



Period Cup
Návod k použití

AHOJ

Děkujeme za výběr Period Cup od FAIR SQUARED.

Je to měkký menstruační kalíšek vyrobený z přírodního kaučuku ze spravedlivého obchodu – podle standardu Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – s certifikací FSC®, FSC® C137581 (www.fsc.org). Zavádí se do pochvy a zachycuje menstruační krev. Period Cup je opakovaně použitelný. Při správném čištění a péči vydrží několik let. Při prasklinách, lepkavém povrchu nebo deformaci ho prosím vyměň. Lze ho používat při sportu nebo plavání, v noci i na cestách. Menstruační kalíšek můžeš nosit po celou dobu menstruace, při slabém i silném krvácení. Hodí se pro mladé menstruuující osoby, které právě začaly menstruuovat, i pro osoby, které menstruuují už delší dobu, a pro ty, které již rodily. Před prvním použitím si prosím návod důkladně přečti a uschovej ho pro pozdější nahlédnutí.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Před prvním použitím Period Cup vydezinfikuj: vyvař ho asi 10 minut v dostatečném množství vody. Dbej na to, aby bylo v hrnci dost vody a Period Cup se nepoškodil. Neměl by se dotýkat dna hrnce – můžeš ho dát třeba do metly na šlehání. Nenechávej hrnec bez dozoru. Před vyjmutím Period Cup nech vodu vychladnout, nebo ho vyndej lžící či kleštěmi. Period Cup drží v pochvě díky mírnému podtlaku a síle poševních svalů. Je důležité, aby otvory v Period Cup byly průchodné. Pomáhají vyrovnat tlak, když ho chceš vyjmout.

PŘED POUŽITÍM

Před každým zavedením si důkladně umyj ruce teplou vodou a mýdlem. Pak zaujmi pohodlnou polohu, ve které můžeš Period Cup uvolněně zavést.

SKLÁDÁNÍ

Existují různé techniky skládání, které usnadňují zavádění. Pro začátek je vhodný C-Fold.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

ZAVÁDĚNÍ

Period Cup můžeš zavádět vestoje, vsedě, vkleče nebo v podřepu. Snaž se přitom uvolnit. Zavádění je snazší, když je Period Cup mokrá. Dbej na to, aby Period Cup zůstal při zavádění složený, a jemně ho zasouvej směrem k zádům. Zda je správně usazený, zkontroluješ tak, že čistým prstem objedeš kalíšek a ověříš, zda se rozvinul, nebo – lehce – zatáhneš za kuličky: pokud sedí správně a vytvořil se mírný podtlak, ucítíš při tahu malý odpor.

POLOHA

Správnou polohu Period Cup pro sebe rychle najdeš zkoušením. Některé menstrující osoby dávají přednost tomu, aby kalíšek seděl těsně pod děložním čípkem, jiným stačí poloha víc vpředu u poševního vchodu. Dbej jen na to, aby neseděl příliš blízko poševního vchodu, protože jinak může být nepříjemný, například při sezení.

VYJÍMÁNÍ

Period Cup lze nosit ve dne i v noci a může zůstat zavedený i při návštěvě toalety. Zpravidla stačí ho vyprázdnit každé 4 až 12 hodin. Četnost závisí na fázi cyklu, velikosti kalíšku a síle krvácení.

Už po několika použitích rychle získáš cit pro to, jak často je potřeba Period Cup vyprazdňovat. Zpočátku ho můžeš vyměňovat ve stejných intervalech jako tampon – lépe tak poznáš sílu své menstruace a zjistíš, jak často kalíšek skutečně potřebuješ vyprazdňovat.

Před vyjmutím Period Cup si nejprve umyj ruce teplou vodou a mýdlem a dobře je opláchni. **Při vyjímání je nutné nejprve uvolnit mírný podtlak, který kalíšek drží na místě.** Můžeš to udělat tak, že stiskneš dno Period Cup, nebo zasuneš prst podél boku kalíšku a lehce ho odtlačíš do strany. Poté ho můžeš opatrně vyjmout z pochvy. Pomoci může i vědomé uvolnění svalů pánevního dna a otáčení kalíšku. Nejsnadněji se Period Cup vyjímá v podřepu nebo vsedě na toaletě. Pokud na Period Cup nedosáhneš, zatlač ho svaly pánevního dna dolů, až na jeho spodní část dosáhneš prsty. **Je důležité nevytahovat Period Cup za kuličky. Může to bolet a v nejhorším případě to může mít i zdravotní následky. Představ si to jako přísavku, která táhne vnitřní orgány, jako je močový měchýř nebo děloha, směrem dolů, protože podtlak nebyl uvolněn.** Vyjímání vyžaduje trochu cviku. Proto si hlavně na začátku dej na nácvik dost času.

Po vyjmutí vylij krev do toalety a Period Cup vypláchni (viz kapitola „ČIŠTĚNÍ A PÉČE“). Poté ho můžeš znovu zavést.

ČIŠTĚNÍ A PÉČE

Čištění a péče o Period Cup jsou obzvlášť důležité. Při čištění dbej na to, aby byly průchodné i otvory. Během menstruace stačí čištění teplou vodou a jemným mýdlem bez obsahu olejů. Je však důležité důkladně opláchnout všechny zbytky mýdla, protože jinak

by mohly dráždit pochvu. Při cestách do zemí, kde není k dispozici voda z vodovodu nebo kde může být znečištěná, je důležité používat k čištění pouze pitnou vodu.

Před každou menstruací a po ní Period Cup vydezinfikuj vroucí vodou. Stačí ho 5 minut vyvařit (100 °C). Dbej na to, aby bylo v hrnci dost vody a kalíšek se nepoškodil. Period Cup by se neměl dotýkat dna hrnce. Menstruační kalíšek uchovávej chráněný před světlem, hygienicky a v suchu.

ZKRACOVÁNÍ

Pokud tě kuličky na stopce při chůzi nebo sezení bolí nebo obtěžují, můžeš je zkrátit. Odstrihni jednu nebo dvě kuličky stopky. Nejprve vyjmi Period Cup z pochvy a ke zkrácení stopky použij čisté nůžky nebo nůžky na nehty.

Před opětovným zavedením Period Cup důkladně vyčisti (viz kapitola „ČIŠTĚNÍ A PÉČE“). Nejprve zkrať jen jednu kuličku a vyzkoušej, zda stopka už nevyčnívá z pochvy. Teprve potom případně odstrihni další kuličku. Se zkracováním stopky počkej, až budeš mít zavadění a vyjímání nacvičené – předejdeš tak přílišnému zkrácení.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Period Cup je vyroben z latexu z přírodního kaučuku – nepoužívej ho při alergii na latex.
- Před použitím Period Cup zkontroluj, zda jsou otvory pod okrajem kalíšku průchodné.
- Period Cup nepoužívej, pokud je poškozená pečeť obalu.
- Před prvním použitím vyvař asi 10 minut ve vodě; dbej přitom na dostatek vody v hrnci, aby nedošlo k poškození.
- Period Cup neslouží jako antikoncepce a neměl by se používat během pohlavního styku. Nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi.
- Pokud máš gynekologický problém, prober používání Period Cup se svým gynekologem nebo gynekoložkou.

- Před použitím Period Cup si vždy umyj ruce teplou vodou a mýdlem.
- Nikdy nenos Period Cup déle než 12 hodin bez vyprázdnění a důkladného vyčištění.
- Pokud jako antikoncepci používáš nitroděložní tělísko, prober nejprve používání Period Cup se svým gynekologem nebo gynekoložkou. Při používání Period Cup se může hormonální nebo měděné tělísko posunout. Můžeš to zkontrolovat tak, že po zavedení kalíšku přejedeš prstem podél jeho okraje a zjistíš, zda nahmatáš vlákna. **Navíc je nezbytné vyjmát Period Cup až po uvolnění podtlaku** (viz kapitola „VYJÍMÁNÍ“). Pokud tělísko způsobuje bolest nebo se zdá, že se posunulo, použij alternativní metodu antikoncepce (např. kondomy) a nech tělísko zkontrolovat gynekologem nebo gynekoložkou.
- Period Cup okamžitě vyjmi, pokud se objeví příznaky jako bolest, podráždění kůže, pálení nebo zánět v pochvě či v oblasti genitálií nebo bolest při močení. Pokud se objeví jeden nebo více z těchto příznaků, neprodleně vyhledej lékaře nebo lékařku.
- Period Cup nepatří do myčky – mycí prostředky do myčky mohou poškodit materiál.
- Period Cup by neměl přijít do styku s látkami obsahujícími oleje.
- Period Cup uchovávej chráněný před světlem, hygienicky a v suchu.
- Period Cup uchovávej mimo dosah dětí a zvířat.
- Pokud na Period Cup zjistíš praskliny, trhliny nebo jiné změny, doporučujeme ho nahradit novým.
- Svůj Period Cup nesdílej s nikým dalším.
- Period Cup se může časem mírně zabarvit. Na jeho funkci to však nemá vliv.
- Period Cup se nesmí používat bezprostředně po porodu. Po těhotenství musí nejprve ustát šestinedělní očištění.

LIKVIDACE

Period Cup nevhazuj do toalety. Pokud je tvůj Period Cup poškozený nebo příliš starý, vyhoď ho do směsného odpadu.

SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU (TSS)

Syndrom toxického šoku (TSS) je infekční onemocnění, které vyvolává určitá bakterie a jedy, které tato bakterie produkuje. Ty se mohou do těla dostat otevřenými ranami a přes sliznice.

PŘÍZNAKY TSS

Dochází k vysoké horečce, mdlobám, bolestem svalů, bušení srdce, nevolnosti a zvracení, průjmů, omámenosti, poklesu krevního tlaku a celkovému zarudnutí jako při spálení od slunce s následným olupováním kůže, zejména na chodidlech a dlaních.

Pokud se u tebe během menstruace objeví jeden nebo více z těchto příznaků, okamžitě Period Cup vyjmi a vyhledej lékaře nebo lékařku. Upozorni, že by mohlo jít o TSS. Pokud se u tebe TSS v minulosti už vyskytl, Period Cup nepoužívej.

JAKÁ VELIKOST JE TA PRAVÁ?

VELIKOST	OBJEM	VÝŠKA	Ø	DOPORUČENÍ
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	VELMI SLABÉ KRVÁCENÍ
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	BEZ PORODU, DO 30 LET
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	PO PORODU, NAD 30 LET
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	STŘEDNÍ AŽ VELMI SILNÉ KRVÁCENÍ

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
D-50858 Köln, Germany
Telefon +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Aktualizováno 10/2026

TENTO NÁVOD K POUŽITÍ PLATÍ PRO VŠECHNY VELIKOSTI