



Period Cup  
**Instrukcja użytkowania**

## CZEŚĆ

Dziękujemy za wybór Period Cup od FAIR SQUARED. To miękki kubeczek menstruacyjny wykonany z kauczuku naturalnego pochodzącego ze sprawiedliwego handlu – zgodnie ze standardem Fair Rubber Association ([www.fairrubber.org](http://www.fairrubber.org)) – i posiadającego certyfikat FSC®, FSC® C137581 ([www.fsc.org](http://www.fsc.org)). Wprowadza się go do pochwy, gdzie zbiera krew menstruacyjną. Period Cup jest wielokrotnego użytku. Przy prawidłowym czyszczeniu i pielęgnacji można go używać przez kilka lat. W przypadku pęknięć, lepkiej powierzchni lub odkształceń należy go wymienić. Można go używać podczas uprawiania sportu i pływania, w nocy oraz w podróży. Kubeczek możesz nosić przez całą miesiączkę, zarówno przy słabym, jak i obfitym krwawieniu. Nadaje się zarówno dla młodych osób miesiączkujących, które dopiero zaczęły miesiączkować, jak i dla osób miesiączkujących od dłuższego czasu oraz tych, które urodziły już dzieci. Przed pierwszym użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję i zachowaj ją, aby móc do niej później wrócić.

## PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Na początku wygotuj Period Cup przez ok. 10 minut w dużej ilości wody, aby go zdezynfekować. Zadbaj o to, aby w garnku było wystarczająco dużo wody, żeby Period Cup się nie uszkodził. Nie powinien dotykać dna garnka – możesz go np. włożyć do trzepaczki. Nie zostawiaj garnka bez nadzoru. Przed wyjęciem Period Cup odczekaj, aż woda ostygnie, lub wyjmij go łyżką albo szczypcami. Period Cup utrzymuje się w pochwie dzięki lekkiemu podciśnieniu i sile mięśni pochwy. Ważne jest, aby otworki w Period Cup były drożne. Pomagają one wyrównać ciśnienie, gdy chcesz go wyjąć.

## PRZED UŻYCIEM

Przed każdym wprowadzeniem dokładnie umyj ręce ciepłą wodą z mydłem. Następnie przyjmij wygodną pozycję, aby móc spokojnie wprowadzić Period Cup.

## SKŁADANIE

Istnieją różne techniki składania, które ułatwiają wprowadzanie. Na początek dobrze sprawdza się C-Fold.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

## WPROWADZANIE

Period Cup możesz wprowadzić na stojąco, na siedząco, na klęczkach lub w przysiadzie. Postaraj się przy tym rozluźnić. Wprowadzanie jest łatwiejsze, gdy Period Cup jest mokry. Zwróć uwagę, aby podczas wprowadzania Period Cup pozostał złożony, i delikatnie wsuwaj go w kierunku kręgosłupa. Aby sprawdzić, czy jest prawidłowo umieszczony, obwiedź kubeczek czystym palcem i sprawdź, czy się rozłożył, albo pociągnij – lekko – za kulki: jeśli jest prawidłowo umieszczony i wytworzyło się lekkie podciśnienie, poczujesz przy pociąganiu niewielki opór.

## POZYCJA

Odpowiednią dla siebie pozycję Period Cup szybko znajdziesz metodą prób. Niektóre osoby miesiączkujące wolą, gdy kubeczek znajduje się tuż przed szyjką macicy, innym wystarcza pozycja bliżej wejścia do pochwy. Uważaj tylko, aby nie znajdował się zbyt blisko wejścia do pochwy, ponieważ w przeciwnym razie może być niewygodny, np. podczas siedzenia.

## WYJMOWANIE

Period Cup można nosić w dzień i w nocy, może on też pozostać w pochwie podczas korzystania z toalety. Zazwyczaj wystarczy opróżniać go co 4–12 godzin. Częstotliwość zależy od dnia cyklu, rozmiaru kubeczka i obfitości krwawienia.

Już po kilku użyciach szybko wyczujesz, jak często należy opróżniać Period Cup. Na początku możesz go wymieniać w takich samych odstępach jak tampon, aby lepiej poznać obfitość swojej miesiączki i sprawdzić, jak często faktycznie trzeba opróżniać kubeczek.

Przed wyjęciem Period Cup umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i dobrze je ołucz. **Aby wyjąć kubeczek, musisz najpierw zlikwidować lekkie podciśnienie, które utrzymuje go na miejscu.** Możesz to zrobić, ściskając dno Period Cup lub wsuwając palec z boku kubeczka i lekko odsuwając go na bok. Następnie możesz ostrożnie wyjąć go z pochwy. Pomóc może też świadome rozluźnienie mięśni dna miednicy i obracanie kubeczka. Najłatwiej wyjąć Period Cup w przysiadzie lub na siedząco na toalecie. Jeśli nie możesz dosięgnąć Period Cup, wypchnij go w dół za pomocą mięśni dna miednicy, aż będziesz w stanie uchwycić palcami jego spód.

**Ważne jest, aby nie wyciągać Period Cup za kulki. Może to być bolesne, a w najgorszym przypadku nawet szkodliwe dla zdrowia. Można to sobie wyobrazić jak przyssawkę, która – ponieważ podciśnienie nie zostało zlikwidowane – ciągnie w dół narządy wewnętrzne, takie jak pęcherz moczowy czy macica.** Wyjmowanie wymaga nieco wprawy. Dlatego zwłaszcza na początku daj sobie wystarczająco dużo czasu na ćwiczenie.

Po wyjęciu wylej krew do toalety i ołucz Period Cup (patrz rozdział „CZYSZCZENIE I PIELĘGNACJA”). Następnie możesz go ponownie wprowadzić.

## CZYSZCZENIE I PIELĘGNACJA

Czyszczenie i pielęgnacja Period Cup są szczególnie ważne. Podczas czyszczenia zwróć uwagę, aby otworki również były drożne. W trakcie miesiączki wystarczy myć go ciepłą wodą i łagodnym mydłem bez zawartości olejów. Ważne jest jednak, aby dokładnie spłukać wszystkie resztki mydła, ponieważ w przeciwnym razie mogą one podrażniać pochwę. Podczas podróży do krajów, w których woda z kranu jest niedostępna lub może być zanieczyszczona, do czyszczenia używaj wyłącznie wody pitnej.

Przed każdą miesiączką i po jej zakończeniu zdezynfekuj Period Cup wrzącą wodą. W tym celu możesz go gotować przez 5 minut (100 °C). Zadbaj o to, aby w garnku było wystarczająco dużo wody, żeby kubeczek się nie uszkodził. Period Cup nie powinien dotykać dna garnka. Kubeczek menstruacyjny należy przechowywać w miejscu osłoniętym przed światłem, higienicznym i suchym.

## SKRACANIE

Jeśli kulki na nóżce powodują ból lub dyskomfort podczas chodzenia lub siedzenia, można je skrócić. W tym celu możesz odciąć jedną lub dwie kulki nóżki. Najpierw wyjmij Period Cup z pochwy, a następnie skróć nóżkę czystymi nożyczkami lub nożyczkami do paznokci.

Przed ponownym wprowadzeniem dokładnie wyczyść Period Cup (patrz rozdział „CZYSZCZENIE I PIELĘGNACJA”). Najpierw skróć tylko jedną kulkę i sprawdź, czy nóżka nie wystaje już z pochwy. Dopiero wtedy w razie potrzeby odetnij kolejną kulkę. Zanim skrócisz nóżkę, warto mieć już wprawę we wprowadzaniu i wyjmowaniu kubeczka, aby nie skrócić jej za bardzo.

## WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Period Cup jest wykonany z lateksu z kauczuku naturalnego – nie stosować w przypadku alergii na lateks.
- Przed użyciem Period Cup sprawdź, czy otworki pod krawędzią kubeczka są drożne.
- Nie używaj Period Cup, jeśli zabezpieczenie opakowania jest uszkodzone.
- Przed pierwszym użyciem wygotować przez ok. 10 minut w wodzie, dbając o odpowiednią ilość wody w garnku, aby uniknąć uszkodzeń.
- Period Cup nie służy do antykoncepcji i nie należy go używać podczas stosunku płciowego. Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Jeśli masz problem ginekologiczny, omów stosowanie Period Cup z ginekologiem lub ginekolożką.
- Zawsze myj ręce ciepłą wodą z mydłem przed użyciem Period Cup.
- Nigdy nie noś Period Cup dłużej niż 12 godzin bez opróżnienia i dokładnego wyczyszczenia.
- Jeśli stosujesz wkładkę wewnątrzmaciczną (spirale), przed użyciem Period Cup omów to z ginekologiem lub ginekolożką. Podczas używania Period Cup hormonalna lub miedziana wkładka może się przesunąć.

Możesz to sprawdzić, przesuwając po wprowadzeniu kubeczka palcem wzdłuż jego krawędzi i sprawdzając, czy wyczuwasz nitki. **Ponadto koniecznie pamiętaj, aby wyjmować Period Cup dopiero po zlikwidowaniu podciśnienia** (patrz rozdział „WYJMOWA-NIE”). Jeśli wkładka powoduje ból lub wydaje się przesunięta, stosuj alternatywną metodę antykoncepcji (np. prezerwatywy) i zgłoś się do ginekologa lub ginekolożki w celu kontroli wkładki.

- Natychmiast wyjmij Period Cup, jeśli wystąpią objawy takie jak ból, podrażnienie skóry, pieczenie lub stan zapalny w pochwie albo w okolicy narządów płciowych bądź ból podczas oddawania moczu. W przypadku wystąpienia jednego lub kilku z tych objawów pilnie skontaktuj się z lekarzem lub lekarką.
- Period Cup nie nadaje się do mycia w zmywarce – środki do zmywarek mogą uszkodzić materiał.
- Period Cup nie powinien mieć kontaktu z substancjami zawierającymi oleje.
- Przechowuj Period Cup w miejscu osłoniętym przed światłem, higienicznym i suchym.
- Przechowuj Period Cup poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Jeśli zauważysz pęknięcia, rozdarcia lub inne zmiany na Period Cup, zalecamy wymianę na nowy.
- Nie udostępniaj swojego Period Cup innym osobom.
- Z czasem Period Cup może się nieco przebarwić. Nie wpływa to jednak na jego działanie.
- Period Cup nie wolno używać bezpośrednio po porodzie. Po ciąży muszą najpierw ustać odchody połogowe.

## UTYLIZACJA

Nie wyrzucaj Period Cup do toalety. Jeśli Period Cup jest uszkodzony lub zbyt stary, wyrzucić go do odpadów zmieszanych.

## ZESPÓŁ WSTRZĄSU TOKSYCZNEGO (TSS)

Zespół wstrząsu toksycznego (TSS) to zespół chorobowy o podłożu infekcyjnym, wywołany przez określoną bakterię i wytwarzane przez nią toksyny. Mogą one przedostać się do organizmu przez otwarte rany i błony śluzowe.

### OBJAWY TSS

Występują: wysoka gorączka, omdlenia, bóle mięśni, kołatanie serca, nudności i wymioty, biegunka, oszotomienie, spadek ciśnienia krwi oraz ogólne zaczerwienienie skóry jak przy oparzeniu słonecznym, a następnie tuzszenie się skóry, zwłaszcza na podeszwach stóp i dłoniach.

Jeśli podczas miesiączki wystąpi u Ciebie jeden lub kilka z tych objawów, natychmiast wyjmij Period Cup i zgłoś się do lekarza lub lekarki. Poinformuj, że może chodzić o TSS. Osoby, które w przeszłości przeszły TSS, nie powinny używać Period Cup.

### JAKI ROZMIAR WYBRAĆ?

| ROZMIAR | POJEMNOŚĆ | WYSOKOŚĆ | Ø      | ZALECENIE                                 |
|---------|-----------|----------|--------|-------------------------------------------|
| S       | 8 ML      | 6,10 CM  | 3,8 CM | BARDZO SŁABE KRWAWIENIE                   |
| M       | 13 ML     | 6,65 CM  | 4,1 CM | BEZ PORODÓW, PONIŻEJ 30 LAT               |
| L       | 16 ML     | 6,95 CM  | 4,4 CM | PO PORODACH, POWYŻEJ 30 LAT               |
| XL      | 20 ML     | 7,20 CM  | 4,7 CM | UMIARKOWANE DO BARDZO OBFITEGO KRWAWIENIA |

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**

Stan na 10/2026

TA INSTRUKCJA DOTYCZY WSZYSTKICH ROZMIARÓW