

Üdvözlünk

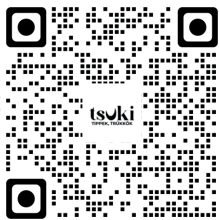
a Tsuki termékeket használók közösségében!
Csatlakozásoddal támogatod a fenntarthatóságot, a környezettudatosságot, és azt a munkát, melyet hazai szervezetekkel és partnereinkkel közösen végzünk. Célunk ezen értékek széles körű terjesztése mellett az edukáció és a segítségnyújtás olyanok számára, akiknek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

Köszönjük, hogy Te is hozzájárultál ehhez!

A Tsuki csapata

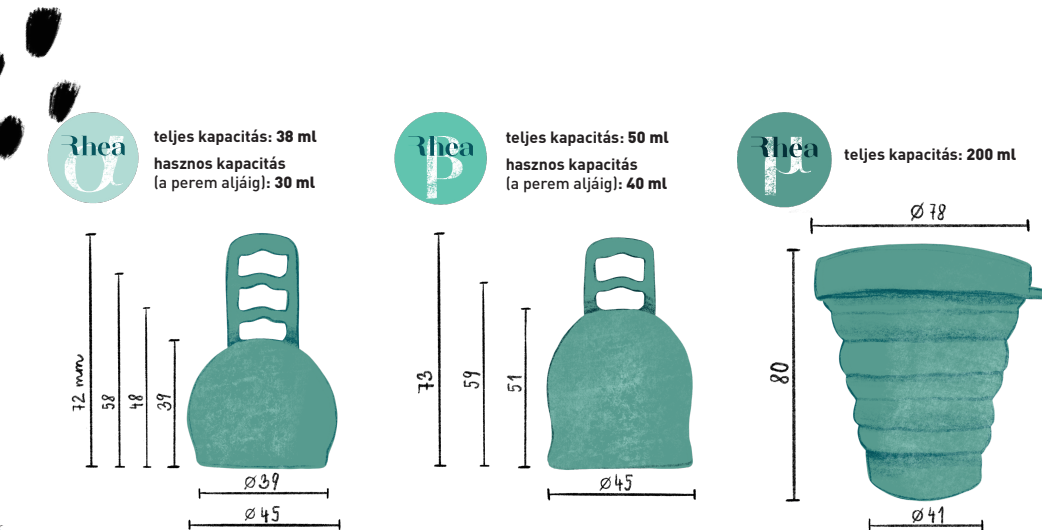


Online tippek-trükkök, videók és GYIK:



Termékleírás, jellemzők

A Tsuki Rhea menstruációs kehely és fertőtlenítő pohár többször használatos menstruációs eszközök. A kelyhek funkciója a menstruációs váladék összegyűjtése. A Rhea kelyhek kialakításuk révén közel univerzális illeszkedést tesznek lehetővé. Az α modell akár nagyon alacsony elhelyezkedésű méhszáj esetén is biztonságos, a β pedig kiemelkedő kapacitása révén erősebb vérzés esetén is megbízható társ. Megfelelő használat és kezelés mellett a Rhea kelyhek akár 5 éven át is hű társaid lehetnek!
A Rhea létrája lerövidíthető, erre azonban legtöbbször nincs szükség, mivel a szár rugalmas, felhelyezéskor visszahajtható, a nagyjakkal párhuzamosan igazítva alig érezhető. A létra rövidítését az első néhány ciklus alatt nem javasoljuk. A rövidítést úgy kell végezni, hogy a vágásfelszín sima legyen. Egy jól irányzott vágással, kisollóval érdemes ezt elvégezni úgy, hogy ne hagyjunk éles sarkokat.



A Rhea használata

A menstruációs kehely használatának elsajátítása időt és kitartást 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 segítségedre lesz.

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

♥ Első felhelyezéskor érdemes a lehető legkényelmesebb és számodra legkomfortosabb 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 kelyhet is. Ahhoz, hogy a megfelelő helyre kerüljön és kinyíljon azonban gyakorlásra lesz szükség.

1. Otthon kezd el kitapasztalni Rhea használatát! A nyugodt környezet segíthet a sikeres felhelyezésben.

2. Főzd ki a kelyhet (ld. A kehely ápolása), és moss kezet alaposan szappanos vízzel!

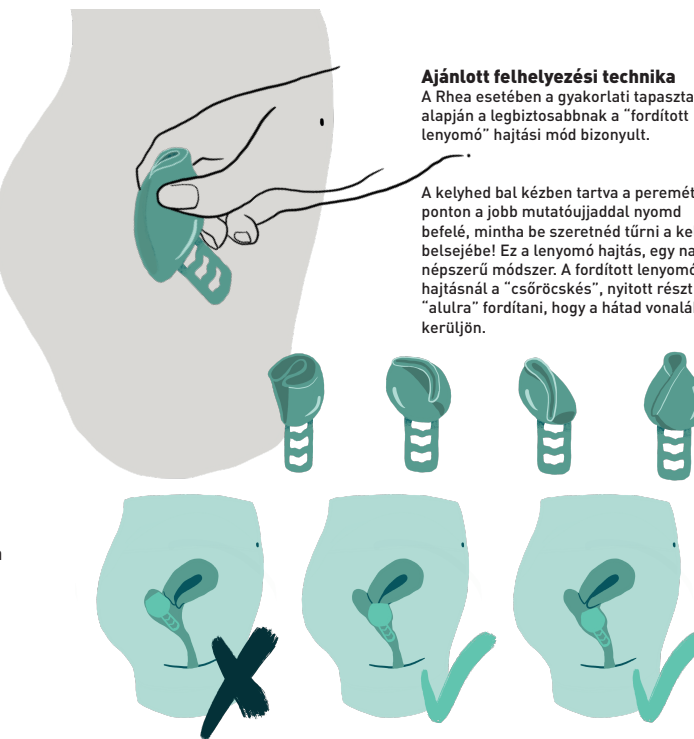
3. Opcionálisan használhatsz vizes bázisú síkosítót. „Száraz” felhelyezési próba* esetén erre valószínűleg szükség lesz, de menzesz alatt is sokaknak segít a felhelyezésben. Fontos, hogy csak a peremet kezelj síkosítóval (így nem csúszik ki a kezedből, de a megfelelő helyen siklani fog). Kis gyakorlattal a vizes öblítés is elegendő siklást biztosíthat.

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

4. Hajtsd be a kelyhet, hogy beférjen! Számos hajtási módszer közül választhatsz, de mindegyikben közös, hogy az egyik kezeden tartod a kelyhet a peremmel felfelé, és többnyire szélességében hajtjuk meg. A megfelelő hajtási technikai kiválasztása és elsajátítása több próbálkozást igényelhet, ebben a Tsuki segédanyagaira (írott és videó) 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. Helyezd fel a kelyhet a hüvelybe a peremével felfelé! A cél az, hogy a kehely kinyíljon, és kitöltse a hüvely teljes keresztmetszetét, ekkor ugyanis nem szivárog. Felfelé és hátrafelé irányítva, összehajtva helyezd a hüvelybe, majd engedd el! Néhány centiméterrel a méhszáj alatt kell elhelyezkednie, vagy körülölelheti azt.



Ajánlott felhelyezési technika

A Rhea esetében a gyakorlati tapasztalatok alapján a legbiztosabbnak a "fordított lenyomó" hajtási mód bizonyult.

A kelyhed bal kézben tartva a peremét egy ponton a jobb mutatóujjaddal nyomd befelé, mintha be szeretnéd tűrni a kelyhed belsejébe! Ez a lenyomó hajtás, egy nagyon népszerű módszer. A fordított lenyomó hajtásnál a "csőröcskés", nyitott részt kell "alulra" fordítani, hogy a hátad vonalába kerüljön.

Gumikesztyű Kft.

1191 Budapest, Üllői út 206.

Adószám: 27560930-2-43

Cégjegyzékszám: 01-09-409121

tsuki.hu

support@tsuki.hu

tsuki.cup

tsuki.hu

Tsuki tippek a felhelyezéshez

Ha nem boldogulsz a felhelyezéssel, a fordított lenyomó hajtás után a következőként járj el: Ne rakd magasra, engedd el a "bejárathoz" közel! Egy picit visszahúзва előfordulhat, hogy kinyílik. Illetve itt ki tudod tapogatni, vannak-e behajtvá maradt részek a peremen, melyeknek egy ujjal benyúlva és a hüvelyfalat a kehelytől elnyomva helyet csinálhatsz a kinyíláshoz. Ezután a létra tövéénél fogva és a kehely végét mozgatva forgasd meg lassan a kelyhet (akár másfél fordulat is lehet)! Ez sokszor segít a kinyílásban, és közben felfelé is mozog a kehely, így helyére tud kerülni.

Bizonyos testhelyzetek, mozdulatok szintén segíthetnek abban, hogy helyére kerüljön a kehely. Végezz guggolást, ugrálj, hajolj, vagy a felhelyezéskor próbáld a fekvő (akár kádban) helyzetet, vagy tedd fel egyik lábad egy székre/kádra, vagy akár guggolásban is próbálkozhatsz!

Ha szivárgást tapasztalsz, egy ujjal nyúlj fel a kehely mellett, és keresd meg a méhszájad! Ha túl magasra, vagy oldalra került a kehely, akkor a méhszaj mellette helyezkedik el, és nem "belelóg", ekkor szivárgást tapasztalhatsz. Ha tudod, igazítsd meg a kelyhed, vagy távolítsd el és helyezd fel ismét, a méhszaj aktuális helyzetének figyelembevételével! A nem tökéletesen kinyílt kehely nem feltétlenül okoz szivárgást, a Rhea ekkor is képes lehet ellátni a funkcióját. Ahogy megtelik a kehely, kinyílnak, de ez nem törvényszerű. A szivárgást jellemzően a helytelen elhelyezkedés okozza, vagy ha a kehely kinyílása meg sem kezdődik.

Ha zavar a szár, ne vágd le azonnal, mert a felhelyezési technikád fejlődésének hatására, vagy akár vándorló méhszaj esetén később még hiányozhat, a teljes csonkolás hatására pedig akár instabillá is válhat a kelyhed. Azt javasoljuk, hogy inkább fordítsd vissza és törd a kehelytest mellé, ha zavar. Ha pedig úgy forgatod, hogy a nagyjakkal párhuzamosan álljon, lehet, hogy erre sem lesz szükség!

A kehely eltávolítása és ürítése

A menstruációs kelyhet legfeljebb 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 szükségességét némi gyakorlattal könnyedén érezni lehet, de amíg nem tudod, mikor telik meg a kelyhed, néhány óránként érdemes eltávolítani és üríteni.

1. Moss kezet alaposan, szappanos vízzel!
2. Helyezd mutatóujjad/középső ujjad és hüvelykujjad a hüvelybe! Óvatosan kövesd és/vagy húzd meg a kehely szárát, amíg el nem éred a kehelytest öblös alját!
3. Ha a húzás fájdalmas, akkor talán nem esedékes az ürítés, vagy túl erős a vákuum, ilyen esetben lazíts és nagyon óvatosan húzd a szárát, akár oldalra mozgatva. Amint eléred a kehely oldalát, nyomd össze, hogy a vákuum megszűnjön! A műveletet legkönnyebben a WC-n ülve lehet elvégezni. Csípd össze a kehely oldalát/alját a vákuum megszüntetéséhez, és ujjaid között tartva húzd ki a kelyhet!
4. Ürítsd a kehely tartalmát a WC-be!
5. Tisztítsd meg a kelyhet szappanos vízzel vagy tiszta vízzel, esetleg kehely tisztításra alkalmas speciális tisztító törlőkendővel!

Megj.: Rhea nem rendelkezik léglyukakkal, de az itt leírt technikák segítségével magabiztosan el tudod távolítani.

tsuki
tipp

Honnan tudom, hogy megtelt a kelyhem?

- Szivárog, pedig órák óta problémamentesen benn van.
- Teltségérzés, esetleg órák óta csak most jut eszedbe, hogy bent van (ilyenkor érzed a súlyát, vagy a feszítését jobban).
- Bugyborékoló érzés (azt jelezheti, hogy megtelt).
- Elcsúszik, lesüllyed a kehely: ha jól volt felrakva és megfelelő típus, akkor a telítődés miatt fordulhat elő a csúszkálás.

A kehely ápolása

A menstruációs kelyhek anyaga 100% orvosi szilikon, napi ápolásuk szappanos vizes mosással történik (intim testrész ápolására használt szappannal). Egyéni érzékenység szerint a tiszta vizes mosás is elegendő lehet a napi rutin tisztításkor. A menzesz kezdetén, az első használat előtt és a vérzés befejeztével kötelező a kehely 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 kelyhet 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 kelyhünk! Kifőzés után a mikróban hagyjuk a poharat kihűlésig. Ha kihűlt kivesszük, és már használhatjuk is a kelyhet (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 tabletta formájában forgalmazott szerek használhatók. Az áztatásra alkalmas a Tsuki µ fertőtlenítő pohár is.

A kehely „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 kehely enyhe elszíneződése természetes jelenség, a vér megfestheti a kelyhet. 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 kehely tárolása

Rheát 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 kelyhet, egy rövid időre tárolhatod gyors öblítést követően kis dobozában vagy nem szőszőllő 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 Rhea nem fogamzásgátló eszköz, és nem véd a nemi úton terjedő betegségekkel szemben! Közösülés előtt mindig el kell távolítani.

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

Ha nem tudod eltávolítani a Rheát, olvasd el a kehely eltávolításával kapcsolatos utasításokat, vagy kérj tanácsot orvostól!

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

Rhea 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 bőrkiütés, a bőr hámlása, hányinger, szédülés, torokfájás és akár ájulás. Kockázati tényezői közé tartozik többek között a tampon-használat. Intimkehely használata során ez a kockázat sokkal kisebb, mivel az orvosi szilikon eszközön a baktériumok nem képesek megtapadni. Megfelelő higiénia betartása és 12 óránkénti ürítés mellett a kehely használata a tamponhoz viszonyítva tehát biztonságosabb. Ha a fenti tüneteket tapasztalod, távolítsd el a kelyhet, és keresd fel orvosod! Említsd meg neki, hogy menstruációs kehely használat alatt tapasztaltad a tüneteket!

tsuki
Rhea

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
menstruációs kehely
és fertőtlenítő pohár