



Period Cup Kullanım Kılavuzu

MERHABA

FAIR SQUARED'in Period Cup'unu tercih ettiğin için çok mutluyuz! Period Cup, Fair Rubber Association standardına (www.fairrubber.org) uygun olarak adil ticaretle elde edilmiş ve FSC® sertifikalı doğal kauçuktan, FSC® C137581 (www.fsc.org), üretilmiş yumuşak bir regl kabıdır. Vajinaya yerleştirilir ve regl kanını toplar. Period Cup yeniden kullanılabilir. Doğru temizlik ve bakımla Period Cup birkaç yıl boyunca kullanılabilir. Çatlak, yapışkan yüzey veya şekil bozukluğu olduğunda lütfen yenisiyle değiştir. Spor yaparken veya yüzerken, gece ve seyahatte kullanılabilir. Regl kabını hem hafif hem de yoğun kanamalarda, döngünün tamamı boyunca kullanabilirsin. Hem regl olmaya yeni başlamış genç bireyler hem de uzun süredir regl olan ve daha önce doğum yapmış kişiler için uygundur. Lütfen ilk kullanımdan önce kullanım kılavuzunu dikkatlice oku ve daha sonra tekrar bakabilmek için sakla.

İLK KULLANIMDAN ÖNCE

Başlangıçta Period Cup'ı dezenfekte etmek için bol suda yaklaşık 10 dakika kaynat. Period Cup'ın zarar görmemesi için tencerede yeterince su olmasına dikkat et. Kap tencerenin tabanına değmemelidir; örneğin bir çırpma telinin içine koyabilirsin. Tencereyi gözetimsiz bırakma. Period Cup'ı çıkarmadan önce suyun soğumasını bekle ya da kabı bir kaşık veya maşayla çıkar. Period Cup, hafif bir vakum ve vajina kaslarının gücüyle vajinada yerinde durur. Period Cup'taki deliklerin açık olması önemlidir. Bu delikler, kabı çıkarmak istediğinde basıncı dengelemeye yardımcı olur.

KULLANMADAN ÖNCE

Her yerleştirmeden önce ellerini ılık su ve sabunla iyice yıka. Ardından Period Cup'ı rahatça yerleştirebilmek için kendine uygun bir pozisyon bul.

KATLAMA

Yerleřtirmeyi kolaylaştıran farklı katlama teknikleri vardır. Başlangıç için C katlama çok uygundur.



C katlama



S katlama



Punch-down katlama

YERLEşTİRME

Period Cup'ı ayakta, oturarak, diz çökerek veya çömelerek yerleştirebilirsin. Bu sırada gevşemeye çalış. Period Cup ıslakken yerleştirmek daha kolaydır. Yerleřtirirken Period Cup'ın katlı kalmasına dikkat et ve kabı nazikçe sırtına doğru yerleştir. Doğru oturup oturmadığını kontrol etmek için temiz bir parmağınla kabın çevresini yokla ve açılıp açılmadığını hisset ya da sapındaki toplardan – hafifçe – çek: Kap doğru yerleşmiş ve hafif bir vakum oluşmuşsa, çekerken küçük bir direnç hissedersin.

POZİSYON

Period Cup için sana en uygun pozisyonu deneyerek hızla bulacaksın. Bazı kişiler kabın rahim ağızının hemen önünde durmasını tercih ederken, bazılarına vajina girişine daha yakın bir pozisyon yeterlidir. Yalnızca kabın vajina girişine çok yakın durmamasına dikkat etmelisin; aksi takdirde örneğin otururken rahatsızlık verebilir.

ÇIKARMA

Period Cup gece ve gündüz kullanılabilir, tuvalete giderken de içeride kalabilir. Genellikle 4 ila 12 saatte bir boşaltman yeterlidir. Ne sıklıkla boşaltman gerektiği döngünün hangi aşamasında olduğuna, kabın boyutuna ve kanamanın yoğunluğuna bağlıdır.

Yalnızca birkaç kullanımdan sonra Period Cup'unu ne sıklıkla boşaltman gerektiğini çabucak hissetmeye başlayacaksın. Regl yoğunluğunu daha iyi anlamak ve kabı gerçekte ne sıklıkla boşaltman gerektiğini öğrenmek için başlangıçta onu bir tamponla aynı aralıklarla değiştirebilirsin.

Period Cup'ı çıkarmadan önce ellerini ılık su ve sabunla yıka ve iyice durula. **Kabı çıkarmak için önce onu yerinde tutan hafif vakumu ortadan kaldırmak gerekir.** Bunu, Period Cup'ın tabanını sıkarak ya da parmağını kabın yanından içeri sokup kabı hafifçe yana bastırarak yapabilirsin. Ardından kabı vajinadan dikkatlice çıkarabilirsin. Pelvik taban kaslarını bilinçli olarak gevşetmek ve kabı döndürmek de yardımcı olabilir. Period Cup'ı çıkarmak çömelirken veya klozette otururken en kolaydır. Period Cup'a ulaşamıyorsan, parmaklarınla alt kısmına ulaşabilene kadar onu pelvik taban kaslarıyla aşağı doğru it.

Burada önemli olan, Period Cup'ı dışarı çekmek için sapındaki topları kullanmamandır. Bu acı verebilir ve en kötü durumda sağlık sorunlarına bile yol açabilir. Bunu, vakum ortadan kaldırılmadığı için mesane, rahim gibi iç organlarını aşağı çeken bir vantuz gibi düşünebilirsin. Çıkarma işlemi biraz pratik gerektirir. Bu yüzden özellikle başlangıçta pratik yapmak için kendine yeterince zaman ayır.

Çıkardıktan sonra kanı tuvalete dök ve Period Cup'ı durula (bkz. "TEMİZLİK VE BAKIM" bölümü). Ardından kabı tekrar yerleştirebilirsin.

TEMİZLİK VE BAKIM

Period Cup'ının temizliği ve bakımı özellikle önemlidir. Temizlerken deliklerin de açık olmasına dikkat et. Regl süresince ılık su ve hafif, yağ içermeyen bir sabunla temizlemek yeterlidir. Ancak tüm sabun kalıntılarını iyice durulaman önemlidir, aksi takdirde vajinada tahrişe yol açabilirler. Musluk suyunun bulunmadığı veya kirli olabileceği ülkelere seyahat ederken temizlik için yalnızca içme suyu kullanman önemlidir.

Her regl döngüsünden önce ve sonra Period Cup'ını kaynar suyla dezenfekte etmelisin. Bunun için kabı 5 dakika kaynatabilirsin (100 °C). Kabin zarar görmemesi için tencerede yeterince su olmasına dikkat et. Period Cup tencerenin tabanına değmemelidir. Regl kabı ışıktan korunarak, hijyenik ve kuru bir ortamda saklanmalıdır.

KISALTMA

Sapın topları yürürken veya otururken acı ya da rahatsızlık veriyorsa kısaltılabilir. Bunun için saptaki toplardan bir veya ikisini kesebilirsin. Önce Period Cup'ı vajinadan çıkar ve sapı kısaltmak için temiz bir makas veya tırnak makası kullan.

Period Cup'ı tekrar yerleştirmeden önce iyice temizlemelisin (bkz. "TEMİZLİK VE BAKIM" bölümü). Önce yalnızca bir topu kes ve ardından sapın artık vajinadan dışarı çıkıp çıkmadığını dene. Gerekirse ancak ondan sonra bir sonraki topu kes. Fazla kısaltmak için sapı kısaltmadan önce yerleştirme ve çıkarma konusunda deneyim kazanmış olmalısın.

ÖNEMLİ GÜVENLİK UYARILARI

- Period Cup doğal kauçuk lateksten üretilmiştir; lateks alerjin varsa kullanma.
- Kullanmadan önce Period Cup'ın kenarının altındaki deliklerin açık olup olmadığını kontrol et.
- Ambalajın mührü hasarlıysa Period Cup'ı kullanma.

- İlk kullanımdan önce yaklaşık 10 dakika suda kaynat; hasarı önlemek için tencerede yeterince su olmasına dikkat et.
- Period Cup bir doğum kontrol yöntemi değildir ve cinsel ilişki sırasında kullanılmamalıdır. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlamaz.
- Jinekolojik bir sorunun varsa Period Cup kullanımını jinekologunla görüşmelisin.
- Period Cup'ı kullanmadan önce ellerini her zaman ılık su ve sabunla yıka.
- Period Cup'ı boşaltıp iyice temizlemeden asla 12 saatten uzun süre kullanma.
- Doğum kontrolü için spiral kullanıyorsan, Period Cup kullanımını lütfen önceden jinekologunla görüş. Period Cup kullanırken hormonlu veya bakır spiralin yerinden oynayabilir. Bunu, kabı yerleştirdikten sonra bir parmağınla kenarını yoklayıp spiralin ipini hissedip hissetmediğini kontrol ederek anlayabilirsin. **Ayrıca Period Cup'ı mutlaka ancak vakumu ortadan kaldırdıktan sonra çıkarmalısın** (bkz. "ÇIKARMA" bölümü). Spiralin ağrıya neden oluyorsa veya yerinden oynamış gibi görünüyorsa, alternatif bir doğum kontrol yöntemi (ör. prezervatif) kullan ve spiralini bir jinekoloğa kontrol ettir.
- Vajinada veya genital bölgede ağrı, cilt tahrişi, yanma ya da iltihaplanma gibi belirtiler ya da idrar yaparken ağrı fark edersen Period Cup'ı hemen çıkar. Bu belirtilerden biri veya birkaçı ortaya çıkarsa acilen bir doktora başvur.
- Period Cup bulaşık makinesinde yıkanmamalıdır; bulaşık makinesi deterjanı malzemeye zarar verebilir.
- Period Cup yağ içeren maddelerle temas etmemelidir.
- Period Cup'ı ışıktan korunan, hijyenik ve kuru bir yerde sakla.
- Period Cup'ı çocukların ve hayvanların erişemeyeceği yerde tut.
- Period Cup'ta çatlak, kırık veya başka değişiklikler fark edersen, yenisiyle değiştirmeni öneririz.
- Period Cup'ını başka biriyle paylaşmamalısın.
- Period Cup zamanla biraz renk değiştirebilir. Ancak bu, işlevini etkilemez.
- Period Cup doğumdan hemen sonra kullanılmamalıdır. Hamilelikten sonra önce lohusa kanamasının sona ermesi gerekir.

BERTARAF

Period Cup'ı tuvalete atma. Period Cup'ın hasar gördüyse veya çok eskidiyse, lütfen evsel atıklarla birlikte at.

TOKSİK ŞOK SENDROMU (TSS)

Toksik Şok Sendromu (TSS), belirli bir bakterinin ve bu bakterinin ürettiği toksinlerin neden olduğu bir enfeksiyon sendromudur. Bu toksinler açık yaralar ve mukoza zarları yoluyla vücuda alınabilir.

TSS BELİRTİLERİ

Belirtiler arasında yüksek ateş, bayılma, kas ağrısı, çarpıntı, bulantı ve kusma, ishal, sersemlik, tansiyon düşmesi ve güneş yanığına benzer genel kızarıklık ile ardından özellikle ayak tabanlarında ve avuç içlerinde deri soyulması yer alır. Regl döneminde bu belirtilerden biri veya birkaçı ortaya çıkarsa Period Cup'ı hemen çıkar ve bir doktora başvur. Doktora durumun TSS olabileceğini belirt. Geçmişte TSS geçirdiysen Period Cup'ı kullanmamalısın.

HANGİ BOYUT UYGUN?

BOYUT	HACİM	YÜKSEKLİK	Ø	ÖNERİ
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	ÇOK HAFİF KANAMA
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	DOĞUM YAPMAMIŞ, 30 YAŞ ALTI
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	DOĞUM YAPMIŞ, 30 YAŞ ÜSTÜ
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	ORTA İLE ÇOK YOĞUN KANAMA

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

Sürüm 10/2026

BU KULLANIM KILAVUZU TÜM BOYUTLAR İÇİN GEÇERLİDİR