



MENSTRUACINIS PUODELIS

MOTERIMS, KURIOS NORI PATOGESNIO GYVENIMO
NAUJI POJŪČIAI – NAUJAS GYVENIMAS

Sveikiname Jus įsigijus moderniausią intymios higienos priemonę moterims. Ją, pagamintą iš labai aukštos kokybės medicininio silikono, naudojamo vien medicinos ir maisto pramonėje, moters kūno viduje galima laikyti net iki 12 valandų. Dėl ypatingo „LadyCup“ paviršiaus ir formos jį labai lengva naudoti ir plauti.

PRIVALUMAI

• Nesukelia alergijos. • Nesukelia grybelinių infekcijų ir šlapimo trakto uždegimų. • Jį naudojant nebuvo užfiksuota jokių toksinio šoko sindromo atvejų. • Nekenkia normaliai makšties terpei. • Galima naudoti sportuojant, keliaujant, miegant. • Tinkamas naudoti su įprastinėmis kontraceptinėmis priemonėmis.

KAIP ĮDĖTI PUODELĮ?

Prieš dėdamas menstruacinį puodelį, būtinai kruopščiai nusiplaukite rankas! Jei dedate pirmą kartą – „LadyCup“ sterilizuokite! Puodelį rekomenduojame dėti bet kurioje iš šių pozų: sėdint, pritūpus, atsiklaupus ar stovint. Išbandykite jas ir nuspręskite, kuri Jums patogiausia. Kad įsidėti puodelį būtų lengviau, galite jį suvilgyti vandeniu arba patepti lubrikantu, kurio pagrindas – vanduo. Pirštais suimkite „LadyCup“ ir suspauskite. Po to kitos rankos pirštais puodelį išilgai perlenkite per pusę. Vienos rankos pirštais laikydamos „LadyCup“ kuo žemiau, įveskite jį į makštį, švelniai stumdamos įstrižai nugaros link. Tinkamai įdėtas puodelis turi būti žemiau, nei paprastai dedami tamponai. Įstumę „LadyCup“ į makštį, ištraukite pirštus ir leiskite puodeliui išsilankstyti ir prisitvirtinti prie Jūsų makšties sienelių. Patikrinkite puodelio padėtį, užčiuopdamos jo kraštą.

NAUDOJIMAS

Bent kas 12 valandų (priklausomai nuo Jūsų menstruacijų gausos) „LadyCup“ ištuštinkite.

KAIP IŠIMTI PUODELĮ?

Prieš išimdamos menstruacinį puodelį, būtinai kruopščiai nusiplaukite rankas! Savo pasirinktoje pozėje (sėdint, stovint ir t.t.) apčiuopkite „LadyCup“ kotelį ar apatinę jo dalį. Galite padėti sau, standindamos makšties raumenis ir taip puodelį pastumdamos arčiau. Paspauskite apatinę „LadyCup“ dalį, ir, kai nebejusite pasipriešinimo, švelniai jį ištraukite. Pirmą kartą išimant „LadyCup“ puodelį, labai svarbu tai daryti ramiai, leidžiant Jūsų kūnui atsipalaiduoti iš vidaus. Jei tokiu būdu puodelio nepasiseka ištraukti, spustelėdamos pirštu, sumažinkit pasipriešinimą ir atskirkite puodelį nuo makšties sienelės – taip bus daug lengviau „LadyCup“ išimti. Puodelio turinį išpilkite į klozetą.

PAKARTOTINIS ĮDĖJIMAS

„LadyCup“ puodelį plaukite šiltu vandeniu ir, jei tik įmanoma, natūraliu muilu (pvz., „LadyGel“). Kruopščiai išskalaukite „LadyCup“ po tekančiu šiltu vandeniu, kad jis taptų švarus ir vėl tinkamas naudoti. Kelionių metu arba tokiais atvejais, kai negalite iššvarinti puodelio vandeniu, galite naudoti ir švarų tualetinį ar panašų popierių, tačiau po to, kai tik galėsite, puodelį išplaukite.

KOTELIO TRUMPINIMAS

Patariame iš pradžių tik šiek tiek patrumpinti kotelį, tada patikrinti, ar patrumpinote pakankamai. Jei ne – galite kotelį vėl truputį sutrumpinti ir tai daryti tol, kol pajusite, kad jis tapo reikiamo ilgio. Kotelį galima žirklemis ar aštriu peiliu ir visai pašalinti, tik labai svarbu, kad tai darant nepažeistumėte apatinės „LadyCup“ puodelio dalies. Kotelis yra tinkamo ilgio tada, kai jo visai nejaučiate (pvz., vaikščiodamos ar sėdėdamos).

PLOVIMAS IR KITOKIA PRIEŽIŪRA

Menstruacijų metu savo „LadyCup“ puodelį plaukite šiltu vandeniu ir natūraliu muilu. Menstruacijoms pasibaigus, puodelį reikia sterilizuoti užvirinant ar kitu būdu. Mes rekomenduojame tai padaryti ir prieš pakartotinį jo naudojimą. Užvirinimas: inde su vandeniu puodelį virinkite 2–5 minutes. Sterilizavimas: įmerkite puodelį į sterilizuojantį tirpalą (tai darykite pagal sterilizatoriaus gamintojo pateikiamus nurodymus).

Patikrinkite mažų angelių, esančių „LadyCup“ puodelio viršutinėje dalyje, pralaidumą. Jas išvalyti galite, pvz., smeigtuku. Jei tinkamai prižiūrsite savo puodelį ir reguliariai rūpinsitės jo švara, „LadyCup“ tarnaus Jums ilgai. Puodelį laikykite užrištame medvilniniame maišelyje. Nelaikykite puodelio oro nepralaidžiančiuose induose!

JEI IŠSKYLA SUNKUMŲ

Kai kurioms moterims gali būti sunku įsidėti S (mažo) dydžio „LadyCup“ puodelį. Mes patariame puodelį sudrėkinti vandeniu arba patepti lubrikantu, kurio pagrindas – vanduo. Jei sunku puodelį išsiimti, stenkitės išlikti ramios. Labai svarbu, kad vidiniai Jūsų kūno, o ypač makšties raumenys, būtų atsipalaidavę. Jei nesiseka, pabandykite pakeisti pozą. Standindamos makšties raumenis, stenkitės „LadyCup“ puodelį stumtelėti arčiau. Kartokite tai keletą kartų, kol pajusite, kad puodelis pajudėjo. Jei Jūsų „LadyCup“ puodelis pratekėjo, patikrinkite, ar jį įsidėjote teisingai. Tikėtina, kad pratekėjimas įvyko, nes „LadyCup“ nebuvo teisingai įdėtas. Pirštu čiupodamos patikrinkite, ar puodelis pilnai išsiskleidė, ar jo sienelės liečiasi prie makšties sienelių. Patikrinkite mažų suspaudimo angelių pralaidumą. Jei visi suminėti būdai nepadeda pašalinti problemos, tikėtina, kad pasirinkote netinkamo dydžio „LadyCup“ puodelį. Jei naudojate L (didelio) dydžio puodelį, problemą galite išspręsti, treniruodama tam tikrus raumenis – pasikalbėkite apie tai su savo ginekologu, ir jis Jums patars.

SVARBU: ĮSPĖJIMAI NAUDOJANT

Įsidėję „LadyCup“ puodelį, viduje jį laikykite ne daugiau, nei 12 val.! • „LadyCup“ plaukite tik su natūraliais muilais! • „LadyCup“ puodelį plaukite tiktais nurodytais būdais! • Naudokite tik tokius lubrikantus, kurių pagrindas – vanduo! • „LadyCup“ nėra kontraceptinė priemonė! • Nenaudokite „LadyCup“ puodelio lytinio akto metu! • „LadyCup“ neapsaugo nuo lytiniu keliu plintančių ligų! • Naudokite tik savo asmeninį „LadyCup“ puodelį! • Laikykites asmeninės higienos! • Jei pastebėjote bet kokį makšties sutrikimą, nedelsdami kreipkitės į savo ginekologą!

Toksinio šoko sindromas (TŠS) yra ypač retas, tačiau pavojingas sindromas, kurį sukelia organizmo reakcija į toksines medžiagas, gaminamas dažnai žmogaus organizme aptinkamų bakterijų. TŠS dažnai siejamas su tamponų naudojimu. Simptomai: jei esate visiškai sveika, tačiau menstruacijų metu staiga pajutote labai stiprų pykinimą, jei stipriai karščiuojate (39°C ar daugiau), jei vemiate, viduriuojate, Jums skauda galvą, gerklę, jei alpstate, Jums skauda raumenis, ar pastebite į nudegimą saulėje panašius bėrimus, tuoj pat kreipkitės į medikus. Jei jau esate patyrusi TŠS, prieš tolimesnį naudojimą pasikonsultuokite su gydytoju. Menstruacinių puodelių naudojimas su šiuo sindromu (TŠS) nėra siejamas.

SAUGIAUSIAS IR SPARČIAUSIAS BŪDAS STERILIZUOTI JŪSŲ MENSTRUACINIŲ PUODELĮ PER 15 MINUČIŲ: „MILTON“ METODAS

- 1) „LadyCup“ kruopščiai išplaukite. Plaukite „LadyCup“ šiltu vandeniu su muilu. Išskalaukite šaltu vandeniu.
- 2) Paruoškite „Milton“ tirpalą. Į indą supilkite 5 litrus šalto vandens. Į vandenį įdėkite 1 30 ml „Milton Sterilizing Fluid“ (liet. Milton sterilizavimo skysčio) tablečių.
- 3) Visą „LadyCup“ puodelį panardinkite į vandenį. Įsitinkinkite, kad puodelio viduje nepasiliko jokių oro burbuliukų. Praėjus 15 minučių „LadyCup“ galite vėl naudoti arba palikti puodelį tirpale 24 valandoms iki sekančio naudojimo. Prieš išimdami „LadyCup“ iš tirpalo, nusiaplaukite rankas. Nusausinkite „LadyCup“ puodelį – skalauti nebereikia.

Aktyvūs ingredientai: 1 tabletėje – 800 mg natrio dichlorozicianurato

Jei norite gauti daugiau informacijos, prašome susisiekti su mumis e-paštu custom@ladycup.eu ar apsilankyti mūsų internetinėje svetainėje www.ladycup.eu (FAQ skyrius).

Įmonės adresas:

Jaguara, s.r.o.: Jeruzalemska 5/961, 110 00 Prague 1, Czech Republic
e-mail: info@ladycup.eu / www.ladycup.eu