

Üdvözlünk

a Tsuki termékeket használók közösségében!
Csatlakozásoddal támogatod a fenntarthatóságot, a környezettudatosságot, és azt a munkát, melyet hazai szervezetekkel és partnereinkkel közösen végzünk. Célunk ezen értékek széles körű terjesztése mellett az edukáció és a segítségnyújtás olyanok számára, akiknek problémát jelent a megfelelő menstruációs termékekhez való hozzáférés.

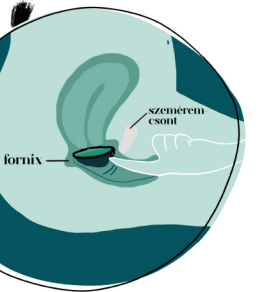
Köszönjük, hogy Te is hozzájárultál ehhez!

A Tsuki csapata

Online tippek-
trükkök, videók
és GYIK:



Kellően kemény
hogy könnyen
felhelyezd
és megtalálja
a helyét,
kellően puha
hogy ne érezd a
jelenlétét!

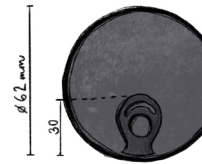


Termékleírás, jellemzők

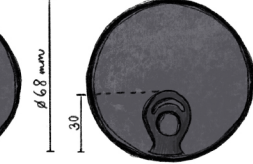
A Tsuki Mimas menstruációs diszk és fertőtlenítő pohár többször használatos menstruációs eszközök. A diszk funkciója a menstruációs váladék összegyűjtése, a menzesz alatti „tisztá” szexuális élet lehetővé tétele. Fontos: A Mimas menstruációs diszkek nem alkalmasak fogamzásgátlásra! A Mimas diszk kényelmes alternatívája a tampon vagy a menstruációs kehely használatnak, 2 méretével anatómiai illeszkedést tesz lehetővé a legtöbb nő számára. A Mimas megfelelő használat és kezelés mellett akár 5 éven át is hű társad lehet! A diszk a tamponokkal és kelyhekkel ellentétben nem a hüvelyt „zárja el”, hanem a hüvelyboltozat (fornix) nyitottabb területén helyezkedik el. A fornix mérete a legtöbb nő esetében minimális eltérésekkel egyforma méretű, ezért a méretválasztásnál nem számítanak a kehelyválasztáskor felvetődő korra, hüvelyi szülésre, sportolásra vonatkozó kérdések, kizárólag a méhszáj magasságának ismerete fontos. A **B** méret a magas és közepes méhszájjal rendelkező hölgyek, és akár az alacsony méhszáj esetében is jól illeszkedik, a teret kitöltve vákuum nélkül, kényelmesen, mégis biztonságosan gyűjti össze a menstruációs váladékot.

Az **a** méret alacsony méhszáj esetén lehet hasznos társad, mivel ilyen esetben a fornix területe némileg beszűkül, így érdemes kipróbálni a kisebb átmérőjű Mimas **a** diszket. A Mimas diszkek rendelkeznek egy gyűrűvel, amely segíti a diszk eltávolítását, ezzel növelve a biztonságérzetet. A gyűrű anyaga eléggé ellenálló, hogy biztosan elérd a diszket, de a diszk testéhez hozzásimulva semmit sem fogsz érezni belőle.

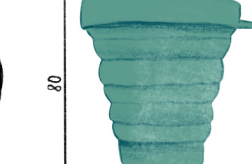
a teljes kapacitás:
45 ml
hasznos kapacitás:
35 ml



B teljes kapacitás:
55 ml
hasznos kapacitás:
40 ml



II teljes kapacitás:
200 ml



A Mimas használata

A menstruációs diszk használatának elsajátítása időt és kitaratást igényelhet. Amennyiben először használsz menstruációs kelyhet, szakértői csapatunk összegyűjtött neked néhány jó tanácsot, mielőtt elkezded megismerkedni a termékkel:

Légy türelmes és ne támassz túlzó elvárásokat magad felé! A megfelelő felhelyezési mód megtalálása gyakorlást és türelmet igényel, melyben a Tsuki csapata segítségére lesz.

Adj magadnak időt, tapasztald ki, mi a legideálisabb módszer a tested és a diszkek számára! Amennyiben elsőre nem sikerül, ne csüggedj, gyakorlat teszi a mestert!

Első felhelyezéskor érdemes a lehető legkényelmesebb és számodra legkényelmesebb helyzetben próbálkoznod.

Bármilyen problémád adódik, ne félj kérdezni! Nincsenek rossz kérdések, csapatunk és közösségünk tagjaira minden esetben számíthatsz.

Kiindulásként elmondható, hogy ha fel tudsz helyezni egy tampont, akkor viszonylag könnyen fel tudod helyezni a diszket is. A diszk felhelyezése technikailag könnyebb, mint a kelyheké, de a méhszájhoz sokkal közelebb kell felhelyezni, ami okozhat némi nehézséget.



1. Otthon kezd el kitapasztalni Mimas használatát! A nyugodt környezet segíthet a sikeres felhelyezésben.
2. Főzd ki a diszket (ld. Fertőtlenítés részletesen), és moss kezet alaposan szappanos vízzel!
3. Opcionálisan használhatsz vizes bázisú síkosítót. „Szárak” felhelyezési próba* esetén erre valószínűleg szükség lesz, de menzesz alatt is sokaknak segít a felhelyezésben. Fontos, hogy csak a belépési pontot kezeld síkosítóval (így nem csúszik ki a kezedből, de a megfelelő helyen siklani fog). Kis gyakorlattal a vizes öblítés is elegendő siklást biztosíthat.

*Ha olyankor helyeznéd fel a diszket, amikor épp nincs menzeszed, megteheted, de ekkor nehezebb lesz felhelyezni, és másként is fog viselkedni a diszk.

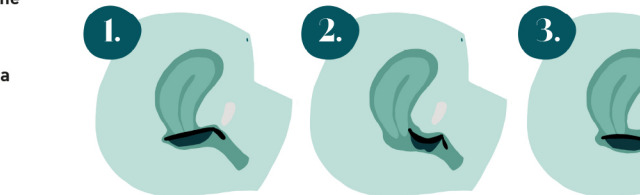
4. Hajtsd be a diszket hosszában piskóta, vagy nyolcas formában, hogy beférjen. A diszkek hajtása rendkívül egyszerű, csak arra figyelj, hogy a gyűrű a piskóta forma egyik végére kerüljön. Ha mégis segítségre lenne szükséged, a Tsuki segédanyagaira (írott és videós) és szakértőire is támaszkodhatsz, melyek elérhetőek weboldalunkon, a **Tsuki.hu**-n.
5. Keress kényelmes pózt, fekdj a hátadra, vagy tedd fel az egyik lábad a WC vagy a kád szélére! Lazítsd el az izmaid!
6. Vezesd a diszket a hüvelybe a gyűrűvel szemközti keskeny végével kezdve, felfelé-hátrafelé irányítva a diszket. A cél az, hogy lehetőleg egészen a méhszáj területéig, a méhboltozat hátsó faláig elérjen az összehajtott diszk pereme. Ez a legfontosabb, egyben a legnagyobb gyakorlatot igénylő lépés, amellyel gyakorlott kehely-használók általában könnyedén megbírkóznak, de kezdők részére is könnyen elsajátható.

A nehézséget általában az okozza, hogy hogyan marad félbehajtvva a diszk, amíg elérjük a falat. Erre kétféle módszert alkalmazhatsz:

- a. Egykezes felhelyezés: a távolabbi végéhez közelebb csippentsd össze, majd lépésenként told egy kicsit befelé, majd hátrébb csípd össze, de mindig a testedhez közelebbi végén. Ha „elfogyott” a hajtott diszk, egy ujjal told befelé a peremet (nem baj ha elkezd kinyílni, érdemes betolni, legelőször ettől a helyére kerül)
- b. Kékezes felhelyezés: Egyik kezddel végig arra ügyelsz, hogy behajtvva maradjon, tehát a hüvelybemenet előtt végig az összecsapott ujjaid között fogod a másik kezddel befelé tolni a diszket.

Tipp: Mindkét módszernél arra törekedj, hogy lépésenként haladj, ezzel biztosítod a kontrollt.

7. Ha a diszket már nem tudod beljebb tolni, akkor engedd el, és a másik végén a gyűrűs peremet told felfelé amennyire csak tudod, ezzel „betűröd” a kehely peremét a szeméremcsont mögé. A diszk ekkor kitölti a hüvelyboltozat (fornix) teljes területét, a szeméremcsont pedig a helyén tartja a diszket. A gyűrűt rásimíthatod a kehely aljára, vagy a hüvelyfalra, de szabadon is hagyhatod.



1. Helyes: Méhszáj a diszkbén, diszk a szeméremcsont mögé betűrve.
2. Nem éri el a méhszájat, szivárog.
3. Nincs a szeméremcsont mögé betűrve, szivárog.

Gumikesztyű Kft.
1191 Budapest, Üllői út 206.
Adószám: 27560930-2-43
Cégjegyzékszám: 01-09-409121

tsuki.hu
support@tsuki.hu

tsuki.cup
tsuki.hu

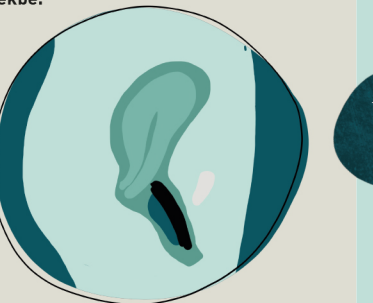
8. A helyesen felhelyezett diszket nem szabad érezned. Ha megfelelő a méret és a felhelyezés, akkor képesnek kell lenned mozogni, ugrálni, ülni, állni és más mindennapi tevékenységeket végezni anélkül, hogy a diszk kicsúszna.

Tsuki tipp a felhelyezéshez

Amennyiben extrém hátrahajló méhszájjal* rendelkezel, a váladék a fornix oldalfalára ürülhet, ekkor nehézséget okozhat a méhszájat „belehelyezni” a diszkbe, adott esetben ez lehetetlenné válhat.

Tipp: Próbáld meg „belekanalizálni” a méhszájad a diszkbe oly módon, hogy kezdetben hátra és lefelé irányítod az összehajtott diszk végét, majd a méhszáj felé közeledve felfelé kezdod irányítani, ezzel beleültetve a méhszájat a diszkbe, akár egy fészekbe.

*Ennek az állapotnak a megállapítása legtöbbször nőgyógyász által történik, nem kóros elváltozás, de kelyhezésnél hasznos lehet tudni róla. Ha alkalmad nyílik rá, megkérheted nőgyógyászdod, hogy állapítsa meg a méhszájad elhelyezkedését, magasságát. (Megj.: A méhszáj magassága a ciklusod során, és ciklusok között is változhat.)



tsuki
tipp

Tsuki tipp: Ha tartasz tőle, hogy nem fogod elérni a diszked az eltávolításkor, a gyűrűre ráköthetsz egy pamutszálát, amelyet vész esetén a rutinod kialakulásáig használhatsz (minden alkalommal új szálát használva).

tsuki
pro tipp

Auto-dumping: A menstruációs diszk sok felhasználó esetében a hasprés (WC-használat) hatására a tartalma egy részét „kiereszti”. Ezt irányítható, így lehetőséget kínál egy rendkívül kényelmes ürítési módszerként való alkalmazásra. Azonban a diszk ezzel a módszerrel sem maradhat 8-12 óránál tovább a testben ürítés-tisztítás nélkül!

A diszk eltávolítása és ürítése

A menstruációs diszket legfeljebb 8-12 órán keresztül szabad viselni ürítés nélkül, vérzés erősségtől függően. A vérzés erősségének függvényében, 2-4-8 óránkénti ürítésre is szükség lehet. Éjszakai védelemre is alkalmas, 12 óra után azonban mindig üríteni kell. Az ürítés szükségességének megállapítása némi gyakorlatot igényel, de amíg nem tudod, mikor telik meg a diszked, néhány óránként érdemes kiüríteni.

1. Moss kezet alaposan, szappanos vízzel!
2. A diszk eltávolítása során a diszk tartalmának egy része a tenyeredbe fog távozni, ezért amíg kellő gyakorlatot nem szerzel az ürítésben, javasoljuk hogy a kádban/ zuhanyzóban végezd el a diszk eltávolítását. Később a WC fölött végezheted az ürítést.
3. Vezesd a mutatóujjad/középső ujjad a hüvelybe, amíg eléred a gyűrűt. Akaszd bele az ujjad a gyűrűbe, és húzd óvatosan kifelé a diszket. Mivel a diszk nem hoz létre vákuumot, a húzás nem lehet fájdalmas. Alternatív módszer: akaszd az ujjad a diszk peremébe, és billentsd ki a helyéről.
4. Ürítsd a kehely tartalmát a WC-be!
5. Tisztítsd meg a diszket szappanos vízzel vagy tiszta vízzel, esetleg kehely tisztítására alkalmas speciális tisztító törlőkendővel.

A diszk ápolása

A menstruációs diszkek anyaga 100% orvosi szilikon, napi ápolásuk szappanos vizes mosással történik (intim testrész ápolására használt szappannal). A **menzesz kezdetén**, az **első használat előtt** és a **vérzés befejeztével** kötelező a diszk alapos fertőtlenítése, amelynek módszerei:

1. **Kifőzés/gőzölés (hősterilizálás):** a menzesz előtt és a végeztével is alkalmazható. Legegyszerűbben speciális sterilizáló pohárral végezzük, mint pl. a **Tsuki µ** („micro”): a diszket a pohárba helyezzük, a poharat feltöltjük vízzel addig, amíg a kehely úszni tud benne. Ne töltsük túl, mert kiforrhat belőle a víz! Figyelem! Ne legyenek benne nagyobb buborékok! Tető nélkül használjuk, vagy lazán ráhelyezett, résnyire nyitott tetővel, hogy a gőz szabadon távozhasson! 3-5 percig közepes fokozaton mikrózzuk, és megfigyeljük, hogy forr-e. Ki kell tapasztalni a forralási időt, a lényeg hogy forrjon fel, de ne forraljuk el, hogy ne égjen meg a diszkünk! Kifőzés után a mikróban hagyjuk a poharat kihűlésig. Ha kihűlt kivesszük, és már használhatjuk is a diszket (vagy elrakhatjuk a következő használatig a tárolózsákjába). A Tsuki µ fertőtlenítő pohár akár mosogatógépben is tisztítható. Használhatsz más típusú mikrózható edényt, vagy „kislábast”, a kifőzés klasszikus módszereit is. A Tsuki µ anyaga teljesen biztonságos, használata egyszerű.
2. **Fertőtlenítőszeres áztatás**, amelyhez kizárólag szilikon eszközök (cumi, fogszabályozó, vagy kifejezetten intimkehely) fertőtlenítésére alkalmas folyadék, spray vagy tableta formájában forgalmazott szerek használhatók. Az áztatásra alkalmas a Tsuki µ fertőtlenítő pohár is.

A diszk „utolsó” (**menzesz utáni záró**) szappanos mosását különösen gondosan végezd, használhatsz fogkefét vagy fogköztisztító kefét is a célra! Különösen ügyelj a fogantyú alapos tisztítására!
Fontos: Tisztítás után szárítsd meg levegőn, és az eredeti tárolózsákjában tárold a következő használatig! Nem javasoljuk hosszútávon hermetikusan zárható edényben tárolni, mert az anyag számára fontos a szellőzés.

tsuki
tipp

A diszk enyhe elszíneződése természetes jelenség, a vér megfestheti a diszket. Ez a tisztaságot nem befolyásolja, de ha esztétikailag zavaró, citromleves vagy citromsav oldatos áztatással vagy a napfény fakító hatásával lehet próbálkozni. Ne használj ecetet, mert az roncsolhatja a kehely anyagát!

A diszk tárolása

Mimast 2 menzesz között az eredeti tárolózsákjában tárold az utolsó fertőtlenítés és szárítás után!

Napfénytől védett helyen tárold, gyermekek és állatok által nem hozzáférhető helyen!

Ne tárold hosszú távon mosatlan, nedves állapotban, és ne tárold hosszan nem szellőző edényben!

Ha a menstruációs időszak közben lecseréled a diszket, egy rövid időre tárolhatod gyors öblítést követően kis dobozkában vagy nem szőszölő textilzsákban, de hazaérve fertőtlenítsd és helyezd el eredeti tárolózsákjába*!

*A tárolózsák tisztítása: 60 °C -on általános mosószerrel, szárítógépben szárítható, közepes fokozaton a visszajára fordítva vasalható.

FIGYELMEZTETÉSEK

A Tsuki Mimas nem fogamzásgátló eszköz, és nem véd a nemi úton terjedő betegségekkel szemben!

Amennyiben bármilyen kényelmetlenséget, fájdalmat vagy fertőzést tapasztalsz a genitáliák környékén, ne használd tovább a Mimas, és kérj tanácsot orvosodtól!

Ha nem tudod eltávolítani a Mimas, olvasd el a diszk eltávolításával kapcsolatos utasításokat, vagy kérj tanácsot orvosodtól!

A diszk nem tud „elveszni”, türelemmel, esetleg székeléshez hasonló izommunkával lejjebb kerülhet a kehely, ahol már elérhető.

Mimas csak a tiéd, ne oszd meg mással!

TSS: A toxikus sokk szindróma (TSS) olyan ritka, de veszélyes állapot, amelyet egyes Streptococcus törzsek toxinja okoz. A tünetek közé tartozhat a magas láz, a bőrkütés, a bőr hámlása, hányinger, szédülés, torokfájás és akár ájulás. Kockázati tényezői közé tartozik többek között a tampon-használat. Intimkehely és diszk használata során ez a kockázat sokkal kisebb, mivel az orvosi szilikon eszközön a baktériumok nem képesek megtapadni. Megfelelő higiénia betartása és legfeljebb 8-12 óránkénti ürítés mellett a diszk használata a tamponhoz viszonyítva tehát biztonságosabb. Ha a fenti tüneteket tapasztalod, távolítsd el a diszket, és keresd fel orvosod! Említsd meg neki, hogy menstruációs diszk használata alatt tapasztaltad a tüneteket!

Mimas

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

menstruációs diszk
és fertőtlenítő pohár

Ki