

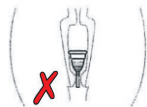
KAKO SKRAJŠATI PECELJ ALI STEBLO

Noben delček peclja, ne sme gledati ven iz vaše nožnice.

Ker so dolžine nožnic od ženske do ženske različne, je pecej izdelan tako, da ga lahko poljubno skrajšate, da vas med nošenjem menstrualne skodelice Mooncup, ne moti. Ne pozabite, menstrualna skodelica Mooncup je izdelana, da se nosi čim nižje v nožnici, kot to dopušča vašemu udobnem občutku, ter seveda, da še vedno ne gleda ven iz vaše nožnice.

Nekatere ženske morajo pecej popolnoma odstraniti, vendar pomembno je predno krajšate pecej, da vadite izvek menstrualne skodelice Mooncup, brez pomoči peclja. Torej vadite izvek skodelice tako, da jo poizkusite izvleči za konico menstrualne skodelice. Glej odstavek kako izvleči me nstrualno skodelico Mooncup.

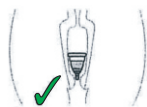
Če ugotovite, da med hojo ali med sedenjem, moteče oziroma neudobno čutite skodelico čisto na vohu nožnice, potem morate zagotovo nekoliko skrajšati pecej. Pomembno je da ustrezni prilagoditvi peclja na skodelici namenite dovolj časa, saj v nasprotnem primeru, vam neustrezna dolžina peclja, lahko med uporabo vneme nožnico.



Če pecej gleda ven iz nožnice ga je potrebno skrajšati.



Izvlcite Mooncup menstrualno skodelico, vzemite čiste škarje ali čisto ščipalko za nohte, ter skrajšajte pecej.



Najprej pecej skrajšate za malo in preizkusite skodelico v nožnici, če vam je ta dolžina peclja udobna. Po potrebi pecej še nekoliko skrajšate za boljše udobe.

ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE MENSTRUALNE SKODELICE MOONCUP:

S primernim vzdrževanjem, čiščenjem in hranjenjem, vam bo menstrualna skodelica Mooncup lahko služila leta. Za sterilizacijo uporabite tablete MILTON, za brisanje čistilne robčke LADYWIPE

www.brezskrbna.si

Zelo pomembno je, da menstrualno skodelico Mooncup vzdržujete čisto. Redno jo čistite z intimnim gelom LADYGEL ali blagim ne aromatiziranim milom in vročo vodo ter po čiščenju se dobro prepričajte, da ste odstranili vse ostanke mila, ki vam v nasprotnem primeru, lahko iritira kožo nožnice. Uporabite mehko krtačko, da očistite tudi grebene skodelice. Če je potrebno, da skodelico Mooncup očistite res temeljito, jo obrnite navzven. Majhne luknjice pod obročkom, so v pomoč, da lažje popusti tesnenje med steno nožnice in obročkom menstrualne skodelice Mooncup, ko jo želite izvleči. Zato zagotovite, da so vedno tudi čiste. Če ste na javnem stranišču, imejte pri sebi čistilne robčke LADYWIPE za brisanje ali majhno plastenko vode, da po praznjenju skodelico Mooncup lahko sperete, lahko pa jo le izpraznite in ponovno vstavite. Takoj v naslednji najbolj primerni priložnosti, ob nakupu menstrualne skodelice Mooncup. Skodelice ne hraniti v plastični vrečki ali v zatesnjeni posodi.

Čez čas bo skodelica postala drugačne barve, vendar to ne bo vplivalo na njeno učinkovitost. Drugačno barvo se lahko odstrani, če se skodelico pomoči v sredstvo za sterilizacijo pripravljeno s sterilizacijskimi tabletami MILTON.

Če opazite kakršnekoli solzice, razcepe ali druge spremembe v materialu skodelice, vam priporočamo, da jo zamenjate. Izdelke za čiščenje najdete na naši spletni trgovini:

www.brezskrbna.si

OBČASNO SI BOSTE MENSTRUALNO SKODELICO MOONCUP, VERJETNO ZAŽELELI OČISTITI BOLJ TEMELJITO

Izberite eno od naslednjih metod:

Potopite jo v posodo z vodo in jo vrite 5-7 minut. Pozor, ne vrite jo do suhega!

V mali posodici, skodelico pomočite v hladno raztopino za sterilizacijo pripravljeno s sterilizacijskimi tabletami MILTON, ki jo pripravite v razmerju kot to določajo proizvajalčeva navodila za uporabo. Menstrualno skodelico Mooncup pomočite le za minimalen čas sterilizacije, to je običajno 7-10 minut.

Ne uporabljajte naslednjih sredstev, katera vam lahko dražijo kožo nožnice:

Snovi na osnovi bencina, kot je to Vazelin

Eterična olja, kot je olje iz čajevca.

Agresivna čistila.

Močna ali dišeča mila.

Pomivalni stroji.

Shranjevanje menstrualne skodelice Mooncup. Temeljito posušite skodelico in jo pospravite v bombažno vrečko, ki vam je bila priložena, ob nakupu menstrualne skodelice Mooncup. Skodelice ne hraniti v plastični vrečki ali v zatesnjeni posodi.

TEŽAVE Z UHAJANJEM

1. Pozicija: Najbolj pogost razlog za uhanje je, previsoko nameščena menstrualna skodelica, kot bi nizko morala biti. Glej odstavek kako vstaviti menstrualno skodelico Mooncup.

2. Pecej: Preverite, da vam dolžina peclja ustreza, v nasprotnem primeru, ga ustrezno skrajšajte. Glej odstavek kako skrajšati pecej menstrualne skodelice.

3. Vakuum: Zagotovite, da se je med steno nožnice in obročkom menstrualne skodelice ustvaril vakuum, tako da:



S prstom zakrožite okoli roba skodelice in se prepričajte, da se je popolnoma odprla.

ali



Stisnete konico (ne pecej) skodelice in jo zavrtite.

ali



Z mišicami nožnice, stisnete menstrualno skodelico Mooncup.

4. Luknjice pod obročkom: Preverite, če so majhne luknjice pod obročkom skodelice čiste, saj le te pripomorejo k nastanku vakuumu med steno nožnice ter obročkom menstrualne skodelice Mooncup, ter preprečujejo uhanje.

5. Velikost skodelice Mooncup: Če imate velikost B in vam uhanja ter se ves čas premika, potem potrebujete velikost A. Če imate velikost A in vam uhanja, potem si s talnimi vajami medenične mišice okrepite, kar vam lahko reši težave z uhanjem, ker močnejše nožnične mišice, držijo skodelico na svojem mestu. Lahko, da ob res močnih menstruacijah ugotovite, da potrebujete vložek za večkratno uporabo, v kombinaciji z menstrualno skodelico, kar pa je še vedno bolj zdrava, cenejša in okoliju prijaznejša izbira.

TEŽAVE PRI IZVLEKU

Sproščenosť je rešitev za težave pri odstranjevanju menstrualne skodelice. Če imate težave pri odstranitvi skodelice Mooncup je zelo pomembno, da niste napeti, saj vam napetost, situacijo, lahko samo še poslabša

Odrpina v maternico je zelo majhna, zato je bojazen, da bi se vam menstrualna skodelica, izgubila v notranjost telesa, povsem odveč. Ključnega pomena je, da ste povsem sproščeni, zato si vzemite čas za sprostitve in ponovno preberite odstavek, kako odstraniti menstrualno skodelico Mooncup. Veliko lažje je skodelico izvleči in vstaviti, če ste v čepečem položaju. Če skodelice ne dosežete, boste s pomočjo nožničnih mišic, skodelico potisnili navzdol, bolj proti vohu nožnice. To storite počasi, z nežnimi potiski, eden za drugim navzdol (bolje kot en močan potisk). Po vsakem manjšem potisku, boste imele občutek, kot da se skodelica zopet pomakne nazaj navgor, a le tako naprej, po 5-8 nežnem potisku, se bo menstrualna skodelica pomaknila nižje, kjer jo boste zopet lahko dosegle.

OPOZORILA

1. Mooncup menstrualna skodelica vas ne bo ščitila pred zanositvijo.
2. Mooncup vas ne bo ščitila pred spolno prenosljivimi boleznimi.
3. Če boste čutili bolečino ali vas bo peko in dražilo kožo, boste imele vnetje ali boste imele čuden občutek med uriniranjem v genitalijah, potem odstranite menstrualno skodelico Mooncup in obiščite zdravnika.
4. Med uriniranjem skodelice ni potrebno odstraniti, kot tudi ne med veliko potrebo. Morate jo odstraniti pred spolnim občevanjem.
5. Ne priporočamo, da si menstrualno skodelico delite z drugo žensko.
6. Če imate ali le sumite, da imate kakršenkoli ginekološki problem, se pred uporabo skodelice Mooncup, posvetujte z zdravnikom.
7. V nekaterih primerih se lahko zgodi, da se kontracepcija, kot je mirena, v kombinaciji z menstrualno skodelico, lahko premakne. Če imate tako kombinacijo in čutite bolečino ali pa čutite, da se vam je mirena premaknila, pojdite k zdravniku, da vas strokovno pregleda. V bodoče za zaščito uporabljajte kondom.
8. TSS Toksični Šok Sindrom. Je bolezen, lahko z resnimi posledicami tudi s smrtjo. Povzročca ga bakterija stafilokokus aureus, ki pa se lahko razvije pri visoko vpijajočih tamponih. Simptomi

podobni trebušni gripi, kot so: nenadna visoka vročina, bruhanje, driska, slabost, omedlevica in izpuščaji, kot pri od sonca opekli koži, med menstruacijo ali nekaj dni po njej. Če se vam med uporabo skodelice Mooncup, pojavijo takšni simptomi, jo odstranite in pojdite k zdravniku. Menstrualne skodelice Mooncup ne uporabljajte, če ste kadarkoli prej imele TSS!

Za naročilo prosim obišči našo spletno trgovino www.brezskrbna.si

Email za naročilo in svetovanje: info@brezskrbna.si

Proizvedeno v Angliji za Mooncup Ltd
Registered Trademark Number Mooncup 821065
Distributor: Maja&Davidson Maja Čamernik s.p.,
Čebuljeva 10, 1218 Komenda

IZDELKI ZA ČIŠČENJE IN MENSTRUALNE SKODELICE MOONCUP: www.brezskrbna.si



OSTALI IZDELKI:

