

Návod ke sterilizačnímu sáčku

1. Opláchněte kalíšek vodou a umyjte intim gelem.
2. Dejte 3 polévkové lžíce studené vody do sáčku.
3. Vložte čistý menstruační kalíšek. Uzavřete pomocí „zipu“ sterilizační sáček.

4. Vložte sáček doprostřed talíře uvnitř mikrovlnné trouby tak, aby stál vzpřímeně. Zapněte troubu na plný výkon. Čas záleží na výkonu Vaší trouby.
1 100 W a více: 1,5 minuty / 800–1 100 W: 3 minuty / 500–800 W: 5 minut

Varování: Celý sáček se musí uvnitř otáčet. Pokud je mikrovlnná trouba příliš malá, nelze ji k tomuto účelu použít.

Upozornění: Jakmile se trouba vypne, nechte tam sáček ještě 5 minut stát, aby vychladl. Sáček i potom může být stále velmi horký, proto použijte utěrku či rukavici k vyndání sáčku z trouby.

5. Nechte sáček stále zavřený a opatrně vylijte zbytek vody skrze otvor na straně.

6. Otevřete zip a vyndejte opatrně kalíšek, stále může být horký. Nechte sáček volně vyschnout.

Upozornění: Nepoužívejte na vaření. Používejte pouze v mikrovlnné troubě. Pokud je sáček poškozený, vyhodte ho.

Poznámka: Životnost sáčku je 20 použití.

Microwave steriliser bag for menstrual cup

zde odstříhnout

otvor pro odchod páry při sterilizaci

hot

3x

close the bag

hot

hot

hot

1,5 min = 1 100 W+, 3 min = 800—1 000 W
5 min = 500—750 W

steriliser bag is suitable for 20 uses

Manual for use

download in all languages
www.lunacup.eu/manual

0 764210 184621

Dodavatel: LUNACUP s.r.o., Czechia

LUNACUP

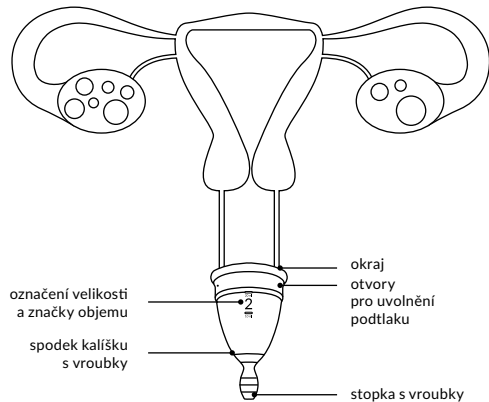
Děkujeme Vám, že jste si zakoupila menstruační kalíšek LUNACUP™. Kalíšek je určený pro opakované použití při menstruaci. Je vyrobený z velmi kvalitního jemného lékařského silikonu. Zavádí se podobně jako tampón.

Zatímco tampón a vložka krev absorbují, kalíšek ji sbírá. Nezpůsobuje podráždění ani vysoušení sliznice a také posbírání více krve (asi třikrát tolik co běžný tampón).

Kalíšek LUNACUP je navrhnutý tak, aby se vložil do pochvy, kde sbírá krev a pak se vyndal, opláchl a znovu zavedl každých až 12 hodin. Lehké utěsnění (pomocí podtlaku) je vytvořeno vaginálními stěnami a to umožňuje sbírat krev v kalíšku bez protékání nebo zápachu. Tento podtlak se zruší před vyndáním kalíšku a umožní Vám ho vyprázdnit, opláchnout a znovu zavést.

Pohodlné, hygienické a bezpečné. Kalíšek použijete přes noc, při sportu, plavání a je vhodný na cestování.

Menstruační kalíšek je uvnitř pochvy udržován na místě poševními svaly; díky své ohebnosti a měkkosti materiálu nemůže způsobit žádné zranění. Průchod z pochvy do dělohy je pouze velikosti špendlíkové hlavičky, takže není možné, aby se menstruační kalíšek „ztratil“.



Menstruační kalíšek po zavedení není cítit, potřebujete jen jeden kalíšek a již žádné vložky a tampóny. Kalíšek je jistou ochranou proti protečení. Kalíšek používají již miliony žen k jejich naprosté spokojenosti.

Pokud kalíšek cítíte, občas Vám protéká nebo máte potíže s vložením či vyjmutím tak něco není v pořádku. V tom případě bez váhání okamžitě kontaktujte konzultantku, která Vám se vším ochotně poradí.

Návod na použití kalíšku

Naučit se zavádět a vyndávat Váš menstruační kalíšek může vyžadovat trochu cviku. Opakovaným používáním získáte větší zručnost a lépe se obeznámíte s oblastí pochvy. Tento návod byl pečlivě sestaven na základě rozhovorů se stovkami žen, povede Vás krok za krokem.

I. Příprava kalíšku na první použití

Před prvním použitím kalíšek:

1. Důkladně omyjte teplou vodou

Kalíšek obraťte naruby a omyjte i vnitřní část.

2. Provedte sterilizaci kalíšku

- V mikrovlnné troubě – v tomu určených nádobách. Postupujte dle návodu k nim přiložených.
- V hrnečku na plotně – vložte kalíšek do vařící vody, tak aby byl celý ponořený a vyvařte max. 3 minuty.

Sterilizace vyvařením či v páře je nejúčinnější způsob. Používá se ke sterilizaci nástrojů ve zdravotnictví.

Nácvik manipulace s kalíškem

Nejlepší doba pro nácvik je ve dny slabého krvácení, tedy obvykle v poslední dva dny menstruace či první den, kdy menstruace začíná.

Při nácviku používejte slipovou vložku pro případ, že se Vám kalíšek nepodaří správně zavést a protekl by.

Vyhradte si na nácvik čas, kdy jste sama a máte klid.

Co se při nácviku musíte naučit

- Dva způsoby skládání.
- Zjistit směr/úhel pochvy, v jeho směru budete kalíšek zavádět. Tak aby kalíšek směřoval na čípek ne mimo něj.
- Kontrola podtlaku: zatažením za stopku/obkroužením kalíšku prstem.
- Sáhnutí prstem nahoru k okraji kalíšku a zjištění jeho otevření/prohnutí a uložení.

II. Vložení kalíšku

1. Umyjte si ruce

2. Opláchněte kalíšek vodou

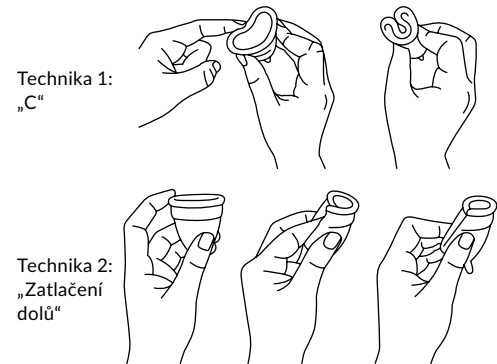
Kalíšek musí být vlhký, aby snadno vklouzl do pochvy.

3. Zajměte vhodnou polohu

Základní poloha je v sedě na WC, volitelně v podřepu. V podřepu počítejte, že svalstvo pochvy je mírně stažené.

4. Složte kalíšek

Aby šel kalíšek pohodlně vložit do pochvy, je nezbytné jej složit. Vyzkoušejte obě techniky a zvolte tu, při které se kalíšek snáze zavede na správné místo a plně se rozevře.



5. Zaveďte kalíšek

- Složený kalíšek pevně držte mezi palcem a ukazováčkem, abyste jej udržela přeložený.
- Pokud je třeba, druhou rukou rozhrňte stydké pysky (kožní sklady kolem pochvy).
- Ve směru pochvy kalíšek zaveďte dovnitř.
- Kalíšek musí být celý vč. stopky uvnitř.

Kalíšek se rozevře a vzniklým podtlakem se přitiskne k poševním stěnám, tak krev neunikne mimo kalíšek.

III. Správná poloha kalíšku

- Co nejnižší ve vstupu do pochvy, neboť tím je snadnější veškerá manipulace.
- Celá stopka je uvnitř pochvy a to cca 0,5–1 cm hluboko od vstupu do pochvy.
- Pokud je stopka zcela na kraji, mohla by Vás při některých činnostech dráždit a pak byste kalíšek cítila.
- Pokud kalíšek nejde zavést hluboko a stopka kouká ven, je potřeba ji zkrátit.

Uvedení kalíšku do správné polohy

- Pokud část kalíšku (typicky stopka) kouká ven, je třeba kalíšek posunout výše.
- Pomocí poševních svalů a kalíšek vtáhněte hlouběji do pochvy. Pomocí si můžete i prstem.
- Kalíšek vyjměte a zaveďte hlouběji, pokud Vám to nečiní problém. Jako třeba nízký čípek.

IV. Kontrola správnosti zavedení

Je třeba se ujistit, že kalíšek je na správném místě a celý rozevřen. Tzn., že jeho horní okraj je přitisknut po celém obvodu ke stěnám pochvy.

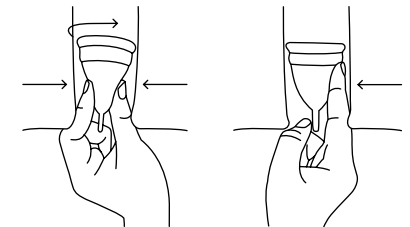
Pokud se kalíšek celý nerozevře, tak v určitém místě bude menstruační krev protékat mimo něj a dojde k protečení. Následující kroky zajistí jistotu neprotečení.

Způsoby kontroly

- a. Po vložení kalíšku a jeho uvolnění uslyšíte zvuk jeho otevření. Ve většině případů to znamená, že se kalíšek zcela rozevřel, pokud tento zvuk neslyšíte, pokračujte dle dalšího bodu.
- b. Zatahněte za stopku kalíšku dolů a nahoru. Kalíšek má klást odpor a ve většině případů s ním nelze snadno pohnout ani jedním směrem.
- c. Důkladná kontrola: jedním prstem nejlépe ukazováčkem sáhněte v místě, kde byl předtím prohnutý dovnitř až nahoru k hornímu okraji kalíšku a tam zkontrolujete, zda je zcela otevřený. Pokud není, jemně odtáhněte stěnu pochvy od kalíšku a počekejte až se otevře celý.

Způsoby nápravy neúplného rozevření

1. Použijte jiný způsob skládání kalíšku, to často vede ke snadnějšímu rozevření bez další manipulace.
2. Mezi prsty opakovaně silně zmáčkněte spodek kalíšku nad stopkou.
3. Zkontrolujte umístění čípku a jeho uložení uvnitř kalíšku.
4. V místě prohnutí odtlačte prstem jemně stěnu pochvy směrem od kalíšku, dokud se kalíšek neotevře celý.



V. Kdy kalíšek vyprázdnit

- Obvykle po 4–6 hodinách ve dnech se silnou menstruací a po 10–12 hodinách ve slabší dny.
- Kalíšek pojme 15 ml (menší) či 20 ml (větší) menstruační krve než je třeba jej vyprázdnit.
- Tampón velikosti Standard/Normal pojme 6–9 ml. Největší tampóny Super Plus 12–18 ml.
- Kalíšek tak vyprazdňujte 2–3 déle než s tampónem.
- Kalíšek doporučujeme vyprázdnit vždy po 12ti hodinách i ve slabší dny menstruace.
- Použijte slipovou vložku a nechte kalíšek klidně přetéci, to dá informaci o tom, jak konkrétně Vám kalíšek dlouho vydrží než se přeplní.
- Vyprázdněte kalíšek před sportem, fyzickou aktivitou. Při sportu se namáhají více břišní svaly a tím se více uvolňuje krev během zátěže.

VI. Vyjmutí kalíšku

1. Umyjte si ruce

2. Zaujměte vhodnou polohu

Základní poloha je v sedě na WC, volitelně v podřepu. **Svaly pochvy zatlačte směrem ven jako při porodu a kalíšek sám vyleze ven, nedoporučujeme tahat pouze za stopku.**

3. Zrušte podtlak

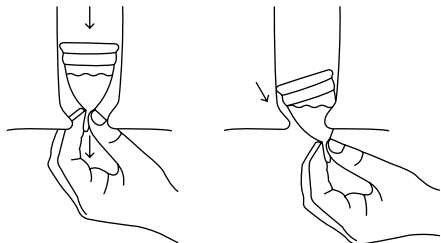
Kalíšek je pevně přitisknutý ke stěnám pochvy a může být nemožné či nepříjemné jej silou stahovat dolů. Proto prvně zrušte jeho přilnutí ke stěnám pochvy / podtlak. Je dobré kalíšek zatlačit poševními svaly, co nejvíce dolů.

Dva možné způsoby:

- Zmáčkněte spodek kalíšku.
- Vsuňte prst na bok kalíšku, přibližně doprostřed, a zmáčkněte kalíšek dovnitř. Pokud kalíšek stále pevně drží, vsuňte prst až k jeho okraji a zde zmáčkněte.

4. Povytáhněte kalíšek ven

Držíce kalíšek za stopku nebo jeho spodek, kalíšek poposuněte dolů. Pokud klade kalíšek odpor použijte pohyb ze strany na stranu (místo kolmého tahání dolů).



5. Vyjměte jej ven

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

6. Vyprázdněte obsah do toalety

7. Opláchněte kalíšek proudem vody

8. Kalíšek znovu zaveďte

VII. Po skončení menstruace

Kalíšek řádně umyjte pod proudem teplé vody. Rukou, jemným kartáčkem vydrhněte všechny záhyby. Kalíšek obraťte naruby, abyste vyčistila i vnitřek kalíšku.

Pro důkladnější očistu použijte intimní mýdlo (nikoliv běžné, mohlo by poškodit kalíšek nebo podráždít sliznici).

Nejméně 1x za čtvrt roku, proveďte opětovnou sterilizaci kalíšku viz bod I. Doporučujeme po každé menstruaci.

Změna barvy silikonu: U čiré varianty kalíšku dojde po několika letech ke změně zbarvení silikonu do žluta. Je to přirozená změna, bez vlivu na funkčnost a zdraví.

VIII. Uchování kalíšku

Nechte kalíšek oschnout a mimo menstruaci ho uložte do bavlněného / prodyšného sáčku. Neuchovávejte ho v igelitovém sáčku nebo obalu, který nepropouští vzduch!

IX. Rady a doporučení

1. Na veřejných toaletách nebo v přírodě

Veźmte si s sebou malou láhev vody na opláchnutí kalíšku nebo ho jednoduše vyprázdněte a znovu zaveďte. Můžete také použít vlhčené ubrousky a otřít ho. Při příštím vyprázdnění kalíšek umyjte důkladněji.

Když cestujete do zahraničí, používejte k čištění kalíšku vždy pitnou vodu.

2. Na kalíšek nelze dosáhnout

Pokud je kalíšek příliš hluboko a máte problémy na něj dosáhnout, postupujte dle těchto rad:

- Uvolněte se. Pro vyjmutí kalíšku je nutné se uvolnit, jinak máte zatnuté poševní svalstvo, které svírá kalíšek. Pro uvolnění si na chvíli lehněte nebo se několikrát zhluboka nadechněte a vydechněte. Není kam spěchat, nic nehrozí.
- Použijte polohu ve dřepu; ta zkracuje pochvu a na kalíšek lépe dosáhnete.
- Pomocí zatlačení poševních svalů (jako při tlačení na WC při velké potřebě) posunete kalíšek dolů. Tlačení proveďte jako sled pomalých, mírných zatlačení směrem dolů. Nepřestávejte mírně tlačít směrem dolů a po 5–8 mírných zatlačení se kalíšek posune níže.

3. Kalíšek klouže, nelze jej uchopit

- Prvně zrušte řádně podtlak, ten drží kalíšek na místě. Viz kapitola VI, bod 3.
- Nesnažte se kalíšek tahat kolmo dolů. Použijte viklavý způsob ze strany na stranu.
- Případně použijte toaletní papír, přes který Vám nebude klouzat.

4. Stopka trčí ven / kalíšek se nevejde celý

Důkladně si prstem prohmatejte pochvu, abyste si udělala obraz o jejím tvaru, hloubce a o uložení děložního čípku.

- Vaše pochva je krátká a kalíšek se do ní nevejde a stopka trčí ven. Zkraťte stopku dle instrukcí níže.

- Máte nízko děložní čípek, lze jej snadno nahmátnout prstem. Kalíšek musíte vložit tak, aby čípek byl uvnitř kalíšku a okraj kalíšku byl na čípku jakoby nasazený, byl okolo. Zvažte zkrácení stopky (instrukce níže).
- Kalíšek můžete obrátit naruby a tak zavést.

5. Instrukce pro zkrácení stopky

Stopka LUNACUpu je záměrně vyhotovena velmi jemná a ohybná, proto s jejím zkrácováním nespěchejte a ujistěte se, že kalíšek nemůžete vložit hlouběji do pochvy. Stopka překáží pouze, pokud vystupuje z pochvy či je úplně na kraji. Stopka musí být celá uvnitř pochvy.

Kalíšek bez stopky může být těžké vyjmout. Proto před samotným zkrácením stopky obraťte kalíšek naruby a takto jej zaveďte. Zjistíte, zda můžete kalíšek používat bez stopky, zda na něj pohodlně dosáhnete a zda to řeší Váš problém se stopkou.

Stopku zkracujte pomocí nůžek na pedikúru a prvně vyzkoušejte zkrátit ½, případně až pak zkraťte celou stopku.

Pokud je kalíšek stále příliš velký a máte větší velikost, použijte kalíšek menší velikosti.

6. Kalíšek protéká

Kalíšek protéká pouze v případě, že není přitisknutý po celém svém obvodu ke stěnám pochvy. Při slabším krvácení se toto nemusí projevit. Kalíšek také proteče, když se přeplní přes jeho maximální kapacitu.

Postup pro odstranění protékání: postupujte dle instrukcí v kapitole IV. Kontrola správnosti zavedení. Pokud i poté kalíšek protéká, tak Vám zřejmě netěsní, protože je příliš malý. To se projevuje takto:

- když zatáhnete za stopku, kalíšek lze snadno posunout dolů.
- když kalíšek chytne za spodek, lze s ním snadno otáčet dokola / protáčí se.
- kalíšek má tendenci vyjíždět z pochvy, zvláště při zatlačení na WC.

Řešení

- Zvolte větší velikost.
- Pokud již máte větší velikost, pak máte povolené svalstvo pánevního dna (nejčastěji po porodu). Pak použijte zároveň s kalíškem vložku (doporučujeme látkovou) a začněte posilovat svaly pánevního dna.

7. Používání kalíšku pannou

V panenské bláně jsou otvory, které umožňují v zásadě kalíšek používat. Určitě kalíšek obraťte naruby – tak zmenšíte jeho velikost. Je však třeba dbát zvýšené opatrnosti. V případě bolesti odložte používání kalíšku o 6 měsíců a vyzkoušejte znovu. Používání v tomto případě je velmi individuální.

8. Nitroděložní tělísko / vaginální kroužek

Nitroděložní tělísko a kalíšek se neovlivňují a můžete kalíšek používat. Antikoncepční vaginální kroužek (Nuva ring) je stejně jako kalíšek uložen v pochvě a na období menstruace se vyjímá. Neodporučujeme používat společně ve stejnou dobu.

9. Záněty

V případě, že máte časté záněty, tak kalíšek tyto problémy obvykle odstraní nebo zmírní. Některé ženy kalíšek používají i mimo menstruaci do bazénu, pro dodatečnou ochranu pochvy a jejího prostředí.

X. Zdravotní upozornění

- Menstruační kalíšek Vás nechrání před otěhotněním či sexuálně přenosnými chorobami.
- Pokud byste pozorovala příznaky jako je bolest, pálení, dráždění, zánět v oblasti genitálií nebo potíže během močení, menstruační kalíšek vyjměte a kontaktujte svého lékaře.
- Kalíšek nevyndávejte při močení.
- Kalíšek vyjměte před pohlavním stykem s proniknutím do pochvy.

Syndrom toxického šoku (STS/TSS). Menstruační kalíšky se v silikonové podobě používají od r. 2002 a při jejich používání nebyl popsán vznik syndromu toxického šoku známý z používání tampónů.

Testy zdravotní nezávadnosti

SZÚ – Státní zdravotní ústav České republiky
SGS – Švýcarská certifikační autorita
ATC – Nezávislá testovací laboratoř
Materiál lékařský silikon QP1 od Down Corning® prošel testem na implantaci do těla na 7 dnů.

XI. Záruka a životnost

Záruka na kalíšek LUNACUP je 5 let od prvního použití. Životnost kalíšku je cca 10 let. Kalíšek vyměňte, pokud si všimnete trhlin, puklin, jiných změn.

XII. Podpora a kontakt

Chat na stránkách www.lunacup.eu (SK: lunacup.eu/sk) nebo na www.facebook.cz/menstruacnikalisek
E-mail: info@lunacup.eu, telefon: (+420) 603 186 918

XIII. Podpořte Vy nás

Řekněte o kalíšku svým přátelům a známým! Dejte To se mi líbí na facebooku a sdílejte: www.facebook.cz/menstruacnikalisek
© 2019 www.lunacup.eu