

The logo consists of a black speech bubble shape pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the word "FAIR" is written in a large, bold, white sans-serif font, and the word "SQUARED" is written below it in a smaller, white sans-serif font. The background of the top half of the page features a repeating pattern of light blue circles, each containing a darker blue circle, creating a geometric, interlocking design.

FAIR
SQUARED

Period Cup
Návod k použití

DOBŘÝ DEN

Těší nás, že jste se rozhodli pro ekologicky šetrné řešení. Period Cup od FAIR SQUARED. Jedná se o měkký menstruační kalíšek vyrobený ze spravedlivě obchodovaného přírodního kaučuku. Zavádí se do pochvy a sbírá menstruační krev. Menstruační kalíšek je opakovaně použitelný a lze jej používat několik let. Lze jej bez obav používat při sportu nebo plavání, v noci a při cestování. Můžete použít svůj menstruační kalíšek po celou dobu cyklu, a to jak při slabém, tak při silném krvácení. Je vhodný pro mladé menstrující, které právě začaly menstruovat, i pro menstrující, které již nějakou dobu menstrují, a pro ty, které již mají děti. Před prvním použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a uschovejte jej na bezpečném místě, abyste se s ním mohla později seznámit.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Na začátku byste měli vyvařit periodický pohárek ve velkém množství vody po dobu asi 10 minut, abyste ho vydezinfikovali. Ujistěte se, že je v hrnci dostatek vody, aby nedošlo k poškození periodického kalíšku. Neměl by se dotýkat dna hrnce, můžete jej umístit například do šlehače. Menstruační kalíšek se v pochvě udržuje mírným podtlakem a silou poševních svalů. Je důležité, aby otvory v periodickém kalíšku byly čisté. Pomáhají vyrovnat tlak, když jej chcete vyjmout.

PŘED POUŽITÍM

Před každým zavedením byste si měli důkladně očistit ruce teplou vodou a mýdlem. Poté si najděte pohodlnou polohu, abyste mohli periodický kalíšek zavádět uvolněně.

SKLÁDACÍ

Existují různé techniky skládání, které usnadňují vkládání. Dobrým začátkem je skládání do tvaru písmene C.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSERTION

Period Cup můžete vložit ve stoje, vsedě, vkleče nebo ve dřepu. Měli byste se při tom uvolnit. Zavádění je snazší, když je vlhký. Ujistěte se, že menstruační kalíšek zůstává během zavádění složený, a zavádějte jej jemně směrem k zádům. Zkontrolujte, zda správně sedí. Za tímto účelem přejeďte čistým prstem po kalíšku a nahmatejte, zda se rozložil, nebo zatáhněte - jemně - za kuličky: Pokud je správně usazen a vytvořil se mírný podtlak, ucítíte při tahu mírný odpor.

POZICE

Vyzkoušením si rychle najdete tu správnou polohu pro svůj periodický pohár. Některé menstruuující ženy dávají přednost umístění kalíšku těsně před děložním čípkem, zatímco jiným vyhovuje poloha více vpředu u vchodu do pochvy. Jen je třeba dbát na to, aby nebyl příliš blízko vchodu do pochvy, jinak bude nepohodlný například při sezení.

ODSTRAŇOVÁNÍ

Menstruační kalíšek lze nosit ve dne i v noci a lze jej ponechat i při návštěvě toalety. Obvykle jej stačí vyprázdnit každé 4 až 12 hodin. Četnost závisí na době vašeho cyklu, velikosti kalíšku a množství krvácení.

Již po několika použitích si rychle vytvoříte cit pro to, jak často byste měla menstruační kalíšek vyprazdňovat. Můžete začít tím, že jej budete měnit ve stejných intervalech jako tampon, abyste získala lepší pocit z toho, jak silná je vaše menstruace, a zjistila, jak často vlastně musíte kalíšek vyprazdňovat. Před vyjmutím menstruačního kalíšku si umyjte ruce teplou vodou a mýdlem a dobře je opláchněte. Chcete-li kalíšek vyjmout, musíte nejprve vyrovnat mírný podtlak, který jej drží na místě. To můžete provést stlačením základny periodického kalíšku nebo vložení prstu do boku kalíšku a jeho mírným zatlačením do strany. Poté jej můžete opatrně vyjmout z pochvy. Pomoci může také vědomé uvolňování svalů pánevního dna a otáčení kalíšku. Vyjmutí menstruačního kalíšku je nejjednodušší ve dřepu nebo vsedě na toaletě. Pokud na menstruační kalíšek nedosáhnete, stlačte jej svaly pánevního dna dolů, dokud prsty nedosáhnete na jeho spodní stranu. Je důležité, abyste k vytažení menstruačního kalíšku nepoužívala venušiny kuličky. To může být bolestivé a v nejhorším případě to může mít i zdravotní následky. Můžete si ho představit jako přísavku, která táhne vaše vnitřní orgány, jako je močový měchýř, děloha atd. směrem dolů, protože se neuvolnil podtlak. Její vyjmutí vyžaduje určitý cvik. Věnujte proto nácviku dostatek času, zejména na začátku. Po vyjmutí vylijte krev do toalety a periodický pohárek opláchněte (viz kapitola „ČIŠTĚNÍ A PÉČE“). Poté jej můžete znovu vložit.

POZNÁMKA

Pokud používáte nitroděložní tělísko jako antikoncepci, poraďte se předem o používání periodického kalíšku se svým gynekologem.

ČIŠTĚNÍ A PÉČE

Čištění a péče o periodický pohár jsou obzvláště důležité. Při čištění dbejte na to, aby byly volné i otvory. Během menstruace postačí čištění teplou vodou a jemným, ne-mastným mýdlem. Je však důležité, abyste důkladně opláchl(a) veškeré zbytky mýdla, protože jinak může dojít k podráždění pochvy. Při cestách do zemí, kde není k dispozici voda z vodovodu nebo by mohla být kontaminovaná, je důležité, abyste k čištění používala pouze pitnou vodu. Před každým menstruačním cyklem a po něm byste měla dezinfikovat menstruační kalíšek vroucí vodou. Můžete jej převařovat po dobu 5 minut (100 °C). Ujistěte se, že je v hrnci dostatek vody, aby se kalíšek nepoškodil. Menstruační kalíšek by se neměl dotýkat dna hrnce. K uložení menstruačního kalíšku je vhodný bavlněný sáček. Menstruační kalíšek by měl být skladován mimo dosah světla, hygienicky a na suchém místě.

ZKRÁCENÍ

Pokud koule dříku způsobují bolest nebo nepohodlí při chůzi nebo sezení, lze je zkrátit. Za tímto účelem můžete odříznout jednu nebo dvě kuličky dříku. Nejprve vyjměte dobový kalíšek z pouzdra a pomocí čistých nůžek nebo nůžek na nehty zkraťte stopku. Než dobový kalíšek znovu nasadíte, měli byste jej důkladně vyčistit (viz kapitola „ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA“). Nejprve zkraťte pouze jednu kuličku a poté zkuste, zda stopka již nevyčnívá z pochvy. Teprve pak byste měli v případě potřeby zkrátit další kuličku. Než začnete zkracovat dřík, měli byste mít již nacvičené zavádění a vyjímání, abyste nezkracovali příliš.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Period Cup je vyroben z přírodního latexu, který může v jednotlivých případech způsobit alergické reakce.
- Před použitím menstruačního kalíšku zkontrolujte, zda jsou otvory pod okrajem kalíšku otevřené.
- Před prvním použitím vařte ve vodě přibližně 10 minut a ujistěte se, že je v hrnci dostatek tekutiny, aby nedošlo k poškození.
- Period Cup není antikoncepční prostředek a neměl by se používat při pohlavním styku. Nechrání před pohlavně přenosnými chorobami.
- Pokud máte gynekologický problém, měla byste použití periodického kalíšku konzultovat se svým gynekologem.
- Před použitím periodického kalíšku si vždy umyjte ruce teplou vodou a mýdlem.
- Nikdy nepoužívejte periodický kalíšek déle než 12 hodin, aniž byste jej důkladně očistila.
- Pokud používáte nitroděložní tělísko za účelem antikoncepce, poraďte se předem o používání periodického kalíšku se svým gynekologem. Při používání Period Cup je možné, že se vaše hormonální nebo měděné nitroděložní tělísko posune. To můžete zkontrolovat tak, že po zavedení kalíšku přejedete prstem po jeho okraji a nahmatáte, zda je cítit vlákno. Musíte se také ujistit, že jste periodický kalíšek nevyndala, dokud jste neuvolnila podtlak (viz část „VYDÁNÍ“). Pokud Vám nitroděložní tělísko způsobuje bolest nebo se zdá, že se posunulo, použijte alternativní

antikoncepční metodu (např. kondom) a nechte si nitroděložní tělísko zkontrolovat gynekologem.

- Pokud se u vás objeví příznaky jako bolest, podráždění kůže, pálení nebo zánět v pochvě nebo v oblasti genitálií nebo bolest při močení, okamžitě vyjměte kalíšek. Pokud se objeví jeden nebo více těchto příznaků, okamžitě vyhledejte lékaře.
- Menstruační kalíšek by se neměl vkládat do myčky nádobí – mycí prostředky v myčce nádobí mohou materiál poškodit.
- Period Cup by neměl přijít do styku s mastnými látkami.
- Period Cup skladujte na suchém, hygienickém místě mimo dosah světla. K tomu je ideální přiložený sáček.
- Period Cup uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat.
- Pokud si všimnete jakýchkoli prasklin, zlomů nebo jiných změn na periodickém kalíšku, doporučujeme jej vyměnit za nový.
- Periodický kalíšek byste neměli sdílet s jinou osobou.
- Periodický kalíšek může časem mírně změnit barvu. To však nemá vliv na jeho funkci.
- Menstruační kalíšek se nesmí používat bezprostředně po porodu. Nejprve musí po těhotenství ustát menstruační proud.

SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU (TSS)

Syndrom toxického šoku (TSS) je infekční syndrom způsobený specifickou bakterií a toxiny, které tato bakterie produkuje. Ty se mohou do těla vstřebávat přes otevřené rány a sliznice.

OBJAWY TSS

Wysoka gorączka, omdlenia, bóle mięśni, kołatanie serca, nudności i wymioty, biegunka, senność, spadek ciśnienia krwi, ogólne zaczerwienienie przypominające oparzenie słoneczne z następującym po nim łuszczeniem się skóry, zwłaszcza na podszewkach stóp i dłoniach. W przypadku wystąpienia jednego lub więcej z tych objawów podczas miesiączki, należy natychmiast usunąć kubeczek menstruacyjny i skonsultować się z lekarzem. Poinformuj tę osobę, że może to być TSS. Jeśli w przeszłości wystąpiło TSS, nie należy używać kubeczka menstruacyjnego.

Můžete se také podívat na naše webové stránky. Další tipy pro začátečníky s periodickými poháry najdete na fairsquared.com.

FAIR SQUARED GmbH

Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4

D-50858 Köln (Kolín nad Rýnem), Německo

Telefonní číslo +49 (0) 2234 929 66 00

info@fairsquared.com

www.fairsquared.com

Verze 06/2024