

Инструкции за употреба

Поставяне на Вашата *Me Luna*

Преди използване за първи път на Вашата менструална чашка *Me Luna*, моля дезинфекцирайте чашката, като използвате инструкциите описани в тази брошура. Винаги измивайте добре ръцете си, преди поставянето и изваждането на *Me Luna*. Преди поставяне, прегънете менструалната чашка по най – удобния за вас начин. Задръжте прегънатата менструална чашка и поставете чашката с прегънатата част напред. Може да поставите менструалната чашка докато седите на тоалетната, в изправено или наведено положение – или в каквото положение на тялото Ви е най – удобно. Ако изпитвате затруднения да поставите менструалната чашка *Me Luna*, препоръчваме Ви да използвате лубрикант на водна основа. С течение на времето ще откриете най – удобната вагинална позиция на Вашата *Me Luna*. Някои жени предпочитат да я позиционират много близо до шийката на матката, други предпочитат по – близо до входа на вагината. *Me Luna* менструални чашки не трябва да се поставят твърде близо до вагиналния отвор, тъй като това може да предизвика неудобство при сядане. За да избегнете пропускане, убедете се, че *Me Luna* се е разгънала правилно след поставянето. Може да проверите дали е правилно поставена чрез леко завъртане на менструалната чашка или ако проследите ръба на чашката с пръст след поставянето. Обикновено е добре менструалната чашка да се изпразва, почиства и поставя наново три до четири пъти през деня. Моля коригирайте честотата на изпразване, почистване и поставяне според обема на менструалното Ви течение. В началото Ви съветваме да изпразвате, почиствате и поставяте наново менструалната чашка толкова често, колкото бихте подменяли вашите тампони или дамски превръзки. Това Ви дава добра идея колко често ще ви се наложи да изпразвате менструалната си чашка.

Me Luna могат да се носят през деня и през нощта, но трябва да се изпразват, почистват и поставят най – малко на всеки 8 часа. Потребителите трябва да проверят *Me Luna* преди всяко ползване за следи от износване или нараняване и да заменят чашката при наличие на прекомерно износване.

Не е необходимо да изпразвате, почиствате и позиционирате отново Вашата менструална чашка всеки път когато посетите тоалетната. Възможно е *Me Luna* да се измести леко във вагината Ви поради нормалното движение на Вашите вагинални мускули. Това няма да окаже влияние върху функционалността на *Me Luna* или на Вашия комфорт.

Отстраняване на вашата *Me Luna*

Преди да отстраните вашата менструална чашка *Me Luna*, измийте добре ръцете си. Отпуснете долната част на корема и вагиналните си мускули и извадете менструалната чашка, като леко я стиснете, за да освободите всмукването, което задържа чашката на място. При отстраняване на чашката, може да използвате леко въртливо движение. Не трябва да използвате стискане при издърпване или отстраняване на Вашата *Me Luna*. Обхванете с пръстите си основата на чашката. След това хванете основата на чашката при издърпване и отстраняване. Някои жени предпочитат да избутат чашката с помощта на вагиналните си мускули, докато стискат и издърпват чашката с ръката си. Бъдете търпеливи докато отстранявате Вашата *Me Luna* първите няколко пъти. Ще отнеме малко време да намерите най-добрия за вас начин на изваждане на менструалната чашка. След отстраняването на *Me Luna*, изпразнете я и я почистете, както е описано в брошурата. Сгънете, поставете и позиционирайте менструалната чашка *Me Luna*, както е описано по - горе. За да избегнете петна по бельото си, е препоръчително да почистите Вашите външни полови органи преди поставянето отново на *Me Luna*. Препоръчваме добре да почистите и да стерилизирате Вашата менструална чашка след края на месечния си цикъл.

Me Luna

менструалната чашка

„Направена в Германия”

Щади Вашата
вагинална флора

Спестява Ви пари

Грижи се за
околната среда



Как да сгънем менструална чашка?

Тук можете да видите най – често използваните техники за сгъване:

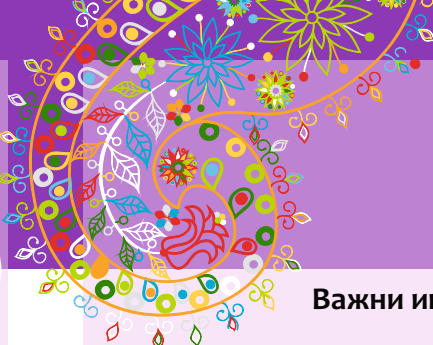
Сгъната във формата на С Сгъната с натиск надолу Сгъната във формата на S



Me Luna – какво е това?

- ✓ Здравословна, санитарна и спестяваща средства алтернатива на другите санитарни материали (дамски превръзки и тампони).
- ✓ Невидима месечна защита.
- ✓ Много добра защита и през нощта.
- ✓ Задържа повече течност от който и да е друг месечен хигиенен продукт.
- ✓ Избор от различни модели и размери.
- ✓ Изработени от висококачествен, антиалергенен термопластичен еластомер.
- ✓ Лесни за почистване.
- ✓ Не ограничава всекидневните Ви движения.
- ✓ Може да се ползва още от първото менструално течение.
- ✓ Използва се дългосрочно, когато се използва по описаният начин.

Синдромът на токсичен шок (СТШ) е рядко, но животозастрашаващо състояние причинено от бактерия (*Staphylococcus aureus*), която може да доведе до тежки последици за органи и кръвоносни съдове. По – голяма част от случаите на СТШ при жените се проявяват по време на менструация, но СТШ може да се прояви и при жени използващи превръзки, мъже и деца. Симптомите от СТШ са подобни на тези на грип: внезапна висока температура, главоболие, възпалено гърло, повръщане, диария, замаяност, причерняване или припадане, обрив, наподобяващ слънчево изгаряне. Ако имате някой от симптомите, моля отстранете менструална чашка Me Luna® за всеки случай и веднага потърсете медицинска помощ.



Важни инструкции за почистване

Почистване на Вашата Me Luna

В течение на Вашият цикъл е необходимо да почиствате *Me Luna* с щадящ сапун или препарат и вода. Просто насапунисайте чашката за около 1 минута. След използването на сапун или препарат, е много важно да я изплакнете обилно с чиста течаща вода, за да се премахнат всички следи от препарата/сапуна.

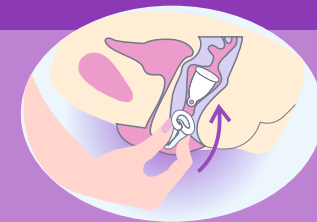
Препоръки при почистване: Използвайте малка четка за почистване на въздушни джобове в менструалната чашка *Me Luna*. Можете да преварявате *Me Luna* с малко оцетна или подсолена вода от време на време. Това предотвратява наличието на петна и утайки. Подсушете чашката напълно, преди да я съхраните. Никога не съхранявайте менструалната си чашка в плътно затворен контейнер. Това може да предизвика неприятни миризми. Препоръчваме Ви да съхранявате менструалната чашка *Me Luna* в нейната чантичка (всяка менструална чашка *Me Luna* се доставя със своя собствена чантичка за съхранение).

Дезинфекция на Вашата Me Luna

Вашата *Me Luna* е необходимо да се дезинфекцира както преди да я използвате за първи път, така и след края на всеки месечен цикъл. Можете да я дезинфекцирате като я потопите напълно във вряща вода (100 градуса) за 3-5 минути.

Забележка: *Me Luna* не трябва да докосва дъното на съда в който я потапяте, тъй като ще се разтопи. Не оставяйте без надзор. Може да използвате часовник за засичане на времето .

Me
Luna



менструалната чашка

Менструалната чашка *Me Luna* е чашка, която се поставя във вагината за събиране на кръв и клетъчни остатъци, които се изхвърлят от матката чрез шийката на матката по време на менструация.

Материал:

Менструални чашки *Me Luna* са изработени от висококачествен, медицински термопластичен еластомер.

Съдържание:

1 менструална чашка *Me Luna*
1 микрофибърна чантичка за съхранение
1 ръководство за употреба

Производител:

Me Luna GmbH
Brand 57 - 91729 Haundorf - Germany

