



Period Cup  
**Οδηγίες χρήσης**

## ΓΕΙΑ ΣΟΥ

Χαιρόμαστε που επέλεξες το Period Cup της FAIR SQUARED. Πρόκειται για ένα μαλακό κύπελλο περιόδου, κατασκευασμένο από φυσικό καουτσούκ δίκαιου εμπορίου – σύμφωνα με το πρότυπο της Fair Rubber Association ([www.fairrubber.org](http://www.fairrubber.org)) – με πιστοποίηση FSC®, FSC® C137581 ([www.fsc.org](http://www.fsc.org)). Εισάγεται στον κόλπο και συλλέγει το αίμα της περιόδου. Το Period Cup είναι επαναχρησιμοποιήσιμο. Με σωστό καθαρισμό και φροντίδα, το Period Cup μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αρκετά χρόνια. Σε περίπτωση ρωγμών, κολλώδους επιφάνειας ή παραμόρφωσης, αντικατέστησέ το. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την άθληση ή το κολύμπι, τη νύχτα και στα ταξίδια. Μπορείς να φοράς το κύπελλο περιόδου σε όλη τη διάρκεια της περιόδου, τόσο σε ελαφριά όσο και σε έντονη ροή. Είναι κατάλληλο τόσο για νεαρά άτομα που μόλις ξεκίνησαν να έχουν περίοδο όσο και για άτομα που έχουν περίοδο εδώ και καιρό, καθώς και για άτομα που έχουν ήδη γεννήσει. Διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης πριν από την πρώτη χρήση και φύλαξέ τις, ώστε να μπορείς να ανατρέξεις σε αυτές και αργότερα.

## ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

Αρχικά, βράσε το Period Cup για περίπου 10 λεπτά σε άφθονο νερό, για να το απολυμάνεις. Φρόντισε να υπάρχει αρκετό νερό στην κατσαρόλα, ώστε να μην υποστεί ζημιά το Period Cup. Δεν πρέπει να ακουμπά τον πάτο της κατσαρόλας· μπορείς, για παράδειγμα, να το βάλεις μέσα σε ένα σύρμα (αυγοδάρτη). Μην αφήνεις την κατσαρόλα χωρίς επίβλεψη. Άφησε το νερό να κρυώσει πριν βγάλεις το Period Cup ή βγάλ' το με ένα κουτάλι ή μια λαβίδα. Το Period Cup συγκρατείται στον κόλπο χάρη σε ελαφριά υποπίεση και στη δύναμη των κοιλιακών μυών. Είναι σημαντικό οι οπές του Period Cup να είναι ελεύθερες. Βοηθούν στην εξισορρόπηση της πίεσης όταν θέλεις να το αφαιρέσεις.

## ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

Πριν από κάθε εισαγωγή, πλύνε καλά τα χέρια σου με ζεστό νερό και σαπούνι. Έπειτα βρες μια άνετη θέση, ώστε να μπορέσεις να εισαγάγεις το Period Cup χαλαρά.

## ΔΙΠΛΩΜΑ

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές διπλώματος που διευκολύνουν την εισαγωγή. Για αρχή, το C-Fold είναι μια καλή επιλογή.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μπορείς να εισαγάγεις το Period Cup σε όρθια, καθιστή, γονατιστή ή οκλαδόν θέση. Προσπάθησε να χαλαρώσεις. Η εισαγωγή είναι ευκολότερη όταν το Period Cup είναι βρεγμένο. Φρόντισε το Period Cup να παραμείνει διπλωμένο κατά την εισαγωγή και εισήγαγέ το απαλά με κατεύθυνση προς την πλάτη. Για να ελέγξεις αν έχει τοποθετηθεί σωστά, πέρασε ένα καθαρό δάχτυλο γύρω από το κύπελλο και ψηλάφισε αν έχει ανοίξει ή τράβηξε – ελαφρά – τα σφαιρίδια: αν είναι σωστά τοποθετημένο και έχει δημιουργηθεί ελαφριά υποπίεση, θα νιώσεις μια μικρή αντίσταση καθώς τραβάς.

## ΘΕΣΗ

Τη θέση του Period Cup που σου ταιριάζει θα τη βρεις γρήγορα δοκιμάζοντας. Κάποια άτομα προτιμούν το κύπελλο να βρίσκεται λίγο πριν από τον τράχηλο της μήτρας, ενώ σε άλλα αρκεί μια θέση πιο μπροστά, κοντά στο άνοιγμα του κόλπου. Απλώς πρόσεξε να μη βρίσκεται πολύ κοντά στην είσοδο του κόλπου, γιατί διαφορετικά μπορεί να ενοχλεί, για παράδειγμα όταν κάθεσαι.

## ΑΦΑΙΡΕΣΗ

Το Period Cup μπορεί να φοριέται μέρα και νύχτα και μπορεί να παραμένει στη θέση του και όταν πηγαίνεις στην τουαλέτα. Συνήθως αρκεί να το αδειάζεις κάθε 4 έως 12 ώρες. Η συχνότητα εξαρτάται από τη φάση του κύκλου, το μέγεθος του κυπέλλου και την ένταση της ροής.

Μετά από λίγες μόνο χρήσεις θα καταλάβεις γρήγορα πόσο συχνά πρέπει να αδειάζεις το Period Cup. Στην αρχή μπορείς να το αλλάζεις στα ίδια διαστήματα με ένα ταμπόν, ώστε να αποκτήσεις καλύτερη αίσθηση της έντασης της περιόδου σου και να διαπιστώσεις πόσο συχνά χρειάζεται πραγματικά να αδειάζεις το κύπελλο.

Πριν αφαιρέσεις το Period Cup, πλύνε πρώτα τα χέρια σου με ζεστό νερό και σαπούνι και ξέπλυνέ τα καλά. **Για να αφαιρέσεις το κύπελλο, πρέπει πρώτα να εξουδετερώσεις την ελαφριά υποπίεση που το κρατά στη θέση του.** Μπορείς να το κάνεις πιέζοντας τη βάση του Period Cup ή βάζοντας ένα δάχτυλο στο πλάι του κυπέλλου και σπρώχνοντάς το ελαφρά προς τα πλάγια. Στη συνέχεια μπορείς να το βγάλεις προσεκτικά από τον κόλπο. Βοηθά επίσης να χαλαρώσεις συνειδητά τους μύες του πυελικού εδάφους και να περιστρέψεις το κύπελλο. Η αφαίρεση του Period Cup είναι ευκολότερη σε οκλαδόν θέση ή όταν κάθεσαι στην τουαλέτα. Αν δεν μπορείς να φτάσεις το Period Cup, σπρώξ' το προς τα κάτω με τους μύες του πυελικού εδάφους, μέχρι να μπορείς να πιάσεις τη βάση του με τα δάχτυλα.

Είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιείς τα σφαιρίδια για να τραβήξεις έξω το Period Cup. Αυτό μπορεί να είναι επώδυνο και, στη χειρότερη περίπτωση, να έχει ακόμη και συνέπειες για την υγεία. Φαντάσου το σαν μια βεντούζα που τραβά προς τα κάτω τα εσωτερικά σου όργανα, όπως την ουροδόχο κύστη ή τη μήτρα, επειδή η υποπίεση δεν έχει εξουδετερωθεί. Η αφαίρεση θέλει λίγη εξάσκηση. Γι' αυτό, ειδικά στην αρχή, αφιέρωσε αρκετό χρόνο για να εξασκηθείς.

Μετά την αφαίρεση, άδειασε το αίμα στην τουαλέτα και ξέπλυνε το Period Cup (βλ. ενότητα «ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ»). Έπειτα μπορείς να το εισαγάγεις ξανά.

## **ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ**

Ο καθαρισμός και η φροντίδα του Period Cup είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Κατά τον καθαρισμό, φρόντισε να είναι ελεύθερες και οι οπές. Κατά τη διάρκεια της περιόδου αρκεί ο καθαρισμός με ζεστό νερό και ένα ήπιο σαπούνι χωρίς έλαια. Είναι όμως σημαντικό να ξεπλένεις καλά όλα τα υπολείμματα σαπουνιού, γιατί διαφορετικά μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στον κόλπο. Σε ταξίδια σε χώρες όπου δεν υπάρχει νερό βρύσης ή όπου αυτό μπορεί να είναι μολυσμένο, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς για τον καθαρισμό μόνο πόσιμο νερό.

Πριν και μετά από κάθε έμμηνο κύκλο, απολύμανε το Period Cup με βραστό νερό. Για τον σκοπό αυτό μπορείς να το βράσεις για 5 λεπτά (100 °C). Φρόντισε να υπάρχει αρκετό νερό στην κατσαρόλα, ώστε να μην υποστεί ζημιά το κύπελλο. Το Period Cup δεν πρέπει να ακουμπά τον πάτο της κατσαρόλας. Το κύπελλο περιόδου πρέπει να φυλάσσεται προστατευμένο από το φως, σε υγιεινές συνθήκες και σε στεγνό μέρος.

## ΚΟΨΙΜΟ ΤΟΥ ΣΤΕΛΕΧΟΥΣ

Αν τα σφαιρίδια του στελέχους πονούν ή ενοχλούν όταν περπατάς ή κάθεται, μπορούν να κοντύνουν. Για τον σκοπό αυτό μπορείς να κόψεις ένα ή δύο από τα σφαιρίδια του στελέχους. Αφαίρεσε πρώτα το Period Cup από τον κόλπο και χρησιμοποίησε ένα καθαρό ψαλίδι ή ψαλιδάκι νυχιών για να κοντύνεις το στέλεχος.

Πριν εισαγάγεις ξανά το Period Cup, καθάρισέ το καλά (βλ. ενότητα «ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ»). Κόψε αρχικά μόνο ένα σφαιρίδιο και δοκίμασε αν το στέλεχος δεν προεξέχει πλέον από τον κόλπο. Μόνο τότε, αν χρειάζεται, κόψε το επόμενο σφαιρίδιο. Πριν κοντύνεις το στέλεχος, καλό είναι να έχεις ήδη εξασκηθεί στην εισαγωγή και την αφαίρεση, ώστε να μην το κόψεις υπερβολικά.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Το Period Cup είναι κατασκευασμένο από λάτεξ φυσικού καουτσούκ – μην το χρησιμοποιείς αν έχεις αλλεργία στο λάτεξ.
- Πριν από τη χρήση, έλεγξε αν οι οπές κάτω από το χείλος του κυπέλλου είναι ανοιχτές.
- Μη χρησιμοποιείς το Period Cup αν η σφράγιση της συσκευασίας έχει υποστεί ζημιά.
- Πριν από την πρώτη χρήση, βράσε το σε νερό για περίπου 10 λεπτά, φροντίζοντας να υπάρχει αρκετό νερό στην κατσαρόλα για να αποφευχθούν ζημιές.
- Το Period Cup δεν είναι αντισυλληπτικό μέσο και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη σεξουαλική επαφή. Δεν προστατεύει από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- Αν έχεις κάποιο γυναικολογικό πρόβλημα, συζήτησε τη χρήση του Period Cup με τον/τη γυναικολόγο σου.
- Πλένε πάντα τα χέρια σου με ζεστό νερό και σαπούνι πριν χρησιμοποιήσεις το Period Cup.
- Μη φοράς ποτέ το Period Cup για περισσότερες από 12 ώρες χωρίς να το αδειάζεις και να το καθαρίζεις καλά.
- Αν χρησιμοποιείς ενδομήτριο σπινάλ για αντισύλληψη, συζήτησε πρώτα τη χρήση του Period Cup με τον/τη γυναικολόγο σου.

Κατά τη χρήση του Period Cup είναι πιθανό να μετακινηθεί το ορμονικό ή το χάλκινο σπιράλ σου. Μπορείς να το ελέγξεις περνώντας, μετά την εισαγωγή του κυπέλλου, ένα δάχτυλο κατά μήκος του χείλους του και ψηλαφώντας αν νιώθεις τα νήματα.

**Επιπλέον, πρέπει οπωσδήποτε να αφαιρείς το Period Cup μόνο αφού έχεις εξουδετερώσει την υποπίεση** (βλ. ενότητα «ΑΦΑΙΡΕΣΗ»). Αν το σπιράλ σου προκαλεί πόνο ή φαίνεται να έχει μετακινηθεί, χρησιμοποίησε εναλλακτική μέθοδο αντισύλληψης (π.χ. προφυλακτικά) και ζήτησε από γυναικολόγο να ελέγξει το σπιράλ σου.

- Αφαίρεσε αμέσως το Period Cup αν εμφανίσεις συμπτώματα όπως πόνο, ερεθισμό του δέρματος, κάψιμο ή φλεγμονή στον κόλπο ή στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή πόνο κατά την ούρηση. Αν εμφανιστούν ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, απευθύνσου επείγοντως σε γιατρό.
- Το Period Cup δεν πλένεται στο πλυντήριο πιάτων – τα απορρυπαντικά πλυντηρίου μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο υλικό.
- Το Period Cup δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με ελαιώδεις ουσίες.
- Φύλαγε το Period Cup προστατευμένο από το φως, σε υγιεινές συνθήκες και σε στεγνό μέρος.
- Κράτα το Period Cup μακριά από παιδιά και ζώα.
- Αν παρατηρήσεις ρωγμές, σκισίματα ή άλλες αλλοιώσεις στο Period Cup, συνιστούμε να το αντικαταστήσεις με καινούργιο.
- Μη μοιράζεσαι το Period Cup σου με άλλο άτομο.
- Με τον καιρό, το Period Cup μπορεί να αποχρωματιστεί ελαφρώς. Αυτό όμως δεν επηρεάζει τη λειτουργία του.
- Το Period Cup δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αμέσως μετά από τοκετό. Μετά από μια εγκυμοσύνη, πρέπει πρώτα να σταματήσουν οι λόχειες.

## ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Μην πετάς το Period Cup στην τουαλέτα. Αν το Period Cup σου έχει υποστεί ζημιά ή είναι πολύ παλιό, πέτα το στα γενικά απορρίμματα.

## ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΞΙΚΟΥ ΣΟΚ (TSS)

Το σύνδρομο τοξικού σοκ (TSS) είναι ένα λοιμώδες σύνδρομο που προκαλείται από ένα συγκεκριμένο βακτήριο και τις τοξίνες που αυτό παράγει. Αυτές μπορούν να απορροφηθούν από τον οργανισμό μέσω ανοιχτών πληγών και των βλεννογόνων.

### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ TSS

Εμφανίζονται υψηλός πυρετός, λιποθυμία, μυϊκοί πόνοι, ταχυκαρδία, ναυτία και έμετος, διάρροια, ζάλη, πτώση της αρτηριακής πίεσης και γενικευμένη ερυθρότητα όπως σε ηλιακό έγκαυμα, που ακολουθείται από απολέπιση του δέρματος, κυρίως στα πέλματα και στις παλάμες.

Αν εμφανίσεις ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια της περιόδου, αφάιρесе αμέσως το Period Cup και απευθύνσου σε γιατρό. Ενημέρωσε ότι μπορεί να πρόκειται για TSS. Αν έχεις νοσήσει στο παρελθόν από TSS, δεν πρέπει να χρησιμοποιείς το Period Cup.

### ΠΟΙΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ;

| ΜΕΓΕΘΟΣ | ΟΓΚΟΣ | ΥΨΟΣ    | Ø      | ΣΥΣΤΑΣΗ                          |
|---------|-------|---------|--------|----------------------------------|
| S       | 8 ML  | 6,10 CM | 3,8 CM | ΠΟΛΥ ΕΛΑΦΡΙΑ ΡΟΗ                 |
| M       | 13 ML | 6,65 CM | 4,1 CM | ΧΩΡΙΣ ΤΟΚΕΤΟ, ΚΑΤΩ ΤΩΝ 30 ΕΤΩΝ   |
| L       | 16 ML | 6,95 CM | 4,4 CM | ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟΚΕΤΟ, ΑΝΩ ΤΩΝ 30 ΕΤΩΝ |
| XL      | 20 ML | 7,20 CM | 4,7 CM | ΜΕΤΡΙΑ ΕΩΣ ΠΟΛΥ ΕΝΤΟΝΗ ΡΟΗ       |

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

Έκδοση 10/2026

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΥΝ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΓΕΘΗ