

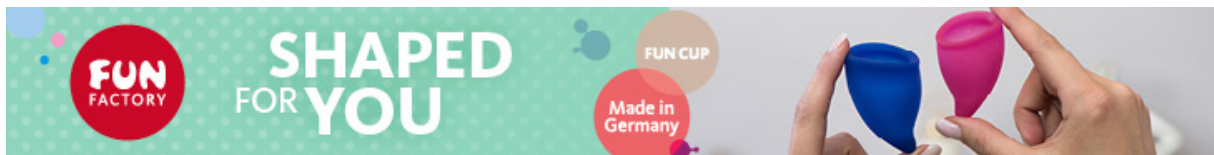


RÖVID TÁJÉKOZTATÓ A FUN CUP HASZNÁLATÁHOZ

FELHELYEZÉS. Ha első alkalommal használsz menstruációs kelyhet, szánj egy kis időt az eszközzel való ismerkedésre, kísérletezésre.

- Keress egy számodra kényelmes pozíciót, a lábaid legyenek terpeszben – ülj a wc-re, vagy állj úgy, hogy egyik lábadat felteszed a wc/kád szélére.
- Hajtsd össze a kelyhet (*lásd a képeken*)!
- A kelyhet összehajtott állapotában helyezd fel a hüvelyedbe. Egy kis víz alapú síkosító segítheti a folyamatot.
- Told fel a kelyhet, amíg tudod, ezután engedd el. A kehely így önmagától kinyílik és felveszi azt a formát, amivel a méhnyakadat takarni fogja. A vákuumhatás kialakítása érdekében mozgasd meg kicsit a kelyhet (foghatod a két oldalánál vagy a keményebb szilikon végénél is), miközben kissé lefelé nyomsz alhasból. Hogy megbizonyosodj róla, a kehely biztosan takarja a méhnyakat, az ujjaddal simítsd körbe a széleit. Végül finoman húzd lefelé, hogy érezd a vákuumot. Amennyiben a vákuumhatás kialakult, enyhe ellenállást fogsz érzékelni az eszköznél.





ELTÁVOLÍTÁS ÉS KIÜRÍTÉS. A medencefenék izmainak segítségével nyomd lefelé a kelyhet, majd a vákuum megszüntetéséhez két ujjaddal finoman nyomd össze, vagy egy ujjal felnyúlva nyomd be az oldalát. Ha sikerült megszüntetni a vákuumot, fogd meg a kelyhet és óvatosan húzd ki, végig függőlegesen tartva. Ezután ürítsd ki a tartalmát a wc-be, majd kímélő szappannal és meleg vízzel mosd el.

A MENSTRUÁCIÓD UTÁN. Mosd el a kelyhet, hagyd megszáradni, és tárold a hozzá kapott tokban. Ha szeretnéd, fertőtlenítheted is: hagyd forrásban lévő vízben 3 percig. A tok tisztítását szintén szappannal és vízzel végezd, majd hagyd teljesen megszáradni.



MELYIKET VÁLASZD? ÍME, A LEHETŐSÉGEK! Beszéljünk a méretekről! Fontos megjegyezni, hogy ezek általános tanácsok, de tisztában vagyunk vele, hogy minden test más, ezért természetesen vannak kivételek, akikre az alábbi leírás nem passzol. Te jobban ismered a saját testedet, mint mi. Ha nem vagy biztos benne, melyik a te méreted, válaszd a Felfedező csomagot (Explore Kit – lásd lejjebb!).

• A MÉRET (kisebb)

A menstruáció gyengébb napjaira, illetve 30 év alatti, még nem szült nőknek ajánljuk. A szilikon szilárdabb a könnyű felhelyezés érdekében. Ha szívesebben hordanál egy kisebb méretű kelyhet, mert az kényelmesebb számodra, ez a tökéletes választás.

Magasság: 5,3 cm. Szélesség: 4 cm. Térfogat: 20 ml.

• B MÉRET (nagyobb)

Erősebb vérzés esetén a B méret ajánlott. Továbbá 30 év feletti nőknek, és szülés után is ez a méret lehet a megfelelő. Puhább szilikonból készült, hogy erős vérzés esetén is kényelmes legyen.

Magasság: 5,8 cm. Szélesség: 4,3 cm. Térfogat: 30 ml.

• FELFEDEZŐ CSOMAG: A+B MÉRET (Explore Kit)

A szettben két különböző méretű kelyhet találsz, így mind a gyengébb, mind az erősebb napokra lesz egy tökéletes darab. Elsősorban azoknak ajánlott, akik nem biztosak a méretválasztásban, de akkor is remek döntés, ha szeretnél egy kelyhet a menstruáció könnyebb és nehezebb napjaira.

A készlet 1 db A és 1 db B méretű eszközt tartalmaz!