edényben, nehogy a csésze megégjen.

Jótanácsok a csésze használatához

• Sokan a WC-n ülve vagy guggolva szeretik eltávolítani a csészét, mert olyankor a hüvely jobban szétrnyílik és a csésze közelebb kerül a vaginád szájához.

• Mindig a csésze nyomottmintás aljánál fogva távolítsd el, mert olyankor a csésze tartalma kiborulhat és a szár eltörik.

• Vizeledkor nem kell eltávolítani a Lunettet, azonban széklet után érdemes leellenőrizni, hogy még mindig rendben a helyén van-e. Nagyon fogymelen moss keze!

AMENNYIBEN NŐGYÓGYÁSZATI PROBLÉMÁID VANNAK KÉRDEZD MEG NŐGYÓGYÁSZODAT A LUNETTE HASZNÁLATÁRÓL.



HAJLÍTÁS + FOGÁS

MOSD meg először a kezed. Helyezkedj el kényelmesen: a csészét behelyezheted ülve, állva vagy guggolva. Lábad szétrnyításával megkönnyíti a sikeres és kényelmes felhelyezést. Lazítsd el az izmaidat.

NYOMD ÖSSZE a csészét laposra majd C formájúra.

TOVÁBBI HAJTOGATÁSI TIPPEK:
www.lunette.com

GYÁRTJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINNSORSZÁG

• Esetenként a csésze annyira mélyre kerülhet a hüvelyben, hogy nagyon nehéz hozzáférni (ez éjszaka történhet). A csésze NEM VESZTHET EL a hüvelyedben, előbb-utóbb lehúzza a gravitáció.

• Várj legalább fél órát függőleges helyzetben, majd próbáld meg ismét.

• Tárold a Lunette menstruációs csészédet a megfelelő szellőzést adó saját tárolózacskójában soha ne műanyag zacskóban vagy dobozban.

• Amennyiben nem tudod a csészét azonnal elmosni, használd Lunette Cupwipes törölkendőt.

• Amennyiben a csészeből kiálló szár kényelmetlenséget okoz, ollóval rövidíthetsz a hosszából.



FELHELYEZÉS

Tartsd felcsavarva majd irányítsd peremmel felfelé a hüvelyedbe. Ellenőrizd le, hogy a csésze teljesen kinyílt: csúsztasd be egy tiszta ujjad a csésze fenekéig és tapogasd meg - annak ivesnek kell lennie.

A Lunette bármikor használható a menstruációs ciklusod során, a nagytól az enyhe folyású napokig. Behelyezheted már a megérzésed alapján is azon a napon, amikor a ciklusod kezdődik!

Égészségügyi tanácsok

• Kizárólag menstruációs ciklus idején használd a Lunette menstruációs csészét.

• Bármilyen sérülés észrevétele esetén azonnal cseréld ki a Lunettet.

• A Lunette a vaginád alsó részében kell, hogy legyen, ahol a menstruációs vérzését gyűjti össze. Ha a csésze nyomja a méhszájad, akkor az kellemetlen érzést vagy fájdalmat is okozhat.

• A Lunette nem fogamzásgátló eszköz és nem használható közösülés során.

• A Lunette nem véd meg nemi úton terjedő betegségektől.

• Mindig alaposan moss kezet, mielőtt a Lunettet megfogod.

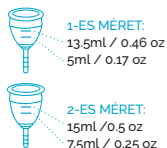
• Soha ne használd a Lunettet több, mint 12 órán keresztül egyhuzamban.

• Távolítsd el a Lunettet és konzultálj orvosoddal, amennyiben olyan tünetek



VESELÉS + KITAPASZTALÁS

A Lunettet 2-4 alkalommal kell üríteni naponta. 12 órán át használható, akár egész éjszaka is. A csészén lévő mérési vonalak segítenek ellenőrizni a folyásodat így könnyen megismerheted a ritmusodat.



1-ES MÉRET:
13.5ml / 0.46 oz
5ml / 0.17 oz

2-ES MÉRET:
15ml / 0.5 oz
7.5ml / 0.25 oz

lépnek fel, mint általános fájdalom, ételző érzés, irritáció, gyulladás a nemi szervek környékén vagy kellemetlen érzés vizelet közben.

• A Lunettet tilos használni szülést követő vérzés során az elfertőződés magasabb kockázata miatt.

• Tartsd a Lunettet gyermekektől és háziállatoktól elzárt helyen.

• A Lunettel együtt használhatsz méhen belüli fogamzásgátló eszközt vagy hüvelyi fogamzásgátló karikát, azonban előtte mindenképpen konzultálj orvosoddal. A méhen belüli fogamzásgátló zsinégjét olyan rövidre kell vágni, amennyire csak lehet, és hosszát rendszeresen ellenőrizni kell a menstruáció folyamán.

• Amennyiben a zsinégek a normálisnál hosszabbak, az jelezheti, hogy az eszköz elmozdult, amit ellenőriztetni kell a nőgyógyászzal.

• Amennyiben a csésze megsérült vagy újat szeretnél, vedd figyelembe a természetet és égesd el, hogy ne termelj szemetet.



ELTÁVOLÍTÁS + ÜRÍTÉS

Mosd meg a kezéd és lazítsd el az izmaidat. Fogd meg a csésze alját a mutató- és a hüvelykujjaddal, nyomd meg a csésze alját, hogy a nyomáskülönbség kiegyenlítődjön.

Mozgasd előre - hátra, miközben húzod kifelé. Soha ne húzd ki a csészét a száránál fogva.

Engedd a tartalmát a WC-be. Öblítsd ki és használd újra.

TISZTA ÉS EGYSZERŰ!

TOXICUS SOKK SZINDRÓMA (TSS)

egy sebbe vagy nyálkahártyába bejutott baktériumok mérgező anyagai okozta fertőzés.

A LEHETSÉGES TÜNETEK:

hirtelen megemelkedett magas láz, torokfájdalom, hánys, hasmenés, szédülés, napégésre emlékeztető bőrelváltozás, izomfájdalom, ájulás vagy emlékeztetkiesés.

A TSS egy nagyon ritka tünetegyüttes, amely egyaránt érinthet férfit, nőt és gyermekeket, és akár végzetes is lehet. A TSS tünetegyüttest összefüggésbe hozták az egészségügyi tamponokkal. A korai észrevétel és kezelés életbevágóan fontos, így amennyiben a fentebb felsorolt tünetek valamelyikét tapasztalod, azonnal távolítsd el a menstruációs csészét valamint lépj kapcsolatba orvosoddal és informáld TSS gyanúról alátámasztva a tünetekkel.

GYÁRTJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINNSORSZÁG



TISZTÍTÁS + FERTŐTLENÍTÉS

A Lunettet ki kell tisztítani a menstruációs ciklust megelőzően valamint azt követően kiürítés után is. Hogy elkerüld a szagok megmaradását és az elszineződést, először öblítsd ki hideg vízzel, majd mosd el forró vízben a kifejezetten a szilikon csésze tisztítására kifejlesztett Lunette Feelbetter Cup Cleanser-rel minden ürítést követően. A ciklusod után fertőtlenítsd a csészét 5-10 perces bő vízben történő forralással.

A csésze tisztításához használhatsz még:
• Lunette Cupwipe törölkendőt
• enyhe, szag- és olajmentes szappannal
• antibakteriális oldatokat

FIGYELEMI! AZ ERŐS TISZTÍTÓSZEREK NYOMOKBAN RAJTA MARADHATNAK A CSÉSZÉN, AMELYEK IRRITÁLHATJÁK A HÜVELYEDBEN TALÁLHATÓ NYÁLKAHÁRTYÁKAT!

lunette
MENSTRUÁCIÓS CSÉSZÉ

A VAGINÁD ÚJ
LEGJOBB BARÁTJA

Magyar

lunette
the power within

GYAKORLAT
TESZI A MESTERT!

MI ÉRTED VAGYUNK!

www.lunette.com
info@lunette.fi | @LunetteCup
+358 50 355 4064



Come si usa?

La coppetta mestruale Lunette ha un feeling comodo ed aderente, ed è tenuta in posizione dal vuoto formato dalle pareti della vagina e dai muscoli vaginali. Le tue parti interne sono superiori e fanno tutto il lavoro — non sentirai nulla!

La coppetta è inserita interamente nella parte inferiore della vagina, immediatamente dietro l'osso pubico sotto la cervice.

Le vagine sono leggermente piegate all'indietro, quindi guidare la coppa verso le reni, muovendola su e giù ti aiuterà a trovare la posizione più corretta e comoda.

Ruota la coppetta per assicurarti che sia completamente aperta e che non perda. La tua cervice potrebbe muoversi durante le mestruazioni, quindi inserire la coppetta richiede pratica e conoscenza della tua anatomia.

Ti preghiamo di leggere con attenzione questa guida prima di utilizzare la coppetta per la prima volta. Conservala con l'imballaggio come riferimento futuro.

PRIMA DELL'USO Preparare Lunette



1. CONTROLLA
I FORI



2. LAVATI
LE MANI

Controlla che i fori di aerazione nella parte superiore della coppetta siano aperti. Lavati le mani.



3. LAVA LA
COPPETTA



4. FAI BOLLIRE
LA COPPETTA

Pulisci Lunette con Feelbetter Cup Cleanser e sciacquala, poi falla bollire in un capiente recipiente pieno d'acqua per 20 minuti. Assicurati che l'acqua sia sufficiente a non far bruciare la coppetta.

Saper usare la coppetta

• Molte donne rimuovono la coppetta sedute sulla toilette o accovacciandosi, il che aiuta l'apertura della vagina e lo scivolamento della coppetta verso l'apertura della vagina.

• Estrai sempre la coppetta pizzicando il fondo scanalato della coppetta. Non tirarla per il gambo perché ciò potrebbe far rovesciare il contenuto e spezzare il gambo.

• Non è necessario rimuovere Lunette durante l'urinazione, ma dopo la defecazione dovresti controllare che la coppetta sia ancora in posizione. Lavati le mani con cura!

SEI HAI PROBLEMI GINECOLOGICI,
DISCUTI L'USO DI LUNETTE CON IL TUO MEDICO.



PIEGA + STRINGI

Prima, **LAVATI** le mani. Mettiti comoda: puoi inserire la coppetta da seduta, in piedi o accovacciata. Allargare le gambe aiuterà un inserimento facile e comodo. Rilassati.

PIEGA la coppetta su sé stessa per appiattirla, quindi piegala a metà per formare una C.

PER PIÙ CONSIGLI SULLA PIEGATURA:
www.lunette.com

PRODOTTA DA LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLANDIA

• Di tanto in tanto la coppetta scivola più profondamente nella vagina quindi raggiungerla diventa difficile (questo può succedere di notte). La coppetta NON SI PERDE nella vagina — ma scivola giù grazie alla forza di gravità.

• Aspetta almeno mezz'ora, restando dritta per consentire alla coppetta di stabilizzarsi e poi riprova.

• Riponi la tua coppetta mestruale Lunette in un luogo ventilato, nel suo contenitore, non in un sacchetto o un recipiente di plastica.

• Se non riesci a lavare immediatamente la coppetta usa Lunette Cupwipes.

• Se provi fastidio a causa della lunghezza del gambo, puoi accorciarlo usando le forbici.



INSERIMENTO

Tieni la coppetta piegata e guidala all'interno della vagina dalla parte del bordo. Per controllare che la coppetta si sia aperta completamente, fai scorrere un dito pulito fino al fondo della coppetta e tocca - dovrebbe essere tonda.

Lunette può essere usata in qualsiasi momento del tuo ciclo mestruale, dai giorni di flusso pesante a quelli di flusso leggero. Puoi indossarla anche prima dell'inizio del tuo ciclo mestruale!

Consigli medici

• Usa la coppetta mestruale Lunette solo durante le mestruazioni.

• Sostituisci Lunette quando noti segni di danneggiamento.

• Lunette dovrebbe essere posizionata nella parte inferiore della vagina per ricevere il flusso mestruale. Se la cervice è ostruita, potresti provare sensazioni sgradevoli o crampi.

• Lunette non è un contraccettivo né può essere usata durante i rapporti sessuali.

• Lunette non protegge chi la usa da malattie sessualmente trasmissibili.

• Ricorda di lavarti le mani con attenzione quando tocchi Lunette.

• Non usare Lunette per più di 12 ore di seguito.



INDOSSA + IMPARA

Lunette viene svuotata circa 2-4 volte al giorno e può essere usata fino a 12 ore, anche di notte. Le linee di misura sulla coppetta ti aiutano a controllare il tuo flusso ed a comprendere il tuo ritmo.



MODELLO 1:
13,5ml / 0.46 oz
5ml / 0.17 oz



MODELLO 2:
15ml / 0.5 oz
7,5ml / 0.25 oz

• Rimuovi Lunette e contatta un medico se osservi sintomi quali generalizzato dolore, bruciore, irritazione, infiammazione nell'area genitale, o fastidio durante l'urinazione.

• Lunette non dovrebbe essere usata per le perdite post-parto a causa dell'elevato rischio di infezione.

• Tieni Lunette fuori dalla portata di bambini e di animali.

• Puoi usare Lunette con una IUD o con un anello contraccettivo, ma prima consulta il tuo medico per ottenere il suo permesso. I lacci della IUD dovrebbero essere accorciati il più possibile e dovresti controllarne la lunghezza regolarmente durante il ciclo. Se i lacci ti sembrano più lunghi del solito, potrebbe significare che la IUD si è mossa — se questo è il caso, dovresti consultare il tuo medico.

• Se la coppetta è danneggiata o se ne vuoi una nuova, proteggi la natura e brucia la vecchia coppetta per non produrre rifiuti!



RIMUOVI + SVUOTA

Lavati le mani e rilassa i muscoli. Prendi il fondo della coppetta tra l'indice ed il pollice. Per rompere l'effetto vuoto, premi il fondo scanalato della coppetta, fin quando non senti il rilascio della suzione.

Falla oscillare avanti ed indietro, e rimuovila delicatamente. Assicurati di non tirarla fuori tendendola solo dal gambo.

Versa il contenuto nella toilette.
Sciacquala & Rimettila.

ORDINATO, PULITO E FACILE!

SINDROME DA SHOCK TOSSICO (TSS)

è un'infezione causata dai batteri che penetrano attraverso ferite o le membrane delle mucose.

I SINTOMI COMPRENDONO:

febbre alta improvvisa, mal di gola, vomito, diarrea, capogiri, arrossamenti simili a scottatura, dolori muscolari, svenimenti o vuoti di memoria.

La TSS è una malattia estremamente rara, potenzialmente fatale, che si manifesta in uomini, donne e bambini. La TSS è collegata con gli assorbenti interni. La diagnosi e la cura precoci sono vitali, quindi se noti alcuni dei sintomi elencati sopra, rimuovi immediatamente la coppetta mestruale, contatta il tuo medico ed informalo/a circa la possibilità della TSS.

PRODOTTA DA LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLANDIA



PULISCI + DISINFETTA

Lunette deve essere pulita prima e dopo il tuo ciclo mestruale e dopo lo svuotamento. Per evitare la formazione di odori e lo scolorimento, sciacquala prima in acqua fresca, e quindi lavala in acqua calda con Lunette Feelbetter Cup Cleanser progettato specificamente per le coppette in silicone. Alla fine del ciclo mestruale, sterilizza la coppetta facendola bollire in un capiente recipiente d'acqua per 5-10 minuti.

Per pulire la coppetta puoi usare anche:

- Lunette Cupwipe
- Un sapone neutro, senza profumazione ed oli
- Una soluzione antisettica

ATTENZIONE! I DETERGENTI FORTI POSSONO LASCIARE RESIDUI SULLA COPPETTA CAUSANDO IRRITAZIONI ALLA TUA MEMBRANA VAGINALE.

lunette®
COPPETTA MESTRUALE

LA MIGLIORE
NUOVA AMICA
DELLA
TUA VAGINA

Italiano

lunette®
the power within

RICORDA CHE
LA PRATICA
RENDE ESPERTI.

SIAMO QUI PER TE!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunettecup)
+358 50 355 4064



第01 月経処理用タンポン
一般医療機器 生理用タンポン JMDNコードF35694000

ルネット カップ

【禁忌・禁止】

以下に該当する方は、本製品(以下カップ)を使用しないでください。

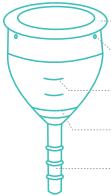
1. トキシックショック症候群(TSS)を発症したことがある方

トキシックショック症候群は、ブドウ球菌が原因で起こる急性疾患で、まれに命に関わる事態を引き起こします。高熱、嘔吐、下痢、粘膜炎充血、めまい、失神、日焼けに似た発疹などの症状があった場合、すぐに治療を受けてください。放置すると、ショック症状に陥る可能性があります。製品の使用中にこれらの症状が発生した場合は、すぐに使用を中止し、専門医に相談してください。

2. シリコンアレルギーの方。[アレルギー反応を起こすため。]

3. エッチング加工により真菌や細菌に感染した可能性がある方、または膈内の分泌物が増加したと思われる方。[細菌等に感染している場合、症状が悪化するおそれがあるため。]

【形状・構造及び原理等】



- ① 縁**
本体の最上部の縁が経血の漏れを防ぎます。
 - ② 空気穴**
膈内が真空状態になるのを防ぎます。
 - ③ 計量目盛り**
経血の量を確認する目安にしています。
 - ④ バンプ(溝)**
カップの着脱がしやすいように溝がついています。
 - ⑤ グリップ(軸)**
取り出しの際にカップの位置を確認するガイドになります。
- 1個入り / 箱
- サイズ
1: 直径41mm / カップ部47mm×グリップ25mm / 容量25ml
2: 直径46mm / カップ部52mm×グリップ20mm / 容量30ml
- 材質
液状シリコン

【使用目的又は効果】

月経時に膈口に挿入し、経血や膈分泌物を回収する。

衛生的にお使いいただくため、産後の出血など月経以外には使用しないでください。

【初めてお使いいただく前に】



- 月経カップ用クレンザーや低刺激性のソープで、カップ全体を洗います。
オイル、脂肪分、ワセリンなどの石油系成分、グリセリン等を含まないものをお使いください。
- 20分ほど煮沸消毒をします。カップが鍋のふちに直接触れないよう注意してください。
- グリップ(軸)が長すぎる場合はご自身でカットしていただけます。切り口はハサミ等で丸めておくことをおすすめします。

【使用方法】



- (1) カップの挿入方法**
 - 挿入前に手を洗います。慣れていない方は、爪を短く切ったほうが挿入しやすいかもしれません。
 - しゃがむか、トイレに片足を乗せるなど楽な姿勢をとり、膈の筋肉をリラックスさせます。
 - カップを折りたたみ、膈内にカップ全体が収まるように装着します。
カップが子宮頸部の入り口(膈の奥)を塞いでいると不快感や軽い痛みを感じる可能性がありますので、その場合は低い位置に挿入し直してください。
 - 挿入できたら指で回転させ、折りたたんだカップがきちんと開いているか確認します。



- (2) 使用可能時間**

カップは最大12時間に使用いただけます。通常は一度に4-6時間の装着を推奨しています。
経血量とご予定によって、使用時間を適切に調整してください。



- (3) カップの取り外し方**
 - 取り外す前に手を洗ってください。
 - しゃがむか、トイレに片足を乗せた状態で膈の筋肉をリラックスさせます。
 - バンプ(溝)部分を親指と人差し指でつまみます。グリップ(軸)を引くと破損する恐れがあります。
 - 穴から空気が流れ出たら、カップを真下に引いてください。



- (4) カップを取り外せない場合**
 - リラックスし、体の力を抜いてください。
 - 膈の筋肉をリラックスさせ、カップを下に引いてください。
 - 止まってしまったら、カップをすずすず左右に動かしてください。
 - ほとんどの場合、本製品を深く挿入しすぎているか、緊張・不安による膈のこわばりが原因です。上記の動きを何度か試しても取り外せない場合は、専門医にご相談ください。

【お手入れ・保管方法等】



- お手入れ方法**
- 1ヶ月に1度はカップを5分間煮沸消毒してください。
カップが鍋のふちに直接触れないよう注意してください。
 - 洗浄の際、直接電子レンジで加熱したり、アルコール、洗剤、鋭利なものを用いて洗浄しないでください。



- 保管方法**
- カップを完全に乾かしてから、強い光や熱にさらさないよう保管してください。
高温多湿の場所には、カビの原因となります。また、お子様や動物の手の届かない場所に保管してください。
- 温度制限：-55℃ 以上 +180℃

【カップの折り方】

代表的な3つの方法を紹介します。最もやりやすい方法を数回お試しください。

1. バンチダウン

①

カップのグリップ(軸)部分が下を向くようにカップを持ちます。

②

反対の手の人差し指をカップの縁の中央部分に置きます。

③

縁の中央を押してカップの中央に向かって押し込みます。

④

折りたたんだ部分をしっかりと押さえ、人差し指を外します。

2. C折り

①

カップのグリップ(軸)部分が下を向くようにカップを持ちます。

②

親指と人差し指で強くつまみ、カップを平らにつぶします。

③

親指と人差し指を使い本体の中央部分を挟みます。

④

カップを手前に折り、親指と人差し指でしっかりと持ちます。

3. 7折り

①

カップのグリップ(軸)部分が下を向くようにカップを持ちます。

②

親指と人差し指で強くつまみ、カップを平らにつぶします。

③

親指と人差し指で、カップの右上をつまみます。

④

つまんだ部分を対角線上に向かって折り、反対の手の親指と人差し指で挟みます。

【廃棄方法】



カップに傷などが見られた場合、洗浄が不十分で変色や汚れが生じた場合は交換してください。
お住まいの自治体の定める方法に従い、家庭ゴミとして適切に廃棄してください。

【取り扱い上の注意】



- 挿入または取り外しの際、爪で怪我をしないようご注意ください。
- 本製品は繰り返し使用可能です。
真菌や細菌による感染に注意し、使用前に洗浄および煮沸消毒をしてください。

【使用上の注意】

重要な基本的注意

(1) 以下に該当する方は、使用前に専門医にご相談ください。

- IUD(子宮内避妊用具)を使用している方
- 未成年、または出産後の方。
膈の損傷またはカップ挿入による出血の可能性があるため、専門医に相談後、注意してご使用ください。
- 婦人科系の疾患を抱えている方。

(2) 以下の症状が現れた場合は、直ちに使用を中止し、本説明書を持って専門医にご相談ください。

- 全身の痛み、ほてり、生殖器の炎症、排尿時の不快感、かゆみや発疹、アレルギー反応、
腎臓に関連する腰痛、その他使用上問題のある症状。
- カップを取り外せない。
- トキシックショック症候群(TSS)のような症状がある。

(3) その他の注意事項

- カップは避妊用具ではなく、性感染症を防止するものではありません。
- カップを装着中は、他のものを膈内に挿入しないでください。
- 衛生上の理由から、他の人と共有しないでください。

【製造販売業者及び製造業者の氏名又は名称等】

(製造販売業者)
fermata株式会社
東京都品川区上大崎4-3-14 フラワービル目黒504
お問い合わせ先 050-6869-5161

(外国製造業者)
Lune Group Oy Ltd
Kopsamontie 138, 35540 Juupajoki, Finland

Lunette

어떻게 고정되나요?

Lunette컵은 질 근육의 힘으로 고정되어 편안하고 착용감이 좋아요. 컵은 질의 하부 음부 뼈 바로 뒤의 자궁경부 안쪽에 위치하여 가능하든 데 이 상이 없고 당신은 Lunette 컵을 착용했다는 사실 마저 거의 느끼지 못할 것입니다!

질의 내부는 몸의 뒤쪽으로 기울어져 있어 컵을 몸의 등 쪽 방향으로 향하게 하고 위아래로 움직이면 정확하고 편안한 자세를 찾는 데 도움이 됩니다.

컵을 회전시켜 완전히 퍼졌는지, 새는 곳은 없는지 확인하세요.

월경 중에 자궁경부가 움직일 수 있으므로 컵을 삽입하려면 자신의 몸에 대한 해부학적인 지식과 연습이 필요합니다.

Lunette컵 사용 노하우

-컵을 제거할 때 번기에 앉은 자세나 쪼그린 자세 (squatting)를 취하면 질의 개방에 용이하며 편안하게 제거할 수 있습니다.

-컵을 제거할 때는 항상 컵 바닥의 둥근 부분을 꼬집듯이 눌러 꺼내야 합니다. 바닥의 손잡이 부분만 잡고 꺼내지 마세요. 컵 내용물이 흐르거나 손잡이 부분이 끊어질 수 있습니다.

-소변을 볼 때 컵을 제거할 필요는 없지만, 배변 후에는 컵이 제대로 자리에 있는지 확인해야 합니다. 확인 시에는 손을 깨끗이 씻으세요!

-가끔 컵이 질 내부 깊어 위치할 수 있습니다. (밤중에 그럴 수 있어요)

-컵이 질 내부에 들어가 사라지는 경우는 없으며 시간이 지나면 중력에 의해 내려오니 걱정하지 마세요. 바른 자세로 30분 유지 후 컵이 제자리를 찾게 한 후 제거하세요.

-밀폐된 용기가 아닌 통풍이 잘 되는 전용 파우치에 Lunette컵을 보관하세요.

-컵을 즉시 세척하기 어려운 상황에서는 Lunette Cupwipes를 사용하세요!

-컵 하부에 있는 손잡이가 길어 불편하면 가위로 적당히 잘라 사용하세요.

주의 사항

-Lunette컵은 월경 중에만 사용하세요.

-Lunette컵에 손상이 발견되면 교체하세요.

-Lunette컵은 월경혈을 담은 컵으로 질 하단부에 위치해야 합니다.

-자궁경관이 막히면 불편함을 느끼거나 경련을 일으킬 수 있습니다.

-Lunette컵은 피임기구가 아니며 성관계 중에 사용하지 않습니다.

-Lunette컵은 성병으로부터 당신을 보호하지 않습니다.

-Lunette컵을 만질 때는 손을 깨끗이 씻으세요.

-한 번에 12시간 이상 Lunette컵을 착용하지 마세요.

-Lunette컵을 제거하고 통증, 쓰러짐, 자극, 생식기의 염증 또는 배뇨 중 불편함 같은 증상이 나타나면 의사에게 문의하세요.

-Lunette컵은 감염 위험이 있어 산후출혈 시에 사용하면 안됩니다.

-Lunette컵은 어린이와 애완동물이 닿지 않는 곳에 보관하세요.

-Lunette컵을 IUD(자궁내피임장치)또는 피임링 (contraceptive ring)과 함께 사용할 때는 의사와 상의 후 사용하세요. IUD의 줄은 최대한 짧게 잘라야 하며 생리 기간 동안 주기적으로 길이를 모니터링해야 합니다. 만약 IUD의 줄이 정상보다 길게 보인다면 IUD의 위치가 변경되었을 수 있으니 의사의 지시를 따르세요.

-Lunette컵이 손상되거나 오래 사용하여 버릴 때는 환경을 생각하세요. #zerowaste!

독성 쇼크 증후군(TSS)

독성 쇼크 증후군은 상처나 점막을 통해 들어온 박테리아에 의한 감염입니다.

독성 쇼크 증후군(TSS) 증상 :

급작스러운 고열, 인후통, 구토, 설사, 현기증, 발진, 근육통, 실신 또는 일시적 기억상실.

독성 쇼크 증후군(TSS)은 남성, 여성 및 어린이에게 매우 드물게 발생하는 치명적인 질병입니다. 이 질병은 흡수성 탐폰과 관련이 있으며 빠른 인지 및 치료가 중요합니다. 위에서 언급한 증상이 있으면 즉시 Lunette컵을 제거하고 의사의 지시를 따르세요.

PRODUCED BY LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND
V1.0 - 6438458130309 - KO

KOREAN

Lunette®

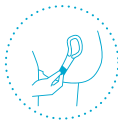
연습을 통해 더 쾌적한 월경 기간을 만들 수 있어요.

우리는 당신을 위해 여기 있습니다!

www.lunette.com | @LunetteCup.Korea
info@lunettecup.co.kr | +82 2 400 8600



접기 + 잡기



삽입하기



착용하기 + 적용하기



제거하기 + 비우기



세척하기 + 위생관리

컵을 처음 사용하기 전에 설명서를 자세히 읽으세요. 나중에도 참조할 수 있도록 포켓과 함께 보관하세요.

처음 사용하기 전에 Lunette 컵 준비하기



1. 공기구멍 확인

컵 상단에 있는 공기구멍이 열려있는지 확인하세요. 손을 깨끗이 씻으세요.



2. 손 씻기

컵 상단에 있는 공기구멍이 열려있는지 확인하세요. 손을 깨끗이 씻으세요.



3. 컵 세정

Feelbetter Cup Cleanser나 세정제를 이용하여 Lunette 컵을 세정하세요. 그런 다음 Lunette컵을 물에 넣고 20분간 끓여주세요.



4. 컵 살균

Feelbetter Cup Cleanser나 세정제를 이용하여 Lunette 컵을 세정하세요. 그런 다음 Lunette컵을 물에 넣고 20분간 끓여주세요. Lunette컵이 타지 않도록 물에 충분히 담길 수 있게 해주세요.

손을 깨끗이 씻으세요.

편안한 자세 잡기 : 앉거나 서거나 쪼그리고 앉은 자세(squatting) 중 편한 자세를 선택하여 루넬렛을 넣을 수 있습니다.

몸에 긴장을 풀고 다리를 조금 벌리면 편안하고 정확하게 삽입할 수 있어요.

컵을 접어서 평평하게 만든 다음 반으로 접어 C 모양을 만드세요.

Lunette컵을 접는 다양한 방법은 사이트 참조 : www.lunette.com

컵을 둥글게 말은 상태로 가장자리부터 질로 삽입하세요.

컵이 완전히 퍼졌는지 확인하려면 손가락으로 컵의 바닥이 둥근 모양인지 확인하세요.

Lunette컵은 양이 많은 날부터 적은 날까지 월경 기간 중 언제든지 사용할 수 있습니다.

월경이 시작하는 날을 예측하여 미리 삽입할 수도 있습니다.

Lunette컵은 최대 12시간까지 연속 착용 가능하여 밤새 착용해도 안전합니다! 자신의 월경량 변화에 따라 컵을 비워주세요. 예) 하루 2회~4회

Lunette컵에 있는 측정선은 월경량의 변화를 모니터링하고 생체 리듬을 학습하는 데 도움을 줍니다.

모델 1:
13.5ml / 0.46 oz
5ml / 0.17 oz

모델 2:
15ml / 0.5 oz
7.5ml / 0.25 oz

손을 씻고 몸의 긴장을 푸세요.

굴반 근육을 사용하여 컵을 아래로 밀어내세요. 집게손가락과 엄지손가락으로 컵 바닥을 잡으세요.

밀착된 컵이 빠지는 느낌이 들도록 컵 바닥의 둥근 부분을 손가락으로 누르세요.

누른 상태로 앞뒤로 흔들며 부드럽게 빼내세요. 절대 컵의 바닥에 있는 손잡이 부분만 잡고 빼내지 마세요.

컵의 내용물은 화장실에 비우시고 세척 후 재사용하세요.

산뜻하고, 깨끗하고, 부드럽게!

주의: 강력한 세척제는 점막에 자극을 주는 잔류물을 컵에 남길 수 있습니다

Kaip tai veikia?

Lunette menstruacinė taurelė yra patogiai, gerai priglundanti, išformuota pagal makšties sienelės ir makšties raumenis. Jūsų vidus yra nuostabus ir visą darbą atlieka už jus – taigi jūs nieko net neįsijotite!

Menstruacinė taurelė yra įdedama į apatinę makšties dalį, už gaktikaulio, po gimdos kakleliu.

Makštis yra palinkusi link nugaros, tad nukreipdama taurelę link nusėjimo ir judindama ją aukštyn ir žemyn, lengviau rasite teisingą ir patogią poziciją taurelei.

Pasukinėkite taurelę, jog įsitikintumėte, kad ji pilnai atsivėrusi ir nepraleidžia skysčio. Jūsų gimdos kaklelis gali judėti esant menstruacijoms, todėl naudojantis menstruacine taurele yra svarbu praktikuoti ir išmokyti pažinti savo kūną.

Prašome atidžiai perskaityti šią instrukciją, prieš pirmą kartą naudojantis menstruacine taurele. Išsaugokite ją kartu su originalia pakuote, jei kiltų klausimų ateityje.

PRIEŠ PIRMĄ NAUDOJIMĄ

Pasiruoškite su Lunette



1. PATIKRINKITE SKYLUTES



2. NUSIPLAUKITE RANKAS

Patikrinkite, kad oro skylutės ant taurelės viršaus būtų atviros. Nusiplaukite rankas.



3. IŠPLAUKITE TAURELĘ



4. GERAI PAKAITINKITE TAURELĘ

Išplaukite Lunette su plovimo priemone Feelbetter Cup Cleanser, tada išskalaukite ir pakaitinkite ją dideliame puode su verdančiu vandeniu 20 minučių. Įsitikinkite, kad puode yra užtekinai vandens, jog taurelė neprisiviltų.

Menstruacinės taurelės naudojimo rekomendacija

* Daugelis išsiima taurelę apžėgdamos unitazą ar tųpėdamos, nes tai padeda makščiai atsiverti labiau ir tuomet taurelė nusileidžia link makšties apačios.

* Visada ištraukite taurelę suspaudę smailiąją dalį taurelės apačioje. Netraukite už kotelio nes galite jį pažeisti bei išpilti taurelės turinį.

* Jums nereikia išsitraukti Lunette šlapinantis, tačiau po tuštinimosi patikrinkite, ar taurelė vis dar toje pačioje vietoje. Kruopščiai nusiplaukite rankas!

JEIGU TURITE GINEKOLOGINIŲ PROBLEMŲ, PRIEŠ NAUDODAMA LUNETTE PASITARKITE SU SAVO GYDYTOJU.



SULENKITE IR LAIKYKITE

Pirmiausia **NUSIPLAUKITE** rankas. Įsitaisykite patogiai: galite įsidėti taurelę sėdint, stovint ar tupint. Plačiai išskėtus kojas jums bus lengviau ir paprasčiau įsidėti taurelę. Atsilaaiduokite.

SULENKITE taurelę, kad ji pasidarytų plokščia, tuomet perlenkite per pusę, į C raidės formą.

DAUGIAU LANKSTYMO PATARIMŲ: www.lunette.com

PAGAMINTA LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, SUOMIJA

* Išskirtiniais atvejais taurelė pasislenka gilyn į makštį ir gali būti sunkiai pasiekama (tai gali nutikti nakties metu). Taurelė JOKIU BŪDU NEPASIMES jūsų makštyje – dėl gravitacijos ji nusileis į apačią.

* Būdama vertikaloje padėtyje, palaukite apie 30 minučių ir bandykite dar kartą.

* Laikykite Lunette menstruacinę taurelę originalioje pakuotėje, gerai vėdinama, joki būdu ne plastikiniame maišelyje ar dėžutėje.

* Jei negalite išplauti taurelės iš karto, naudokite drėgnas servetėles Lunette Cupwipes.

* Jeigu jaučiate diskomfortą dėl per ilgo kotelio, patrumpinkite jį žirkėmis.



ĮSIDĖKITE

Laikykite taurelę susuktą ir įsidėkite ją į makštį (taurelę į viršų, koteliu į apačią). Norėdama įsitikinti, jog taurelė yra pilnai išsiskleidusi, įkiškite švarų pirštą ir palieskite taurelės apačią – ji turėtų būti apvali.

Lunette gali būti naudojama bet kurioje jūsų ciklo stadijoje, tiek menstruacijoms esant gausioms, tiek ne. Galite įsidėti ją jau naujasdamos artėjančias menstruacijas.

Medicininės rekomendacijos

* Naudokite menstruacinę taurelę Lunette tik esant menstruacijoms.

* Pakeiskite Lunette naują taurelę, jei pastebėjote, ar taurelė yra pažeista.

* Lunette įkišta makšties apačioje kaip talpykla menstruacijų kraujui. Jeigu gimdos kaklelis bus užspaus, jausitės nemalonai arba jausite skausmą.

* Lunette nėra kontraceptinė priemonė ir negali būti naudojama lytinio akto metu.

* Lunette neapsaugo nuo lytinių kelių plintančių ligų bei infekcijų.

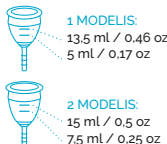
* Nepamirškite gerai nusiplauti rankų, kai liesite menstruacinę taurelę Lunette.

* Nenaudokite Lunette ilgiau nei 12 valandų.



NAUDOKITE IR IŠMOKITE

Lunette turi būti ištušinama 2–4 kartus dienoje, gali būti naudojama ne ilgiau kaip 12 valandų, taip pat ir per naktį. Matavimo linijos, esančios ant taurelės, padės sekti jūsų menstruacijų kiekį, bei jų periodiškumą.



* Ištraukite Lunette ir susisiekite su gydytoju, jei genitalijų srityje jaučiate tokius simptomus kaip: skausmas, deginimas, dirginimas, uždegimas, ar jei jaučiate diskomfortą šlapinantis.

* Lunette negali būti naudojama pogimdyvinio kraujavimo periodu dėl padidėjusios infekcijos rizikos.

* Laikykite Lunette vaikams bei gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.

* Galite naudoti Lunette su gimdos implantu ar kontraceptiniu žiedu, tačiau pirmiau būtinai pasitarkite su gydytoju norint išvengti nemalonių pasekmių. Gimdos implanto virvelės turi būti nukirptos kuo įmanoma trumpiau ir esant menstruacijoms nepamirškite reguliariai sekti jų ilgį. Jei virvelės yra ilgesnės nei visada, tai reiškia, jog gimdos implantas pajudėjo – tokiu atveju turite apsilankyti pas gydytoją.

* Jei jūsų menstruacinė taurelė yra sugadinta ar norite įsigyti naują, saugokite gamtą ir sudeginkite seną taurelę, kad neterštumėte aplinkos!



IŠIMKITE IR IŠTUŠTINKITE

Nusiplaukite rankas ir atpalaiduokite raumenis. Paimkite už taurelės apačios naudodama smilių ir nykštį. Norėdama ištraukti taurelę, suspauskite jos kotelį ir, pajutusi trauką, paleiskite.

Atsargiai, neskubėdama ištraukite. Įsitikinkite, kad traukiate laikydamos ne tik už kotelio.

Išpilkite turinį į tualetą. Išskalaukite ir naudokitės vėl.

TVARKINGA, ŠVARU IR LENGVA!

TOKSINIO ŠOKO SINDROMAS (TŠS)

yra infekcija, kurią sukelia bakterijos, patenkancios per žaizdas ar gleivinės membraną.

SIMPTOMAI: staiga pakilusi temperatūra, gerklės skausmas, vėmimas, viduriavimas, silpnumas, bėrimas, primenantis nudegimus saulėje, raumenų skausmai, gėla, alpimas ar sąmonės netekimas.

TŠS yra labai reta ir potencialiai mirtina liga išstinkanti vyrams, moteris ir vaikus. TŠS yra susijęs su sugeriamąja medžiaga tamponuose. Ankstyvas atpažinimas ir gydymas yra gyvybiškai svarbus, tad jei jaučiate bent kelis simptomus, išvardintus prieš tai, nedelsiant ištraukite menstruacinę taurelę, ir susisiekę su gydytoju praneškite apie numanomą atvejį dėl TŠS

PAGAMINTA LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, SUOMIJA



IŠVALYKITE IR DEZINFEKUOKITE

Lunette turi būti išvaloma prieš ir po jūsų menstruacinio ciklo, taip pat kiekvieną kartą ištuštinus po panaudojimo. Norint išvengti nemalonaus kvapo ar išblukimo, pirmiausia išskalaukite ją šaltame vandenyje, tuomet išplaukite karštame vandenyje su plovimo priemone Lunette Feelbetter specialiai sukurta silikoninėms taurelėms. Po menstruacinio ciklo dezinfekuokite taurelę ją kaitindama dideliame puode verdančio vandens, 5–10 minučių. Norėdama išvalyti menstruacinę taurelę, taip pat galite naudoti: * drėgnas servetėles Lunette Cupwipes; * švelnų muilą be kvapų ir aliejų; * antiseptinę priemonę.

DĖMESIO! STIPRŲS PLOVIKLIAI GALI PALIKTI NUOSĖDAS ANT TAURELĖS, GALINČIAS SUKELTI MAKŠTIES GLEIVINĖS DIRGINIMĄ.

Lunette®
MENSTRUACINĖ TAURELĖ

**GERIAUSIA
ALTERNATYVA
JŪSŲ MAKŠČIAI**

LIETUVIŲ

Lunette®
the power within

**ĮGUDIMAS
DARO MEISTRU.**

MES ESAME DĖL JŪSŲ!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunette)
+358 50 355 4064



Hoe werkt het?

De Lunette menstruatie cup past krap, en wordt in positie gehouden door de afsluiting gevormd door de muren van de vagina en de spieren van de vagina. De binnenkant van je vagina is superieur en doet al het werk — je voelt nauwelijks iets!

De cup wordt in het onderste deel van de vagina geplaatst, net achter het schaambeent en onder de baarmoederhals.

Vagina's zijn naar achteren gekanteld, dus het zal helpen de cup in de richting van de onderrug te duwen, het naar boven en beneden bewegen zal je helpen bij het vinden van een correcte en comfortabele positie.

Draai de cup om te controleren of hij helemaal geopend is en niet lekt. Je baarmoederhals kan bewegen tijdens je menstruatie, daarom vereist het inbrengen van de cup oefening en kennis van je eigen anatomie.

Lees deze handleiding alsjeblift goed door voordat je de cup voor de eerste keer gebruikt. Bewaar deze handleiding inclusief verpakking voor toekomstig gebruik.

VOOR HET EERSTE GEBRUIK: Begin met Lunette



1. CONTROLEER DE GATEN

2. WAS JE HANDEN

Controleer of de luchtgaten aan de bovenkant van je cup open zijn. Was je handen.



3. WAS DE CUP

4. KOOK DE CUP

Was je Lunette met Feelbetter Cup Cleanser en maak hem schoon, kook hem vervolgens in een grote pan met water voor 20 minuten lang. Zorg ervoor dat er genoeg water is, zodat de cup niet verbrandt.

Cup gebruikerswijsheden

- Veel vrouwen geven er de voorkeur aan de cup te verwijderen terwijl ze boven het toilet staan of in hurkende positie, dit helpt de vagina te openen en de cup dichters naar de opening van de vagina te duwen.
- Trek de cup er altijd uit door de geribbelde onderkant in te drukken. Trek niet aan de steel, dit kan ervoor zorgen dat de inhoud eruit komt en kan de steel doen breken.
- Het is niet nodig Lunette te verwijderen bij het urineren, maar na de ontlasting kan het handig zijn om te controleren of de cup nog op de juiste zijn plaats zit. Was je handen zorgvuldig!

ALS JE VAGINALE PROBLEEMEN HEBT, OVERLEG DAN MET JE DOKTER OVER HET GEBRUIK VAN LUNETTE.



VOUW & HOUD VAST

WAS eerst je handen. Neem een houding aan die comfortabel is: breng de cup in, zittend, staand of hurkend. Het spreiden van je benen zal hierbij bijdragen aan het succesvol en comfortabel inbrengen. Ontspan.

VOUW de cup in elkaar om hem plat te maken, en vervolgens door de helft om zo een C vorm te maken.

MEER VOUWTRIPS:
www.lunette.com

GEPRODUCEERD DOOR LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND

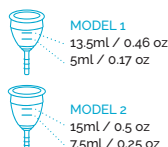
Medische wijsheid

- Het kan voorkomen dat de cup zo ver in de vagina zit dat het lastig is de cup te bereiken (dit kan 's nachts gebeuren). Het is ONMOGELIJK de cup kwijt te raken in de vagina — hij komt vanzelf naar beneden door de zwaartekracht.
- Wacht minstens een half uur, blijf overeind staan zodat de cup de kans krijgt om weer op zijn plaats terecht te komen.
- Berg je Lunette menstruatie cup goed geventileerd op, in een eigen tasje, niet in een plastic zak of bewaarmiddel.
- Als je de cup niet kan wassen, gebruik dan meteen Lunette Cupwipes.
- Als je de oncomfortabel voelt door de lengte van de steel, kan je hem korter knippen met een schaar.
- Gebruik de Lunette menstruatie cup alleen tijdens de menstruatie.
- Vervang Lunette wanneer je tekenen van schade eraan ziet.
- Lunette hoort in het lagere deel van de vagina te zitten als een opvang plaats voor het menstruatiebloed. Als de baarmoederhals verstopt is kan je vervelende gevoelens ervaren zoals krampe.
- Lunette is geen anticonceptie middel en kan niet gebruikt worden tijdens geslachtsgemeenschap.
- Lunette beschermt gebruikers niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Vergeet niet voorzichtig je handen te wassen wanneer je bezig bent met Lunette.
- Gebruik Lunette niet langer dan 12 uur achter elkaar.



DRAAG + LEER

Lunette wordt 2-4 keer geleegd per dag, kan gebruikt worden tot 12 uur lang, ook 's nachts. De meetlijnen op de cup helpen met het bijhouden van je bloedverlies en leren eenvoudig jouw ritme aan.



MODEL 1
13.5ml / 0.46 oz
5ml / 0.17 oz

MODEL 2
15ml / 0.5 oz
7.5ml / 0.25 oz

- Verwijder Lunette en neem contact op met een arts als je symptomen zoals pijn in het algemeen, een brandend gevoel, irritatie, ontsteking in het genitale gebied, of ongemakkelijkheid tijdens het urineren ervaart.
- Lunette is niet bedoeld om postnatale bloedingen te stoppen vanwege de hoge kans op infectie.
- Hou Lunette weg van kinderen en huisdieren.
- Je kan Lunette gebruiken in combinatie met een spiraaltje of een nuva ring, maar bespreek dit voor de zekerheid met je dokter. De draadjes van het spiraaltje moeten zo kort mogelijk worden geknipt en de lengte ervan moet behouden blijven tijdens je ongesteldheid. Als de draadjes langer lijken dan normaal, dan kan het zijn dat het spiraaltje van plek versprongen is — wanneer dit het geval is, dien je het te controleren met een dokter.
- Als je cup beschadigd is of indien je een nieuwe wilt, bescherm de natuur dan door de cup te verbranden en geen afval achter te laten!



VERWIJDEREN + LEGEN

Was je handen en ontspan je spieren. Pak de onderkant van de cup met je wijsvinger en duim. Om de verzegeling te doorbreken, knijp je in het onderste geribbelde deel van de cup, tot je de zuigkracht voelt verdwijnen.

Beweeg hem naar voren en achteren, en haal hem er voorzichtig uit. Wees er zeker van dat je hem er niet uittrekt terwijl je hem vasthoudt aan enkel de steel.

Gooi de inhoud van de cup in het toilet. Maak alles schoon & hergebruik hem.

NETJES, SCHOON EN GEMAKKELIJK!

TOXISCHE SHOCK SYNDROOM (TSSJ)

is een infectie veroorzaakt door bacteriën die binnenkomen via wonden of het slijmvlies.

SYMPTOMEN ZIJN:

Plotselinge hoge koorts, keelpijn, overgeven, diarree, duizeligheid, huiduitslag die lijkt op verbranding door de zon, pijn in de spieren, flauwte of black-outs.

TSS is een extreem zeldzame, mogelijk dodelijke ziekte, die voorkomt bij mannen, vrouwen en kinderen. TSS staat in verband met absorberende tampons. Het snel erkennen van symptomen en verkrijgen van een geneesmiddel is van groot belang, dus als je last hebt van de bovengenoemde symptomen, verwijder de menstruatie cup dan onmiddellijk, neem contact op met je dokter en vertel hem/haar over de mogelijkheid van TSS.

GEPRODUCEERD DOOR LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND



SCHOONMAKEN + ONTSMETTEN

Lunette moet schoongemaakt worden voor en na je menstruatiedag, en na het legen. Om een sterke geur en verkleuring te vermijden, was je hem eerst in koud water, en vervolgens in heet water en Lunette Feelbetter Cup Cleanser speciaal ontworpen voor siliconen cups. Na je ongesteldheid maak je de cup schoon door hem te koken in een hete pan met water gedurende 5-10 minuten. Om de cup schoon te maken kan je ook gebruiken maken van:

- Lunette Cupwipe
- Een milde, prettig ruikende olijevrije zeep
- Antiseptische oplossing

LET OP! STERKE WASMIDDELEN KUNNEN RESIDU ACHTERLATEN OP DE CUP WAT EEN IRRITANT GEVOEL VEROOORZAAKT VOOR JE VAGINALE SLIJMVLIES.

Lunette
MENSTRUATIECUP

**JOUW VAGINA'S
NIEUWE BESTE
VRIEND.**

Nederlands

Lunette
the power within

**ONTHOUD DAT JE
LEERT DOOR
TE PROBEREN.**

WIJ ZIJN ER VOOR JE!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunettecup)
+358 50 355 4064



Hvordan fungerer det?

Lunette Menskopp passer helt fint og behagelig. Den holdes på plass av vakuumet som skapes av veggene i vaginaen og de vaginale musklene. Ditt indre er supert og gjør alt arbeidet — du vil knapt merke at den er der!

Koppen er plassert helt på innsiden av vaginaens nedre del, rett bak skambeinet nedenfor livmorhalsen.

Vaginaen tipper bakover, så å føre koppen mot korsryggen ved å bevege den opp og ned, vil hjelpe deg med å finne korrekt og komfortabel posisjon.

Roter koppen for å sjekke at den har åpnet seg helt og ikke lekker. Livmorhalsen din kan bevege seg under menstruasjonen, så det å sette inn koppen krever till øvelse og kunnskap om din egen anatomi.

Tips for bruk!

- Mange liker å fjerne koppen mens de skriver over toalettet eller skriver. Dette hjelper vaginaen med å åpne seg og koppen synker nærmere åpningen.
- Trekk alltid koppen ut ved å knipe tak i bunnens kant. Ikke dra i skaftet, da dette vil føre til at innholdet søles ut samtidig som skaftet kan bli ødelagt.
- Du trenger ikke å fjerne Lunette etter vannavlatning, men etter avføring bør du sjekke at koppen fremdeles sitter ordentlig på plass. Vask hendene nøye!
- En gang i blant sitter koppen så lant inn i vagina at det er vanskelig å nå koppen (kan skje i løpet av natten). Koppen KAN IKKE FORSVINNE inn i vaginaen — den vil komme ned på grunn av tyngdekraften.

.....
DERSOM DU HAR GYNEKOLOGISKE PROBLEMER,
MÅ DU SNAKKE MED DIN LEGE DIN
OM BRUK AV LUNETTE.



BRETT + HOLD

VASK hendene dine først. Finn en komfortabel posisjon: du kan sette inn din kopp mens du sitter, står eller sitter på huk. Å spre beina dine vil bidra til en vellykket og komfortabel innsetting. Slapp av.

BRETT din kopp inn i seg selv for å gjøre den flat, deretter i to for å forme en C.

FLERE BRETTETIPS:
www.lunette.com

.....
PRODUSERT AV LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND

- Vent minst en halv time, og bli stående oppreist slik at den kan falle på plass og prøv igjen.
- Oppbevar din Lunette Menskopp godt ventilert i sin egen pose og ikke i en plastikkpose eller beholder.
- Dersom du ikke kan vaske koppen umiddelbart, bruk Lunette Cupwipes.
- Dersom det oppstår ubehag på grunn av skaftets lengde, kan du forkorte skaftet med en saks.



INNSETTING

Hold den sammenrullet og før den inn i vagina med kanten først. For å sjekke at koppen har åpnet seg helt, kan du føre en ren finger opp til bunn av koppen og følge den - den bør være rund.

Lunette kan brukes gjennom hele menstruasjonssyklusen din, fra dager med kraftig blødning til dager med lite. Du kan sette den inn den dagen du forventer at perioden din skal starte!

Medisinske tips

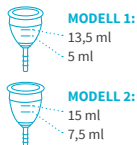
- Bruk Lunette Menskopp bare under menstruasjonen.
- Erstatt Lunette dersom du oppdager tegn til skade.
- Lunette bør plasseres i nedre del av vagina som en beholder for menstruasjonsblødninger. Dersom livmorhalsen er blokkert, kan du oppleve ubehagelige følelser eller kramper.
- Lunette er ikke et prevensjonsmiddel og kan heller ikke brukes under samleie.
- Lunette beskytter ikke brukere mot seksuelt overførbare sykdommer.
- Husk å vaske hendene dine nøye når du håndterer Lunette.
- Ikke bruk Lunette i mer enn 12 timer ad gangen.
- Fjern Lunette og kontakt en lege dersom du opplever symptomer, som generell smerte, brennende følelse, irritasjon, betennelse i underlivet eller opplever ubehag under vannavlatning.



BRUK + LÆR

Lunette tømmes cirka 2-4 ganger daglig og kan brukes i opptil 12 timer samt om natten.

Målelinjene på din kopp hjelper deg med å holde et øye med blødningne dine, slik at du lett kan lære deg rytmen.



MODELL 1:
13,5 ml
5 ml

MODELL 2:
15 ml
7,5 ml

- Lunette bør ikke brukes under blødning etter svangerskap, da det er en høyere risiko for infeksjon.
- Hold Lunette borte fra barn og dyr.
- Du kan bruke din Lunette med spiral eller med p-ring, men sjekk med legen din for å være på den sikre siden. Trådene på spiralen bør klippes så korte som mulig og du bør sjekke lengden deres regelmessig når du har menstruasjonen. Dersom trådene virker lengre enn vanlig, kan det være et tegn på at spiralen har flyttet seg — dersom det er tilfellet, bør du sjekke det opp hos legen.
- Når koppen din er skadet eller du ønsker en ny, beskytt naturen og brenn den gamle så det ikke skapes avfall!



FJERN + TØM

Vask hendene og slapp av i musklene. Grip tak i bunnen av koppen med pekefingeren og tommelen din. Bryt tetningen ved å skive den nederste kanten av koppen inntil du føler at vakuemet forsvinner.

Rugg den frem og tilbake og før den forsiktig ut. Sørg for å ikke dra den ut ved å kun holde i skaftet.

Tøm innholdet i toalettet.

Skyll & gjenbruk.

RYDDIG, RENT OG ENKELT!

.....
ØS! STERKE RENGJØRINGSMIDLER KAN ETTERLATE RESTER PÅ KOPPEN, SOM FORÅRSAKER IRRITASJON PÅ SLIMHINNENE I VAGINAEN DIN.

TOKSISK SJOKKSYNDROM (TSS)

er en infeksjon forårsaket av bakterier som trenger inn gjennom sår eller slimhinner.

SYMPTOMER:

plutselig høy feber, sår hals, oppkast, diare, svimmelhet, utslett som minner om solbrenthet, muskelverk, eller besvimelse.

TSS er en ekstremt sjeldent, potensielt dødelig sykdom som oppstår hos menn, kvinner og barn. TSS forbindes med absorberende tamponger. Tidlig oppdagelse og behandling er vitalt, så dersom du har noen av symptomene som er nevnt over må du fjerne Menskoppen øyeblikkelig, kontakte legen og fortelle ham / henne om muligheten for TSS.

.....
PRODUSERT AV LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND
V1.0 | 6438458130149 | NO



VASK + STERILISER

Lunette bør vaskes før og etter menstruasjonssyklusen din og etter hver tømming. For å unngå lukt og misfarging, bør den først skylles i kaldt vann og deretter vaskes med varmt vann og Lunette Feelbetter Cup Cleanser, spesielt designet for silikon kopper. Etter perioden din må du rense koppen ved å koke den i en stor kjele med vann i 5-10 minutter.

FOR Å RENGJØRE KOPPEN KAN DU OGSÅ BRUKE:

- Lunette Cupwipe
- Mild såpe uten parfyme og olje
- Antiseptisk løsning

Lunette
MENSKOPP

Din vaginas nye beste venn

NORSK

Lunette

Husk at øvelse gjør mester.

VI ER HER FOR DEG!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunettecup)
+358 50 355 4064



Sposób działania?

Kubeczek menstruacyjny Lunette układa się łagodnie i przyjemnie, trzyma się we właściwej pozycji przez uszczelnienie uformowane ze ścian pochwy i mięśni pochwowych. Twoje wnętrze jest kluczowe i wykonuje całą pracę - praktycznie nie poczujesz różnicy!

Kubeczek jest w całości umieszczony w dolnej części pochwy, tuż za kością łonową, poniżej szyjki macicy.

Pochwa w sposób naturalny odchyła się ku tyłowi, także wprowadzanie kubeczka w stronę pętlów i ustawianie góra - dół pomoże wybrać poprawne i komfortowe ułożenie.

Przekręć kubeczek, aby sprawdzić, czy został otwarta w całości i nie przecieka. Szyjka macicy może się poruszać w trakcie menstruacji, dlatego aplikacja kubeczka wymaga praktyki i znajomości swojej anatomii.

Prosimy dokładnie zapoznać się z instrukcją przed użyciem kubeczka po raz pierwszy. Zachowaj instrukcję wraz z opakowaniem.

PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Przygotuj się z Lunette



1. SPRAWDŹ OTWORY

Sprawdź czy otwory odpowietrzające u góry kubeczka są otwarte. Umyj starannie dłonie.



2. UMYJ DŁONIE



3. UMYJ KUBECZEK

Umyj starannie swoją Lunette korzystając z Feelbetter Cup Cleanser, opłucz i gotuj przez 20 minut w garnku z dużą ilością wody.

Upewnij się, że w garnku znajduje się wystarczająca ilość wody, aby nie przypalić kubeczka.



4. WYGOTUJ KUBECZEK

Porady korzystania z kubeczka

- Wiele kobiet woli wyjmować kubeczek stojąc rozkrokiem nad toaletą lub kucając, co pomaga rozluźnić pochwę i przybliżyć kubeczek do jej przedniej części.

- Zawsze wyciągaj kubeczek trzymając za jego prążkowany dół. Nie ciągnij łodyżki, spowoduje to wylanie się zawartości i może go uszkodzić.

- Nie ma potrzeby wyjmować Lunette do oddawania moczu, aczkolwiek po defekacji należy się upewnić czy kubeczek znajduje się w odpowiednim miejscu. Umyj dokładnie dłonie!

.....
JEŚLI CIERPISZ NA PROBLEMY
GINEKOLOGICZNE, SKONSULTUJ KORZYSTANIE
Z LUNETTE ZE SWOIM LEKARZEM.



ZŁOŹ + TRZYMAJ

UMYJ najpierw dłonie. Rozluźnij się: możesz włożyć kubeczek siedząc, stojąc lub kucając. Rozłożenie nóg pomoże we właściwej i komfortowej aplikacji. Rozluźnij się.

ZŁOŹ kubeczek do środka na płasko, a następnie w pół tworząc formę litery C.

WIĘCEJ PORAD DOTYCZĄCYCH SKŁADANIA:
www.lunette.com

.....
WYPRODUKOWANO PRZEZ LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLANDIA

- Czasami kubeczek znajduje się głęboko w środku pochwy, co sprawia, że ciężko go dosięgnąć (może się to zdarzyć podczas snu). Kubeczek NIE MOŻE ZGINĄĆ W POCH- WIE — zostanie wypchnięty siłą grawitacji.

- Poczekaj przynajmniej pół godziny, pozostań w pozycji stojącej, aby pozwolić miseczkę się ułożyć i spróbuj ponownie.

- Przechowuj swoją miseczkęmenstruacyjną Lunette w woreczku z dobrym przepływem powietrza zamiast w plastikowej torebce lub pudełku.

- Jeśli nie masz możliwości dokładnie umyć kubeczka skorzystaj z Lunette Cupwipes.

- W przypadku odczuwania dyskomfortu spowodowanego długością łodyżki, można ją przyciąć nożyczkami.



WŁOŹ

Upewnij się, że kubeczek pozostaje zrolowany, a następnie wprowadź go do pochwy. Aby sprawdzić czy kubeczek otworzył się całkowicie, wsuń czysty palec do momentu dotknięcia dna kubeczka - powinno być zaokrąglone.

Lunette może być używana w każdym momencie cyklu menstruacyjnego, niezależnie od ilości płynów menstruacyjnych. Możesz dokonać aplikacji w dzień, na który przewidyujesz rozpoczęcie okresu.

Wiedza medyczna

- Korzystaj z kubeczka menstruacyjnego Lunette tylko podczas menstruacji.

- Wymień Lunette na nową w przypadku zaobserwowania jakichkolwiek uszkodzeń.

- Lunette powinna być ułożona w dolnej części pochwy i służyć jako zbiornik na krwawienie menstruacyjne. Jeśli szyjka macicy będzie przybłokowana, możesz odczuwać dyskomfort.

- Lunette to nie urządzenie antykoncepcyjne i nie można z niego korzystać podczas stosunku.

- Lunette nie chroni użytkownika przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

- Pamiętaj, aby dokładnie myć dłonie obchodząc się z Lunette.

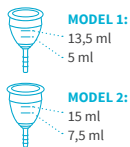
- Nie korzystaj z Lunette jednorazowo przez więcej niż 12 godzin.

- Usuń Lunette i skontaktuj się z lekarzem jeśli odczujesz symptomy takie jak: ból,



NOŚ + UCZ SIĘ

Lunette powinna być opróżniana 2-4 razy dziennie, może być stosowana do 12 godzin, także przez całą noc. Linie zaznaczone na miseczce pomagają monitorować ilość płynów menstruacyjnych i umożliwiają poznanie rytmu miesięczkowego.



MODEL 1:
13,5 ml
5 ml

MODEL 2:
15 ml
7,5 ml

pieczenie, podrażnienie, zapalenie w okolicach intymnych lub dyskomfort podczas oddawania moczu.

- Lunette nie powinno być wykorzystywane na problemy z krwawieniem pourodzeniowym z powodu wyższego ryzyka infekcji.

- Trzymaj Lunette z dala od dzieci i zwierząt.

- Możesz korzystać z Lunette razem z wkładką domaciczną lub pierścieniem antykoncepcyjnym, aczkolwiek skonsultuj to dla pewności ze swoim lekarzem.

- Sznurowadła wkładki IUD powinny być jak najkrótsze i należy regularnie monitorować ich długość podczas okresu. Jeśli sznurowadła wydają się dłuższe niż zazwyczaj, może to oznaczać, że wkładka IUD przemieściła się — w takim przypadku niezwłocznie skonsultuj się ze swoim lekarzem.

- Jeśli kubeczek ulegnie uszkodzeniu lub chcesz wymienić go na nowy - spal stary kubeczek, aby chronić środowisko i nie produkować odpadów!



WYJMIJ + OPRÓŻNIJ

Umyj dłonie i rozluźnij mięśnie. Złap za dół kubeczka palcem wskazującym i kciukiem. Aby rozerwać płąb, ściśnij dolną część kubeczka, aż poczujesz, że puściła.

Delikatnie wsuń kubeczek poruszając w przód i tył. Upewnij się, że nie wyciągaszkubeczka trzymając za samą łodyżkę.

Wylej zawartość do toalety.

Splucz i użyj ponownie.

SKŁUDNIE, CZYSTO I ŁATWO!

.....
OBS! STERKE RENGJØRINGSMIDLER KAN
ETTERLATE RESTER PÅ KOPPEN, SOM FORÅRSAKER
IRRITASJON PÅ SLIMHINNEN I VAGINAEN DIN.

SYNDROM SZOKU TOKSYKOLOGICZNEGO (TSS)

jest to infekcja spowodowana przez bakterie dostające się do organizmu przez rany lub błony śluzowe.

SYMPTOMY: nagła wysoka gorączka, ból gardła wymioty, biegunka, dreszcze, wysypka przypominająca poparzenia słoneczne, bóle mięśni, osłabienie, utrata przytomności.

TSS jest niezwykle rzadkim i potencjalnie śmiertelnym schorzeniem występującym u mężczyzn, kobiet i dzieci. TSS jest bezpośrednio powiązany z tamponami chłonnymi. Wczesne wykrycie i kuracja są kluczowe, dlatego jeśli doświadczasz wymienionych powyżej symptomów, niezwłocznie wyjmij kubeczek i skontaktuj się ze swoim lekarzem wspominając możliwość zakażenia TSS.

.....
WYPRODUKOWANO PRZEZ LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLANDIA
V1.0 | 6438458130163 | PL



CZYŚĆ + DEZYNFEKUJ

Lunette powinna być czyszczona przed i po cyklu menstruacyjnym, a także po opróżnieniu. Aby uniknąć przykrego zapachu i dekoloryzacji, najpierw opłucz zimną wodą, a następnie umyj w gorącej wodzie i płynie Feelbetter Cup Cleanser z zaprosjektowanym specjalnie do silikonowych miseczek. Po okresie dezynfekuj kubeczek wygotowując go w garnku z dużą ilością wody przez 5-10 minut.

ABY WYCZYŚCIĆ KUBECZEK MOŻESZ TAKŻE SKORZYSTAĆ Z:

- Lunette Cupwipe

- Łagodnego mydła bez perfum i olejków

- Środka odkażającego

lunette®
KUBECZEK MENSTRUACYJNY

Nowy najlepszy przyjaciel twojej pochwy

POLSKI

lunette®

Pamiętaj - praktyka czyni mistrza.

JESTEŚMY Z TOBĄ!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@LunetteCup](https://www.instagram.com/lunettecup)
+358 50 355 4064



Como funciona?

O copo menstrual Lunette encaixa-se confortavelmente no teu canal vaginal, e mantém-se na posição correta, pelo efeito do vácuo formado pelas paredes e músculos vaginais. O teu interior faz todo o trabalho — nem vais dar por ele!

O copo é colocado completamente dentro da parte inferior da vagina, por detrás do osso púbico e abaixo do colo do útero.

O canal vaginal é ligeiramente inclinado, pelo que recomendamos que ao colocar o orientes em direção às tuas costas. Movê-lo para cima e para baixo ajudará a encontrar a posição correta e a mais confortável.

Roda o copo para verificar que está completamente aberto, para não haver fugas.

Lê cuidadosamente este guia antes de utilizares o copo menstrual Lunette pela primeira vez. Guarda-o com a embalagem para referências futuras.

ANTES DE USAR PELA PRIMEIRA VEZ

PREPARAÇÃO



1. VERIFICAR OS ORIFÍCIOS

Certifica-te de que todos os orifícios no topo do copo estão abertos. Lava cuidadosamente as tuas mãos.



2. LAVAR AS MÃOS



3. LAVAR O COPO 4. FERVE O COPO

Lava o teu Lunette com o Líquido de Limpeza Lunette Feelbetter, enxagua-o bem, e de seguida ferve-o num tachinho com água durante 20 minutos. Certifica-te de que há bastante água para não queimar o copo.

Recomendações

• Muitas mulheres gostam de colocar o Lunette sentadas na sanita ou de cócoras, o que ajuda a vagina a abrir o copo a encaixar na posição correta, perto da abertura da vagina.

• Puxa sempre o copo pela sua base. Não o puxes apenas pela patilha, pois isso fará com que o conteúdo se derrame, podendo inclusive danificar a patilha.

• Não há necessidade de remover o Lunette quando urinares, mas após defecar podes necessitar de verificar se o copo ainda está no sítio certo. Lava as tuas mãos cuidadosamente.

• Ocasionalmente o copo pode deslocar-se para o interior da vagina, tornando difícil o seu alcance (pode acontecer durante a noite). O copo não se perde no interior da vagina — ele desce pela simples força da gravidade.

• Depois de acordar, espera pelo menos uma hora e permanece de pé para permitir que ele se reposicione e tenta novamente.

• Guarda o teu copo menstrual Lunette na sua bolsa de cetim e num local ventilado, e nunca em sacos de plástico ou caixas fechadas.

• Se não conseguires lavar o Lunette imediatamente, podes utilizar as toalhitas Desinfetantes Lunette Cupwipe.

• Em caso de desconforto devido ao comprimento da patilha, podes cortá-la com uma tesoura arredondando as pontas.

SE SOFRERES DE ALGUM PROBLEMA GINECOLÓGICO, FALA SOBRE A UTILIZAÇÃO DO LUNETTE COM O TEU MÉDICO.



DOBRAR + SEGURAR

LAVA cuidadosamente as tuas mãos. **RELAXA**, e fica numa posição confortável: Podes colocar o copo sentada, de pé ou de cócoras. Afastar as pernas ajuda na colocação. **ESPALMA-O** copo para deixá-lo plano, e depois a meio com o formato da letra C.

VÊ MAIS DICAS DE COMO DOBRAR EM:
www.lunette.pt

DISTRIBUIDO POR PEGADA VERDE LDA.
www.lunette.pt



COLOCAR

Mantém o copo dobrado e guia-o (inclinado para as costas) para dentro da vagina. Para verificar se o copo está totalmente aberto, passa um dedo limpo até o fundo do copo e sente-o — ele deverá estar arredondado.

O Lunette pode ser utilizado em qualquer momento do teu ciclo menstrual, em dias de fluxo leve ou intenso. Podes colocá-lo mesmo antes do dia do teu ciclo menstrual começar.

Recomendações médicas

• Usa o copo menstrual Lunette apenas durante a menstruação.

• Substitui o Lunette ao notar qualquer sinal de dano.

• O Lunette deverá ser posicionado na zona mais baixa do canal vaginal como um coletor para o fluxo menstrual. Se o colo do útero estiver obstruído poderás sentir desconforto ou cólicas.

• O Lunette não é um método anti-concepcional, nem pode ser utilizado durante o ato sexual.

• O Lunette não protege de doenças sexualmente transmissíveis.

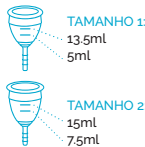
• Lembra-te de lavar as tuas mãos cuidadosamente ao manusear o Lunette.

• Não uses o Lunette durante mais de 12 horas de cada vez.



USAR + APRENDER

O Lunette deve ser esvaziado entre duas a quatro vezes ao dia, e pode ser utilizado até doze horas seguidas, inclusive durante a noite. As linhas de medida ajudam a monitorizar o teu fluxo e perceber qual o ritmo do teu período.



• Remove o Lunette e entra em contacto com um médico se experienciáres os seguintes sintomas: dores em geral, sensação de queimadura, irritação, inflamação na área genital, ou desconforto ao urinar.

• O Lunette não deverá ser utilizado em casos de sangramento pós-parto de forma a evitar um risco maior de infeção.

• Mantém o Lunette fora do alcance das crianças e animais de estimação.

• Podes utilizar o Lunette com o DIU ou com o anel anti-concepcional, mas consulta o teu médico se tiveres alguma questão. Os fios do DIU deverão ser cortados o mais curto possível e deverão confirmar o seu comprimento regularmente durante os ciclos menstruais. Se os fios parecerem mais compridos que o normal, pode ser um sinal de que o DIU se deslocou — neste caso, consulta o teu médico.

• Quando for altura de trocar o teu Lunette, podes queimá-lo, evitando o desperdício e protegendo a natureza!



REMOVER + ESVAZIAR

Lava bem as mãos e relaxa os teus músculos. Puxa a patilha lentamente até agarrares o fundo do copo com os dedos indicador e polegar. Para romper o vácuo, espalma a base, movendo-o de um lado para o outro, e deixa que saia gentilmente, relaxando. Certifica-te que não o puxas apenas pela patilha.

Despeja o conteúdo dentro na sanita. Enxagua e reutiliza.

SIMPLES, HIGIÉNICO E PRÁTICO!

SÍNDROME DO CHOQUE TÓXICO (SCT)

é uma infeção causada pela entrada de bactérias no nosso organismo através de feridas ou da membrana mucosa.

OS SINTOMAS INCLUEM febre alta repentina, garganta inflamada, vômitos, diarreia, tonturas, uma mancha parecida a uma queimadura do sol, dores musculares, desmaios ou perda de consciência.

A SCT é uma doença extremamente rara, potencialmente fatal, recorrente em homens, mulheres e crianças. A SCT está maioritariamente relacionada com tampões absorventes. O diagnóstico antecipado é vital, por isso se tiveres algum dos sintomas mencionados acima, retira o copo menstrual imediatamente, entra em contacto com o teu médico médico e relata a possibilidade de SCT.

PRODUZIDO POR LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINLAND



LIMPAR + ESTERILIZAR

O Lunette deverá ser limpo antes e depois do teu ciclo menstrual e durante o ciclo sempre que for esvaziado. Para evitar odores e descoloração, enxagua-o primeiro com água fria, em seguida com água quente e com o Líquido de Limpeza Lunette Feelbetter, desenvolvido especialmente para a preservação do silicone. Antes e depois de cada ciclo, esteriliza o copo em água a ferver durante 5-10 minutos.

Para limpar o copo também podes usar:
• Toalhitas Desinfetantes Lunette Cupwipe
• Sabão suave, sem perfumes e sem óleos
• Solução antisséptica

ATENÇÃO! DETERGENTES FORTES PODEM DEIXAR RESÍDUOS NO SILICONE, CAUSANDO IRRITAÇÃO NAS MEMBRANAS MUCOSAS VAGINAIS.

lunette
COPO MENSTRUAL

O TEU NOVO
MELHOR AMIGO!

Português

lunette
the power within

LEMBRA-TE QUE A PRÁTICA
LEVA À PERFEIÇÃO.

ESTAMOS AQUI PARA TI!

www.lunette.com
info@lunette.fi | [@lunettecup](https://www.instagram.com/lunettecup)
+358 50 355 4064



Как она работает?

Благодаря стенкам и мышцам влагалища, менструальная чашечка Lunette надежно удерживается в правильном положении. Ваше тело превосходно делает всю работу - Вы практически не почувствуете изменений!

Чашечка прекрасно помещается в нижнюю часть влагалища за лобковую кость под шейку матки.

Влагалище наклонено назад, поэтому, направляя чашечку к пояснице лёгкими движениями вверх и вниз, Вы легко найдёте её правильное и комфортное положение.

Повращайте чашечку внутри, чтобы убедиться, что она полностью раскрылась и не протекает. Шейка матки может совершать движения во время менструации, поэтому введение чашечки требует навыка и знания анатомии Вашего тела.

Перед первым использованием чашечки, пожалуйста, ознакомьтесь с данным руководством. Сохраните руководство и упаковку для дальнейшего использования.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ Подготовьте Lunette

- 

1. ПРОВЕРЬТЕ ОТВЕРСТИЯ
- 

2. ПОМОЙТЕ РУКИ

Убедитесь, что воздушные отверстия в верхней части вашей чашечки открыты. Помойте руки.

- 

3. ПОМОЙТЕ ЧАШЕЧКУ
- 

4. ПРОКИПАЙТЕ ЧАШЕЧКУ

Помойте Basy Lunette с Feelbetter Cup Cleanser, ополосните её, затем прокипятите в большом количестве воды в течение 20 минут. Убедитесь, что количество воды достаточное, иначе чашечка расплавится.

Мудрость при использовании чашечки

• Многие предпочитают выводить чашечку, сидя на стульчаке или на корточках. Данная поза помогает раскрытию влагалища, и чашечка опускается ближе к его отверстию.

• Выводите чашечку непосредственно за её нижнюю ребристую часть. Никогда не выводите за стержень: он может сломаться, а содержимое чашечки вылиться.

• После мочеиспускания, у Вас нет необходимости в выведении Lunette, однако, после дефекации необходимо проверить, что чашечка находится на должном месте. Тщательно помойте руки!

ПРИ НАЛИЧИИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ LUNETTE.



СКАЛДЫВАНИЕ

В первую очередь, **ПОМОЙТЕ** руки. Примите удобную позу: вы можете вставить чашечку, сидя, стоя или сидя на корточках. Расставьте ноги; это поможет вставить чашечку легко и правильно.

Расслабьтесь. Сложите чашечку сначала плоско, затем пополам, чтобы она приняла форму С.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ЧАШЕЧКИ:
www.Lunette.com

ПРОИЗВЕДЕНО LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540. JUUPAJOKI, ФИНЛЯНДИЯ

• Иногда чашечка входит слишком глубоко во влагалище, что делает её выведение сложнее (это может произойти в течение ночи). Однако, чашечка НЕ МОЖЕТ ПОТЕРЯТЬСЯ во влагалище – она опустится под действием силы тяжести.

• Чтобы позволить чашечке опуститься, оставаясь в вертикальном положении, выйдите полчас и попробуйте вывести её снова.

• Тщательно проветривая менструальную чашечку Lunette, храните её в её собственной упаковке, ни в коем случае в полиэтиленовом пакете или контейнере.

• Если Вы не можете помочь чашечку непосредственно после её опустошения, используйте Lunette Cupwipes.

• При ощущении дискомфорта, вызываемого длиной стержня, Вы можете легко обрезать его ножницами.



ВВЕДЕНИЕ

Держите чашечку свернутой и введите её во влагалище ободком вперёд. Чтобы проверить, раскрылась ли чашечка полностью, введите чистый палец вверх до дна чашечки и прочувствуйте – оно должно быть круглым.

Lunette можно использовать в любое время менструации, независимо от количества выделений. Вы можете ввести чашечку за день до начала менструации!

ВНИМАНИЕ! СИЛЬНЫЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА МОГУТ ОСТАВИТЬ СЛЕДЫ ВЫДЕЛЕНИЙ НА ПОВЕРХНОСТИ ЧАШЕЧКИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК ВЛАГАЛИЩА.

Медицинская мудрость

• Используйте менструальную чашечку Lunette только во время менструации. При наличии малейших признаков повреждений, замените Basy Lunette.

• Lunette должна находиться в нижней части влагалища в качестве сосуда для менструальных выделений. В случае блокирования шейки матки, Вы можете испытывать неприятные ощущения или судороги.

• Lunette не является противозачаточным средством и не может быть использована во время полового акта.

• Lunette не защищает пользователя от заболеваний, передающихся половым путем.

• При обращении с Lunette, не забывайте тщательно мыть Ваши руки!

• Не используйте Lunette непрерывно более 12 часов.

• Выведите Lunette и обратитесь к врачу, если вы испытываете такие симптомы,



ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Lunette необходимо опустошать 2-4 раз в день; чашечку можно использовать в течении 12 часов, включая ночное время.

МОДЕЛЬ 1:
13.5мл / 0.46 унции
5мл / 0.17 унции

МОДЕЛЬ 2:
15мл / 0.5 унции
7.5мл / 0.25 унции

как общая боль, жжение, раздражение, воспаление в области половых органов, или дискомфорт во время мочеиспускания.

• По причине повышенного риска возникновения инфекций, Lunette не должна использоваться при послеродовом кровотечении.

• Храните Lunette в недоступном от детей и домашних животных месте.

• Вы можете использовать Basy Lunette одновременно с ВМС или ц. контрацептивным кольцом; при этом, пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом для получения полной информации. Проволочки ВМК должны быть как можно короче, и Вам необходимо регулярно проверять их длину во время менструации. Если проволочки ВМС кажутся длиннее, чем обычно, это может быть признаком того, что положение ВМС изменилось. При малейших подозрениях, проконсультируйтесь с Вашим врачом.

• В случае, если Ваша чашечка повреждена или Вы хотите приобрести новую, позвоните об охране природе и сожгите старую чашечку, чтобы не создавать отходов!



ВЫВЕДЕНИЕ И ОПУСТОШЕНИЕ

Помойте руки и расслабьте Ваши мышцы. Возьмитесь за дно чашечки указательным и большим пальцами. Для высвобождения чашечки, сожмите её нижнюю остроконечную часть до тех пор, пока вы не почувствуете освобождение от всасывания.

Ослабьте чашечку легкими движениями в стороны. Ни в коем случае не выводите чашечку, держась только за её стержень! Опустошите содержимое в уборную. Ополосните и используйте снова.

АККУРАТНО, ЧИСТО И ЛЕГКО!

ИНФЕКЦИОННО-ТОКСИЧЕСКИЙ ШОК (ИТШ) является инфекцией, вызванной бактериями, поступающими через раны или слизистые оболочки.

СИМПТОМЫ ВКЛЮЧАЮТ:
внезапную высокую температуру, боль в горле, рвоту, диарею, головокружение, сыпь, напоминающую солнечный ожог, боль в мышцах, потерю сознания или памяти.

ИТШ является крайне редким, потенциально смертельным заболеванием у мужчин, женщин и детей. ИТШ связан с использованием абсорбирующих тампонов. Раннее выявление и лечение ИТШ имеет жизненно важное значение; поэтому, если у Вас появились некоторые из выше перечисленных симптомов, немедленно выведите менструальную чашечку, обратитесь к врачу и сообщите ему/ей о возможности ИТШ.

ПРОИЗВЕДЕНО LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540. JUUPAJOKI, ФИНЛЯНДИЯ



ОЧИСТКА И ДЕЗИНФЕКЦИЯ

Lunette необходимо очищать до и после Вашей менструации, а также после её опустошения. Для избежания впитывания запаха и потери цвета, сперва ополосните её холодной водой, затем помойте горячей водой и Lunette Feelbetter Cup Cleanser, разработанным непосредственно для силиконовых чашечек. По окончании менструации, прокипятите чашечку в большом количестве воды в течение 5-10 минут.

Для очищения чашечки вы можете так-же использовать:
• Lunette Cupwipe
• Мягкое, не содержащее масел и парфюмов, мыло
• Антисептическое средство

Lunette®
менструальная чашечка

ЛУЧШАЯ ПОДРУГА ДЛЯ МЕНСТРУАЦИИ

Русский

Lunette®
the power within

ПОМНИТЕ, ЧТО СОВЕРШЕНСТВО ДОСТИГАЕТСЯ ПРАКТИКОЙ.

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС!

www.lunette.com
info@lunette.com | @LunetteCup
+358 50 355 4064



Hur fungerar det?

Lunette Menskopp har en bra passform och hålls på plats av det vakuum som bildas av slidväggarna och muskler. Ditt inre är fantastiskt och gör allt jobb — du kommer knappt att känna något!

Hela koppen placeras i den nedre delen av slidan, precis bakom blygdbenet nedanför livmoderhalsen.

Slidan är bakåtlutad, så om du för koppen mot korsryggen och rör den upp och ned så får du hjälp att hitta den rätta och mest bekväma positionen för den.

Rotera koppen och kontrollera att den är helt öppen och inte läcker. Det kan hända att din livmoderhals rör sig under mensen. Därför kräver insättningen av koppen en del träning och att du har god kännedom om din anatomi.

Läs den här guiden nog innan du använder menskopp för första gången. Spara guiden tillsammans med koppens förpackning för framtida bruk.

INNAN FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

Kom igång med Lunette



1. KONTROLLERA HÅLEN

Kontrollera att lufthålen på ovansidan av koppen är öppna. Tvätta dina händer.



2. TVÄTTA HÄNDERNA

Kontrollera att lufthålen på ovansidan av koppen är öppna. Tvätta dina händer.



3. TVÄTTA KOPPEN

Tvätta din Lunette med Feelbetter Rengöringsmedel och skölj, koka den sedan i en stor kastrull med vatten i 20 minuter. Se till så att du har tillräckligt med vatten i kastrullen så koppen inte råkar brännas.



4. KOKA KOPPEN

Kloka råd till kopp användare

- Många tycker om att ta ut koppen medan de sitter gränsle på toaletten. Att sitta på huk hjälper slidan att öppna sig och får koppen att sjunka närmare slidmyningen.

- Dra alltid ut koppen genom att nypa tag i koppens räfflade botten. Dra inte i koppens skaft. Det kommer att leda till att innehållat spills ut och att skaftet går av.

- Du behöver inte ta ut Lunette när du kissar, men efter avföring kan du behöva kontrollera att koppen fortfarande sitter ordentligt på plats. Tvätta dina händer nog!

OM DU HAR GYNEKOLOGISKA PROBLEM
BÖR DU DISKUTERA ANVÄNDNING AV LUNETTE
MED DIN LÄKARE.



VIK + HÅLL

TVÄTTA dina händer först. Placera dig i en bekväm ställning: du kan föra in koppen både i sittande eller stående ställning, du kan också välja att sitta på huk. Att sära på benen hjälper dig att lyckas med att föra in koppen på ett bekvämt sätt. Slappna av.

VIK IHOP koppen på mitten så att den blir platt, vik den sedan på hälften så att den får formen av ett C.

FLERA VIKTIPS:
se.lunette.com

TILLVERKAD AV LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, FIN-35540, JUUPAJOKI, FINLAND

- Ibland händer det att koppen sitter så långt uppe i slidan att det är svårt att nå den (detta kan hända under natten). Koppen KAN INTE FÖRSVINNA in i slidan — Den kommer att komma ut med hjälp av tyngdlagen.

- Vänta i minst en halvtimme och håll dig upprätt under tiden för att låta koppen hamna på plats och försök igen.

- Förvara din Lunette Menskopp i sin förvaringspåse i ett luftigt utrymme. Förvara den inte i en påse eller burk gjord av plast.

- Om du inte har möjlighet att rengöra koppen på en gång kan du använda Lunette Koppservetter.

- Om du upplever obehag orsakat av längden på koppens skaft kan du klippa av det med en sax.



SÄTT IN

Håll kvar koppen sammanvik och för in den med den övre kanten först i slidan. För att kontrollera att koppen är fullständigt öppen kan du föra upp ett rent finger mot dess botten och känna på den - den ska vara rund.

Lunette kan användas när som helst i din menscykel, allt från dagar när du blöder lätt till dagar när du blöder mycket. Du kan föra in den i förväg samma dag som du förväntar dig att din mens startar!

Medicinska råd

- Använd Lunette Menskopp bara under menstruation.

- Byt ut Lunette om du ser tecken på att den är skadad.

- Lunette ska sitta i den nedre delen av slidan och fungera som ett uppsamlingskärl för mensblödnigen. Om livmoderhalsen är blockerad kan du uppleva en otrevlig och krampande känsla.

- Lunette är inget preventivmedel och den kan inte heller användas under samlag.

- Lunette skyddar inte användaren från sexuellt överförbara sjukdomar.

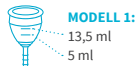
- Kom ihåg att tvätta dina händer nog när du ska hantera Lunette.

- Använd inte Lunette i mer än tolv timmar efter senaste tömning.

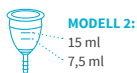


ANVÄND + LÄR

Lunette ska tömmas ungefär 2-4 gånger om dagen och den kan användas i upp till 12 timmar. Det går bra att ha den inne även på natten. Måttlinjerna på koppen hjälper dig att övervaka mensflödet och lära dig din egen rytm.



MODELL 1:
13,5 ml
5 ml



MODELL 2:
15 ml
7,5 ml

- Ta ut Lunette och kontakta sjukvården om du känner symptom såsom allmän smärta, brännande känsla, irritation och inflammation i eller kring underlivsområdet. Det gäller även om du känner obehag när du kissar.

- Lunette ska inte användas för blödningar efter förlösning eftersom det man då löper större risk för infektion.

- Förvara Lunette oåtkomlig för barn och djur.

- Du kan använda din Lunette tillsammans med spiral och p-ring, men var noga med att prata med din läkare innan för att få klartecken. Spiralens snören ska klippas så korta som möjligt. Du bör också kontrollera deras längd regelbundet när du har mens. Om snörena ser ut att vara längre än de normalt är, kan det vara ett tecken på att spiralen har flyttat på sig — om det inträffar bör du konsultera din läkare.

- Om din kopp skadas eller om du vill skaffa en ny kan du skydda miljön genom att bränna den gamla koppen. På så sätt skapas inget avfall.



TA UT + TÖM

Tvätta händerna och slappna av i musklerna. Ta tag i botten på koppen med ditt pekfinger och din tumme. För att få vakuumet att släppa pressar du ihop den räfflade bottendelen av koppen tills du känner att vakuumet släpper.

Vicka sedan koppen fram och tillbaka, och dra sedan försiktigt ut den. Var noga med att inte dra ut koppen genom att endast dra i skaftet.

Håll sedan ut koppens innehåll i toaletten, skölj av den och använd på nytt.

PRAKTISKT, HYGIENISKT OCH ENKELT!

UPPMÄRKSAMMA DETTA! STARKA
RENGÖRINGSMEDEL KAN LÄMNA AVLÄGGRINGAR
PÅ KOPPEN OCH ORSAKA IRRITATIONER PÅ
SLIDANS SLEMHINNOR.

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

är en infektion som orsakas av bakterier som kommer in i livmodern eller i slidans slemhinnor.

SYMPTOMEN ÄR: plötslig hög feber, ont i halsen, kräkningar, diarré, yrsel, utslag som liknar de som uppstår vid solskador muskelvärk, svimning och minnesluckor.

TSS är en extremt ovanlig och i sällsynta fall dödlig sjukdom, som uppträder hos såväl män och kvinnor som barn. TSS är kopplat till användning av absorberande tamponger.

Att upptäcka och bota sjukdomen tidigt är av högsta vikt. Om du har något av de symptom som nämns ovan ska du genast ta ut din menskopp och kontakta din läkare och berätta att du misstänker TSS.

TILLVERKAD AV LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, FIN-35540, JUUPAJOKI, FINLAND
V1.0 | 6438458130026 | SE



RENGÖRA OCH SKÖTA

Lunette ska rengöras före och efter din mens, och även efter tömning. För att undvika dålig lukt och missfärgning ska koppen först sköljas i kallt vatten, sedan tvättas med varmt vatten och Lunette Feelbetter Rengöringsmedel som är speciellt framtagen för rengöring av silikonkoppar. När mensen är slut ska du desinficera koppen genom att koka den i en stor kastrull med vatten i 5-10 minuter.

FÖR ATT RENGÖRA DIN KOPP KAN DU OCKSÅ ANVÄNDA:

- Lunette Koppservett
- En mild tvål fri från olja och parfym
- En antiseptisk lösning

lunette
MENSKOPP

Din snippas nya bästa vän

SVENSKA

lunette

Kom ihåg att övning ger färdighet.

VI FINNS HÄR FÖR DIG!

www.lunette.com
info@lunette.fi | @LunetteCup
+358 50 355 4064



Kako skodelica deluje?

Lunette menstrualna skodelica se udobno prilagodi telesu in drži pozicijo s pomočjo tesnila, ki ga povzročijo stene nožnice ter nožnične mišice. Tvoja notranjost je izredna in naredi vse delo, ki ga tako komajda opaziš!

Skodelico v celoti vstavimo v spodnji del nožnice tik za sramno kostjo pod materničnim vratom.

Nožnica je naravno nagnjena nazaj. Vodenje skodelice proti križu z gibi naprej in nazaj ti bo pomagalo najti pravilni in udoben položaj skodelice.

Zavrti skodelico. Tako boš zagotovila, da se je skodelica popolnoma odprla in ne pušča. Tvoj maternični vrat se med menstruacijo lahko premakne, tako da vstavljanje skodelice potrebuje vajo in poznavanje lastne anatomije

Pred prvo uporabo natančno preberi navodila. Skupaj z embalažo jih shrani za nadaljnjo uporabo.

PRED PRVO UPORABO

Pripravi se na uporabo Lunette



1. PREVENI LUKNJE

Preveri, da so zračne luknjice na vrhu tvoje skodelice odprte. Umij si roke.



2. UMIJ SI ROKE



3. UMIJ SKODELICO

Umij svojo Lunette skodelico s Feelbetter Cup Cleanser in jo splakni. Nato jo 20 minut prekuhavaj v večji količini vode. Poskrbi, da je vode dovolj, da se skodelica ne zažge.



4. PREKUHAVAJ SKODELICO

Modrost uporabe skodelice

• Mnoge uporabnice rade odstranijo skodelico med sedenjem na stranišni skoljki ali v počepu, kar pomaga pri odprtju nožnice in spusti skodelico bližje nožnični odprtini.

• Skodelico vedno izvleci s pincetnim prijemom brazdagastega dna. Ne vleci pecija skodelice, ker se vsebina skodelice tako lahko zlije in tudi pecelj se lahko poškoduje.

• Med uriniranjem Lunette skodelice ni potrebno odstraniti, a po iztrebljanju boš verjetno morala preveriti, ali je skodelica še vedno na mestu. Skrbno si umij roke!

.....
ČE IMAŠ GINEKOLOŠKE PROBLEME, SE O UPORABI LUNETTE MENSTRUALNE SKODELICE POSVETUJ S SVOJIM ZDRAVNIKOM ALI GINEKOLOGOM.



PREPOGNI + DRŽI

Najprej si **UMIJ** roke. Udobno se namести: skodelico lahko vstaviš sede, stoji ali v počepu. Razširitev nog ti bo v pomoč pri uspešni in udobni vstavitvi skodelice. Sprosti se.

Najprej **SPLOŠČI** skodelico, nato jo prepogni še na polovico, tako da dobi obliko črke C. Več nasvetov za prepogibanje

PROIZVAJA LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINSKA

• Včasih skodelica zdrsne tako globoko v nožnico, da jo je težko doseči (to se lahko zgodi ponoči). Skodelica se v nožnici NE MORE IZGUBITI. Skodelica se bo spustila s pomočjo gravitacije.

• Počakaj vsaj pol ure in ostanj v stoječem položaju, ki bo skodelici dovolil, da se spusti. Nato poskusi še enkrat.

• Hrani svojo Lunette menstrualno skodelico zračno, v priloženi mošnji, in ne v plastični vrečki ali drugi embalaži.

• Če skodelice ne moreš umiti takoj, uporabi Lunette Cupwipes.

• Če dolžina pecija povzroča neprijeten občutek, ga lahko skrajšaš s škarjami.



VSTAVITEV

Drži zloženo skodelico in jo z obročem naprej v celoti vstavi v nožnico. Preveri, ali se je skodelica popolnoma odprla: vstavi čist prst v nožnico in potipaj dno skodelice – oblika mora biti okrogla.

Lunette lahko uporabljaš skozi ves čas menstruacije, od dni močne do dni šibke krvavitve. Skodelico lahko vstaviš tudi, ko čakaš, da se menstruacija začne!

Medicinske modrosti

• Uporabljaš Lunette menstrualno skodelico samo med menstruacijo.

• Lunette zamenjaj takoj, ko opaziš prve znake obrabe ali poškodbe skodelice.

• Lunette je treba namestiti v spodnji del nožnice kot zbiralnik menstrualne krvi. Pritisk skodelice na maternični vrat lahko povzroči neprijeten občutek ali celo bolečino.

• Lunette ni kontracepcijsko sredstvo in skodelice se ne sme uporabljati med spolnim odnosom.

• Lunette uporabnik ne zaščiti pred spolno prenosljivimi boleznimi.

• Poskrbi za zadostno higieno rok, ko uporabljaš Lunette.

• Ne uporabljaš Lunette skodelice nepretrgano dlje od 12 ur.



NOSI + NAUČI SE

Lunette je potrebno sprazniti približno 2-4 krat na dan. Neprekinjeno jo lahko uporabljaš do 12 ur, tudi čez noč. Meritvene črte na skodelici ti bodo pomagale spremljati intenzivnost krvavitve in se z lahkoto naučiti ritma svojega menstrualnega cikla.

MODEL 1:
13,5 mL / 0,46 oz
5 mL / 0,17 oz

MODEL 2:
15 mL / 0,5 oz
7,5 mL / 0,25 oz

• Odstrani Lunette in se posvetuj z zdravnikom ali ginekologom, če opaziš naslednje simptome: splošno bolečino, pekoč občutek, draženje, rdečico na intimnih delih telesa ali neprijeten občutek med uriniranjem.

• Zaradi večjega tveganja infekcije se Lunette ne sme uporabljati pri poporodnem krvavenju.

• Hrani Lunette nedosegljivo otrokom in domačim živalim.

• Lunette skodelico lahko uporabljaš tudi z materničnim vložkom ali z vaginalnim obročkom. Pred uporabo se posvetuj s svojim zdravnikom ali ginekologom in se prepričaj o varni uporabi. Vrvica materničnega vložka morajo biti čim krajše in njihovo dolžino je potrebno med vsako menstruacijo redno spremljati. Če se vam vrvice zdijo daljše kot ponavadi, je to lahko znak, da se je maternični vložek premaknil. V tem primeru se posvetuj s svojim zdravnikom ali ginekologom.

• Ko se tvoja skodelica poškoduje ali želiš novo, zavaruj naravo in zažgi staro skodelico. Tako skodelica za sabo ne bo pustila odpadkov.



ODSTRANITEV + IZPRAZNITEV

Umij si roke in sprosti mišice. Zagradi dno skodelice s kazalcem in palcem (pincetni prijem). Za sprostitev tesnila stisni brazdagasto dno skodelice, dokler ne začutiš popustitve vakuma.

Zibaj skodelico naprej in nazaj in jo istočasno nežno povleci ven. Prepričaj se, da skodelice ne vlečeš samo za pecelj.

Zlij vsebino skodelice v straniščno skoljko. Speri in ponovno uporabi.

ČISTO IN ENOSTAVNO!

SINDROM TOKSIČNEGA ŠOKA (TSS)

je infekcija, ki jo povzroči bakterija, ki v telo vstopi skozi rane ali sluznico.

SIMPTOMI VKLUČUJEJO:

nenadno visoko vročino, bolečine v grlu, bruhanje, drisko, omotico, izpuščaj, ki spominja na sončno opekline, bolečine v mišicah, izgubo zavesti ali omedlevico. TSS je izjemno redka, potencialno smrtna bolezen, ki se lahko pojavi pri moških, ženskah in otrocih. TSS je povezana z vpojnimi tamponi. Zgodnja prepoznavila in zdravljenje sta ključnega pomena. Če opazite katere izmed zgoraj omenjenih simptomov, takoj odstranite menstrualno skodelico ter kontaktirajte svojega zdravnika in mu povejte o možnosti TSS

PROIZVAJA LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI, FINSKA



OČISTI IN RAZKUŽI

Lunette je potrebno očistiti pred in po menstruaciji ter po vsakem praznjenju. Za preprečitev slabega vonja in obarvanja, skodelico najprej splakni z mrzlo vodo, potem jo operi z vročo vodo in Lunette Feelbetter Cup Cleanser, ki je narejen posebno za silikonske skodelice. Po menstruaciji razkuži skodelico s 5 do 10 minutnim prekuhavanjem v večji količini vode. Skodelico lahko očistiš tudi:

• Lunette Cupwipe
• milom, neparfimiranim in brezoljnim milom
• antiseptičnim sredstvom

POZOR! MOČNA ČISTILA LAHKO V SKODELICI
PUSTJO USEDLINE, KI DRAŽIJO VAGINALNE
SLUZNICE.

lunette[®]
MENSTRUALNA SKODELICA

NOVA NAJBOLJŠA
PRIJATELJICA
TVOJE NOŽNICE

Slovenščina

lunette[®]
the power within

POMNI, DA VAJA
DELA MOJSTRA TUDI
PRI UPORABI
MENSTRUALNE
SKODELICE.

MI SMO TU ZATE!

www.lunette.com
info@lunette.com | @LunetteCup
+358 50 355 4064



APPENDIX

We updated the content of this instructions page on February 28th, 2022. The English version for Lunette Menstrual Cup instructions is the primary and official instruction for use (IFU) and localized language versions are added translations for your convenience.

Please note that local menstrual cup use time recommendations and restrictions may apply, e.g., in France advised, by ANSES 6-8 hours and no overnight use, in Australia, by TGA the maximum use time 8 hours and in Germany 8 hours.

Please note we are not healthcare professionals, and information provided is not intended to substitute professional medical advice and should not be relied upon as such. Please always consult your physician if you have any gynecological issues or medical concerns, such as IUD, irritations, TSS (Toxic Shock Syndrome) or other severe or urgent medical problems. Lunette is always happy to offer troubleshooting tips and advice for your Lunette Cup.

www.lunette.com
info@lunette.fi | @LunetteCup
+358 50 355 4064