

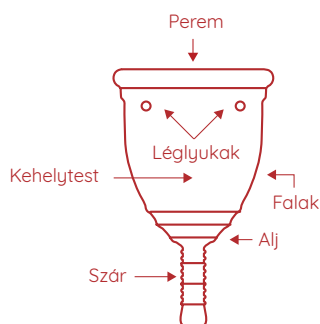
RUBYCUP

the period cup for good

Üdvözljük
a Ruby
közösségben!

Gratulálunk! Ön a fenntartható menstruáció világába lépett. Örülünk, hogy csatlakozott hozzánk!

Új RubyCup-ját egy egészséges és fenntartható menstruációs segédeszköz. Megfelelő karbantartás mellett akár 10 évig is használható. Új RubyCup-jával nemcsak a bolygónak segít, hanem az olyan nőkhez is segít eljuttatni ezt az életmentő terméket, akik egyébként nem jutnának hozzá biztonságos menstruációs segédeszközökhöz.

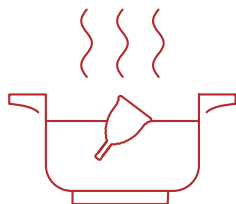


A RubyCup egy orvosi minőségű szilikonból készült többször használatos prémium intim egészségügyi termék, amelynek használata kényelmes és praktikus. Megfelelő karbantartás mellett akár 10 évig is használható. A RubyCup két méretben érhető el, amelyek közül a méhnyak helyzete és a menstruáció erőssége alapján kell választani. Működési elve egyszerű: A RubyCup nem szívja magába a menstruációs folyadékot, ahogy a betétek és tamponok teszik. Ehelyett összegyűjti a vért a menstruációs vérzés alatt. Mikor megtelt, egyszerűen el kell távolítani a kelyhet, ki kell üríteni, majd öblítés után ismét felhelyezni.

MŰKÖDÉSE

A RubyCup a hüvelyben, közvetlenül a méhnyak alatt helyezkedik el, és magába gyűjti a menstruációt (vért és sejttörmelék) a menstruációs vérzés alatt. Puha szilikonból

készül, és felhelyezéskor össze kell hajtani. Felhelyezés után a kehely kinyílik, és a hüvelyfalhoz simulva megakadályozza, hogy a menstruációs vér kiszivárogjon a hüvelyből. A teljes kehelynek a hüvelyen belül kell lennie, úgy, hogy a szára közel helyezkedjen el a hüvelynyíláshoz. A menstruáció erősségétől függően a kelyhet 4-8 órán keresztül lehet egyhuzamban használni. Amikor a kehely megtelt, illetve legkésőbb 8 órával a felhelyezése után el kell távolítani, ki kell üríteni, el kell öblíteni vízzel, majd vissza kell helyezni.



A kelyhet forró vízben meg kell tisztítani az első használat előtt, minden menstruációs vérzés között, illetve amennyiben érintkezésbe került valamilyen nem higiénikus felülettel.

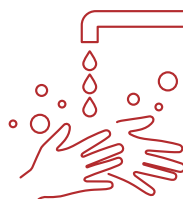
AZ ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT

- A RubyCup-ot nem steril állapotban szállítjuk, ezért mindenképpen főzze ki 2-3 percen keresztül az első használat előtt.
- Főzze ki forrásban lévő, 100°C / 212°F hőmérsékletű vízben.
- Ehhez használjon lábast, fazekat vagy a RubyCleant.
- Gondoskodjon róla, hogy a RubyCup teljesen elmerüljön a forró vízben, és hogy ne érjen hozzá a fazék aljához.
- A RubyCup használata előtt mindig alaposan mosson kezet.

ELSŐ LÉPÉSEK

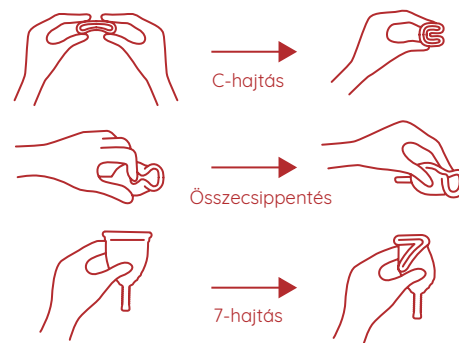
Van, aki csak egy-két menstruációs ciklus alatt szokik hozzá a RubyCup használatához, adjon magának egy kis időt, ha szükséges. Teljesen normális, ha az elején egyfajta tanulási folyamatot tapasztal, és biztos lehet benne, hogy hamar meg fogja szeretni a kehely könnyű és kényelmes használatát.

FELHELYEZÉSE



1. Mindig alaposan mosson kezet szappanos vízzel, mielőtt hozzáér a kehelyhez.

2. Felhelyezés előtt hajtsa össze a kelyhet. Ennek 3 lehetséges módja van. Próbálgassa végig mindegyiket, hogy rátaláljon az Önnek legmegfelelőbb módszerre.



- **C-hajtás:** Nyomja össze a kehely falait, majd hajtsa C-alakba.
- **Összecsíptetés:** Csíptesse össze a kehely egyik oldalát az aljával úgy, hogy a kehely háromszög formájú legyen.
- **7-hajtás:** Nyomja össze a kehely falait, és hajtsa le az így kapott egyik felső csücsköt úgy, hogy a kehely formája a hetes számhoz hasonlítson.

3. A kehely összehajtása után helyezkedjen úgy, hogy kényelmesen fel tudja azt helyezni. Próbáljon meg guggolni, egyik lábát felemelve állni vagy leülni.

- Óvatosan helyezze fel a RubyCup-ot peremmel felfelé a hüvelyébe. Inkább vízszintes, mint függőleges irányba helyezze fel, ami megfelel a hüvely természetes pozíciójának. Amennyiben szükséges, másik kezével segíthet szétnyitni a külső szeméremajkat.
- A kelyhet addig tolja befelé, amíg a kehelytest teljesen el nem tűnik a hüvelyben.
- A kehely a hüvelyben szétnyílván enyhe vákuumot képez, ami biztonságosan a helyén tartja azt és megakadályozza a szivárgást. Esetleg érezheti is, ahogy az anyag kirúgja magát.
- Úgy tudja ellenőrizni, hogy a kehely teljesen kinyílt-e és így létrejött-e a megfelelő vákuum, hogy óvatosan meghúzza, vagy ide-oda mozgatja a szárát. Ilyenkor legfeljebb pár milliméter elmozdulásnak szabad történnie. Ha a szárát óvatosan húzva ellenállást érez, akkor a vákuum létrejött.
- Egy másik megoldás, ha a kehely alját (nem a szárát) végigsimítja az ujjával. Ha azt érzi, hogy a kehely falai még horpadtak, forgassa el a kelyhet az aljánál fogva, amíg az olyan helyzetbe nem kerül, ahol ki tudja rúgni magát.
- A perem mentén is ellenőrizheti az esetleges gyűrődéseket. Mozgassa ide-oda a kehely szárát a gyűrődések megszüntetéséhez, mivel ezek szivárgáshoz vezethetnek.



4. Elhelyezkedése



- A RubyCup-ot valamivel lejjebb kell helyezni, mint a tampont.
- A kehely szárának nem kell kilógnia a hüvelyből, de ügyeljen rá, hogy közel maradjon a hüvelynyíláshoz.
- Ha a szár túl hosszú, kilóg a hüvelynyílásból, és kényelmetlen érzetet kelt a kehely felhelyezése után, ollóval rövidebbre vághatja. Nem javasolt már első használatkor rövidebbre vágni a kehely szárát.
- Ne vágja rövidebbre a szárát, amíg a kehely a hüvelyben van.
- Hagyjon magának egy kis időt annak eldöntésére, hogy a szár lerövidítése biztosan megfelelő megoldás-e az Ön esetében.



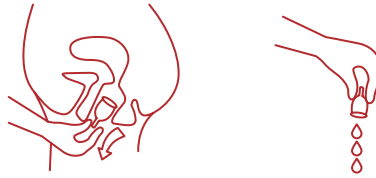
ELTÁVOLÍTÁSA

1. Mindig alaposan mosson kezet szappanos vízzel, mielőtt hozzáér a kehelyhez.



2. Azt javasoljuk, hogy a kelyhet ülő helyzetben távolítsa el, mivel ezt ellazult izmokkal a legkönnyebb megtenni, de próbálkozhat guggolással vagy állva, egyik lábát felemelve is.

- Keresse meg a kehely szárát, de ne húzza meg. A szár segítségével könnyebben kitapinthatja a kehely alját.
- Amennyiben nem éri el a kehely alját, a szárral finoman lejjebb mozgathatja a kelyhet a hüvelyben addig, amíg el nem éri a kehely alját, de ne húzza ki annál fogva. A szár mozgatása mellett medencefenéki izmaival is segíthet lefelé nyomni a kelyhet.
- Amikor sikerült megfognia a kehely alját, nyomja össze a kehely falait a vákuum megszüntetéséhez.
- Biztosan tartva, óvatos mozdulattal húzza ki a kelyhet, majd ürítse ki.



- Amennyiben gondot okoz a kehely eltávolítása, vagy nem éri el azt, várjon egy pillanatot, lazítsa el izmait, majd próbálkozzon újra. Ne feledje, teljesen normális, ha egy kis időbe telik, mire megtanulja a kehely használatát.

MIKOR KELL A KELYHET ÜRÍTENI ÉS VISSZAHELYEZNI?

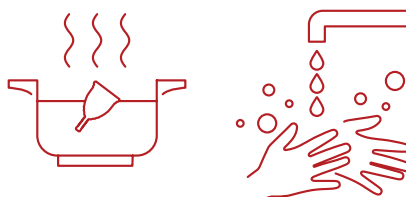


1. A menstruáció erősségétől függően a RubyCup-ot 4, de legfeljebb 8 óránként mindenképpen ki kell üríteni.

2. Kiürítés után a RubyCup-ot alaposan öblítse el tiszta vízben, mielőtt ismét felhelyezné. Amennyiben nem áll rendelkezésére tiszta víz, egy törülközővel is tisztára törölheti a kelyhet, vagy törlés nélkül is visszahelyezheti, de pótolja az öblítést, amint lehetséges. Az öblítést a menstruációs vérzés teljes ideje alatt ismételje, utána pedig főzze ki a kelyhet forró vízben.

TISZTÍTÁSA KÉT MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS KÖZÖTT

- Alaposan mosson kezet szappanos vízzel.
- A RubyCup-ot tiszta vízben alaposan előöblítse.
- Győződjön meg róla, hogy a léglyukakban és a szár végén nem maradt szennyeződés, hogy a víz akadálytalanul áthaladhasson rajtuk. A szárhoz pipatisztítót, a léglyukak tisztításához pedig fogpiszkálót is használhat.
- Öblítés után 2–3 percig főzze ki a kelyhet forrásban lévő, 100°C / 212°F hőmérsékletű vízben.
- Gondoskodjon róla, hogy a RubyCup teljesen elmerüljön a forró vízben, és hogy ne érjen hozzá a fazék aljához.



TÁROLÁSA

- Amikor nem használja, tartsa a RubyCup-ot a hozzá járó pamuttasakban. A tasak jól szellőzik, így RubyCup-ja mindig friss és száraz marad.

- Sose tárolja RubyCup-ját légmentesen záródó tartóban.
- A pamuttasak kímélő programon mosógépben, vagy szükség szerint kézzel is mosható.

TÖRÖDJÖN TESTÉVEL ÉS EGÉSZSÉGÉVEL

Egészséges használat

- Ne használja a RubyCup-ot öblítés nélkül 8 óránál tovább egyhuzamban.
- Mindig gondoskodjon róla, hogy forralás közben a RubyCup teljesen elmerüljön a vízben.
- A legelső használat előtt mindig főzze ki RubyCup-ját forrásban lévő vízben 2–3 percig, mivel a kehely nem steril termék.
- Minden menstruációs vérzés után alaposan öblítse el, és főzze ki forrásban lévő vízben 2–3 percig.
- Amennyiben hosszú a körme, gondoskodjon róla, hogy azt is alaposan megmossa a kehely felhelyezése vagy eltávolítása előtt, és legyen óvatos, nehogy megsértse magát vele.
- Szülés utáni vérzés esetén nem javasoljuk a RubyCup használatát.
- A RubyCup-ot méhen belüli fogamzásgátló eszközök használatával együtt is lehet használni, de ilyen esetben először mindenképpen kérjen tanácsot orvosától.

A kehely karbantartása

- A kehely színének elváltozása vagy elhalványodása normális jelenség, és egy idő után a menstruációs folyadék összetételétől függően jelentkezhet, ami minden nő esetében különböző. Ne aggódjon, az elszíneződés vagy kifakulás nem befolyásolja a kehely használatának biztonságosságát vagy hatékonyságát.
- A kehely szárának rövidebbre vágása: A szárát ne vágja el a kehely aljához túl közel, mivel úgy előfordulhat, hogy lyukat vág a kehely aljára is. Ha úgy dönt, hogy rövidebbre vágja a szárát, először csak egy kicsit vágjon le belőle, hiszen ha véletlenül túl rövidre vágja, már nem fogja tudni kijavítani a hibát.
- A kehely szárát sose próbálja meg használat közben rövidebbre vágni.
- Ne mossa a kelyhet mosogatógépben, mivel ez hosszú távon felgyorsítja a kopási folyamatot és árthat a kehely hatékonyságának.
- Ne használjon a kehely tisztításához és öblítéséhez erős tisztítószeret vagy illatosított szappant, például fehérítőszert vagy ecetet. Az ilyen típusú anyagok ugyanis roncsolják a szilikont, és irritációt okozhatnak a hüvely környékén.
- Ha szeretné szappannal előöblíteni a kelyhet, ehhez mindig valamilyen kíméletes, illatmentes szappant használjon.

Hasznos tippek

Tippek a kehely eltávolításához:

- Adjon magának kellő időt és legyen türelmes, amikor először távolítja el a kehelyt.
- Próbálja meg a végén ülve eltávolítani a kehelyt, mert így az izmai ellazult állapotban vannak, vagy tegye ezt a zuhanyzóban guggolva.
- A kehely szárát óvatosan ide-oda mozgatva segítse lejjebb a kehelyt a hüvelyben, amíg el nem éri és össze nem tudja csippenteni a kehely alját az ujjával. Ne húzza meg erősen a szárát.
- Ne aggódjon, ha nem éri el a kehely szárát vagy alját! A kehely nem tudja elveszteni, mivel a méhnyak egyfajta akadályt képez. Pihenjen egyet, majd próbálkozzon újra. A kehelyt a medencefenéki izmok segítségével is lejjebb lehet nyomni a hüvelyben annyira, hogy elérje a szárát.

Tippek szivárgás esetén:

Sok nő tapasztal némi szivárgást az első pár menstruációs vérzés alatt, miután áttér a kehely használatára. Ha Ön is szivárgást tapasztal a kehely használatát közben, kérjük, kövesse az alábbi lépéseket.

- **Helytelen záródás** – A kehely szivároghat, ha nem nyílt ki megfelelően a hüvelyben, és így nem jött létre a megfelelő vákuum. Próbálja meg egy ujjal benyomni a kehely falát, és kitapintani, hogy kirúgja-e magát. Ha nem, akkor próbálja meg elforgatni a kehelyt, jobbra-balra mozgatni vagy finoman lefelé húzni. Ismét ellenőrizze egy ujjal, hogy a kehely kinyílt-e.
- **Helytelen elhelyezkedés** – A kehely szivároghat, ha nem közvetlenül a méhnyak alatt helyezkedik el, hogy magába gyűjtse a menstruációt. A menstruációs vérzés alatt előfordulhat, hogy a méhnyak elmozdul, illetve enyhén megduzzad. Ha túl magasra helyezi a kehelyt, elképzelhető, hogy a kehely nyílása a méhnyak mellé kerül. Illegkor próbálja meg lejjebb pozícionálni a kehelyt a hüvelyben. Ujjával a kehely peremét végigsimítva is ellenőrizheti, hogy a méhnyak a kehelyben vagy közvetlenül afölött helyezkedik-e el.



- **Túlfolyás** – A kehely használata elején érdemes gyakrabban eltávolítani azt, hogy így kitapasztalhassa menstruációja erősségét, illetve hogy hány óra alatt telik meg a kehely. Amennyiben jelenleg kisméretű RubyCup-ot használ, érdemes fontolóra venni egy nagyobb méretű

RubyCup kipróbálását, aminek nagyobb az űrtartalma.

- **Pecsetelés és álszivárgás** – A kehely kiürítése és visszahelyezése után az esetlegesen a kehelyben maradó víz összekeveredhet a hüvely falán megülő vérrrel. Gondosan törölje magát szárazra a frissen kiürített RubyCup felhelyezése után.

Elszíneződés:

- A kehely színének sárgás vagy barnás elváltozása normális jelenség, ami egy idő után a menstruációs folyadék összetételétől függően jelentkezhet.
- Az elszíneződés nincsen hatással a kehely használhatóságára. Ha esztétikai okokból meg szeretné szüntetni az elszíneződést, áztassa vagy dörzsölje be citromlével, és egy edényben hagyja a napon néhány óráig. Mindenképpen alaposan öblítse át és főzze ki a kehelyt a következő használat előtt.

Figyelem:

- A RubyCup nem fogamzásgátló eszköz, és nem véd a nemi úton terjedő betegségekkel szemben. Közösülés előtt mindig el kell távolítani.
- Amennyiben bármilyen kényelmetlenséget, fájdalmat vagy fertőzést tapasztal a genitáliák környékén, ne használja tovább a RubyCup-ot, és kérjen tanácsot orvosától.
- Ha nem tudja eltávolítani a RubyCup-ot, olvassa el a kehely eltávolításával kapcsolatos fenti utasításokat, vagy kérjen tanácsot orvosától.
- Az intimkehelyek használata összefüggésbe hozható a toxikus sokk szindrómával (TSS). Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi információkat:

A TSS egy súlyos és potenciálisan halálos betegség, amelyet a Staphylococcus aureus baktérium toxintermelő törzsei okoznak. Tünete lehet többek között: Magas láz, hasmenés, hányás, ájulás vagy bőrkiütések a menstruációs vérzés alatt vagy közvetlenül utána. Amennyiben a fentiek közül bármelyiket tapasztalja, azonnal forduljon orvoshoz.

A TSS a tamponok magas nedvszívó-képességével és túlságosan hosszú használatával áll kapcsolatban, de menstruáló és nem menstruáló embereknél egyaránt előfordulhat. Az intimkehely használata nem zárja ki a TSS előfordulásának esélyét. Annak ellenére, hogy ritka, oda kell rá figyelni. Sose használja a kehelyt 8 óránál tovább egyhuzamban, és szigorúan kövesse a kehely kifőzésével, tisztításával és tárolásával kapcsolatos utasításokat.

- A RubyCup-ja csak az Öné. Soha ne adja kölcsön senkinek.

- Ne tartsa a kehelyt gyermekek vagy háziállatok számára hozzáférhető helyen.

Amennyiben még többet szeretne megtudni, kérjük, látogassa meg honlapunkat: rubycup.com, vagy írjon a hello@rubycup.com e-mail-címre.

A RubyCup-pal most világszerte segíthet javítani a nők menstruációs egészségét és tapasztalatát.

Ruby Life Ltd.,

Academy House, 403 London Road,
Camberley, GU15 3HL, Surrey, UK.
Reg no. 09123562.

Ruby Life Ltd Sucursal en España,

Gran Via de Les Corts Catalanes 672,
08010 Barcelona, Spain.
Reg. no/NIF W6060833H.

Revision A, August 2020

rubycup.com

