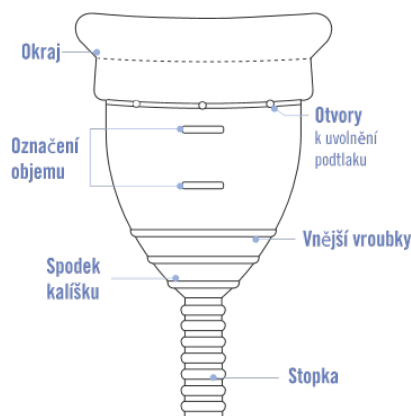


mooncup®

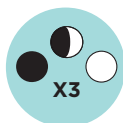
ORIGINÁLNÍ SILIKONOVÝ MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK



První kroky



Před zahájením používání si prosím přečtěte tento instruktážní leták a uschovejte ho



Než se naučíte Mooncup používat, může to trvat až 3 cykly



Před použitím a mezi jednotlivými menstruačními cykly Mooncup pečlivě omyjte (viz kapitola "Čištění kalíšku Mooncup a péče o něj")



Před vložením a vyjmutím kalíšku Mooncup si umyjte ruce teplou vodou a mýdlem a pečlivě je opláchněte čistou vodou

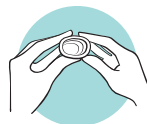
Jak používat kalíšek Mooncup®



Zaujměte pohodlnou polohu vsedě, vestoje, v dřepu nebo v kleku



Mooncup se snáze zavádí mokřý



Přehněte Mooncup ([vice možností, jak ho přehnout na mooncup.cz/skladani](https://www.mooncup.cz/skladani))
Uchopte přehnutý Mooncup pevně mezi jedním prstem a palcem na co nejnižším místě kalíšku Druhou rukou roztáhněte stydké pysky (záhyby kůže kolem vagíny), najděte poševní vchod a vložte Mooncup pohybem nahoru a dozadu



Poloha kalíšku Mooncup



Poloha tampónu

Kalíšek Mooncup je navržen tak, aby se nosil co nejnižší v pochvě v místě, kde se pohodlně usadí

Jak kalíšek Mooncup® vyjmout



Kalíšek Mooncup vyprázdněte každých 4-8 hodin

POZNÁMKA: Kalíšek Mooncup není třeba před močením či stolicí vyjmát.

Chcete-li kalíšek Mooncup vyjmout, nejdříve je nutné uvolnit jeho přilnutí



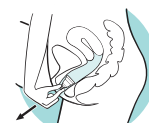
Pro vyjmutí kalíšku Mooncup si sedněte na toaletu nebo dřepněte - v poloze v dřepu se vagina stáhne, což vyjmutí usnadní



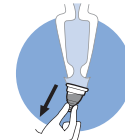
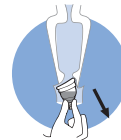
BUĎ
Jemně zmáčkněte spodek kalíšku, abyste uvolnili jeho přilnutí



NEBO
K uvolnění přilnutí strčte podél kalíšku prst



Uvolněte podtlak a jemně vyjměte kalíšek.



Až bude spodek kalíšku téměř venku, mírně Mooncup nakloňte do strany a vyjměte půl okraje. Poté jej nakloňte opačným směrem a vyjměte druhou půlku. Kalíšek Mooncup tak snadno vyklouzne a zůstane ve svislé poloze s kapalinou uvnitř.

Obsah kalíšku Mooncup vyprázdněte do toalety, opláchněte ho a znovu zaveďte.

Jak zastříhnout stopku kalíšku Mooncup®

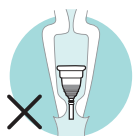
Konec stopky kalíšku by měl spočívat uvnitř okraje pochvy. Délka pochvy se u jednotlivých žen liší, proto je stopka kalíšku navržena tak, aby bylo možné ji dle potřeby zkrátit. Nezapomeňte, že kalíšek Mooncup je navržen tak, aby se nosil co nejnižší, kde se pohodlně usadí.

Pokud se zavedeným kalíškem cítíte nepohodlí při sezení či chůzi nebo kalíšek tlačí na poševní vchod, budete

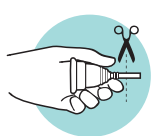
budete muset pravděpodobně část stopky odstranit.

Před zastříhnutím stopky se ujistěte o tom, zda je umístění kalíšku Mooncup v pořádku a zda půjde vyjmout.

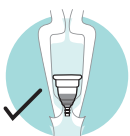
Než provedete zastříhnutí, je vhodné si nacvičit vyjmutí kalíšku Mooncup bez použití stopky (viz část "Jak vyjmout kalíšek Mooncup"). Některé uživatelské považují za nutné úplné odstranění stopky kalíšku.



Pokud stopka z vagíny vyčnívá, bude třeba ji zastříhnout



Kalíšek Mooncup VYJMĚTE z vagíny a k zastříhnutí stopky použijte čisté nůžky nebo kleštičky na nehty



Zastříhněte ji vždy jen o kousek a kalíšek vložte zpět, abyste zjistily, zda se cítíte pohodlně

Čištění kalíšku Mooncup® a péče o něj

Je velmi důležité, aby kalíšek Mooncup zůstal čistý. Při správné péči, čištění a skladování vám kalíšek Mooncup vydrží celé roky.

Před prvním použitím a mezi jednotlivými menstruacemi

Kalíšek Mooncup pečlivě vyčistěte jedním z následujících způsobů:

Kalíšek vložte do vyhrazené nádoby naplněné vodou a vařte po dobu 5-7 minut. NEVYVAŘUJTE nasucho!

Na minimální doporučenou dobu (obvykle 15 min.) kalíšek ponořte do sterilizačního roztoku naředěného podle pokynů výrobce. Pečlivě opláchněte.

Během menstruace

Kalíšek myjte jemným neparfemovaným mýdlem a horkou vodou. Aby nedošlo k podráždění, vypláchněte veškeré zbytky mýdla.

Malé dírký pod okrajem pomáhají uvolnit podtlak. Ujistěte se, že jsou volně průchodné.

Je-li třeba, kalíšek Mooncup obraťte při čištění naruby.

Na veřejné toaletě

K vypláchnutí použijte malou láhev vody.

Jakmile je to možné, proveďte důkladnější vypláchnutí.

Během cestování

K čištění vždy použijte pitnou vodu.

Skladování vašeho kalíšku Mooncup

Pečlivě jej osušte a uložte do přiloženého bavlněného pytlíku.

NESKLADUJTE jej v plastovém sáčku ani utěsněné nádobě.

NEPOUŽÍVEJTE NÁSLEDUJÍCÍ LÁTKY/PROSTŘEDKY, NEBOŤ BY MOHLY ZPŮSOBIT POŠKOZENÍ KALÍŠKU MOONCUP NEBO PODRÁŽDĚNÍ VAGINY:

- X Látky na bázi benzínu, například vazelinu
- X Látky na bázi oleje, např. esenciální olej nebo kokosový olej
- X Agresivní čisticí prostředky
- X Silná či parfemovaná mýdla
- X Myčku nebo mikrovlnnou troubu

KALÍŠEK MOONCUP SE NEDODÁVÁ STERILNÍ.

POKUD ZJISTÍTE JAKÉKOLI TRHLINY, PRASKLINY NEBO JINÉ ZMĚNY VZHLEDU ČI TEXTURY, KALÍŠEK MOONCUP VYMĚŇTE.



Registered Trademark Number: Mooncup 0821065
© Mooncup Ltd 2021

Kalíšek Mooncup® byl vyroben ve Velké Británii pro Mooncup Ltd, Vantage Point, New England Road, Brighton, BN1 4GW, UK.

Varování

Syndrom toxického šoku (STŠ)

STŠ je vzácná, ale někdy smrtelná choroba. Je spojována s vysokou savostí a dlouhým používáním tamponů a také s intravaginálními prostředky včetně menstruačních kalíšků. Příznaky STŠ se často podobají chřipce a může k nim patřit náhlá vysoká teplota, zvracení, průjem, závratě, omdlení nebo vyrážka podobná slunečnímu ekzému během menstruace nebo pár dní po ní. Pokud se tyto příznaky u vás vyskytnou během používání kalíšku Mooncup®, vyjměte ho a obraťte se na svého lékaře.

V PŘÍPADĚ, ŽE U VÁS NĚKDY NASTAL STŠ, KALÍŠEK MOONCUP NEPOUŽÍVEJTE.
(Viz mooncup.cz/sts)

JAK POSTUPOVAT:

Pokud se u vás vyskytnou příznaky jako například celková bolest, pálení, podráždění a zánět v genitální oblasti nebo nepříjemné pocity při močení, kalíšek Mooncup vyjměte a vyhledejte lékaře.

Před zahájením používání se poraďte s lékařem, jestliže:

Máte podezření na to, že trpíte nějakou gynekologickou chorobou.

Zvažujete používání kalíšku Mooncup společně s nitroděložním tělískem. V případě současného použití nitroděložního tělíska a menstruačního kalíšku může někdy dojít k uvolnění tělíska.

V případě, že vám nitroděložní tělísko způsobuje bolest nebo máte podezření na to, že došlo k jeho posunutí, nechte se vyšetřit lékařem. Do té doby používání kalíšku Mooncup přerušte a použijte doplňkovou formu antikoncepce.

ČEMU SE VYHNOUT:

Svůj menstruační kalíšek Mooncup nesdílejte.

Kalíšek Mooncup nepoužívejte během pohlavního styku.

Kalíšek Mooncup nezabráni otěhotnění.

Kalíšek Mooncup vás neochrání před sexuálně přenosnými infekcemi (SPI)

Odstraňování problémů

Problémy s vyjmutím

Žádné obavy. Děložní krček v horní části vagíny je velmi úzký, tudíž nehrozí, že by se kalíšek Mooncup "ztratil" v těle.

Kalíšek Mooncup na místě udržují svaly pánevního dna, jsou-li stažené, jeho vyjmutí bude obtížnější.

Nespěchejte a znovu si přečtěte pokyny.

Kalíšek Mooncup se snadněji vyjímá i zavádí v dřepu.

Pokud na kalíšek Mooncup nedosáhnete, budete muset zapojit svaly pánevního dna a napomoci jeho klesnutí. Vyvířte několik pomalých a mírných stahů směrem dolů (spíše než jeden dlouhý a silný stah). Po vyvinutí každého malého tlaku se může zdát, že Mooncup opět stoupá, ale pokračujte v mírném tlačení dolů. Po 5-8 jemných stazích Mooncup klesne.

Nepracujte vaginálními svaly ve snaze vypudit kalíšek z pochvy.

(Viz mooncup.cz/vyndavani)

Netěsnost

Zkontrolujte, zda je pozice vašeho kalíšku Mooncup dostatečně nízká.
(Viz "Jak zavést váš kalíšek Mooncup")

Zkontrolujte, zda jste stopku zastříhly správně.
(Viz "Jak zastříhnout stopku kalíšku Mooncup")

Zkontrolujte, zda se mezi kalíškem Mooncup a vaginální stěnou vytvořil podtlak.
(Viz mooncup.cz/netesnost)

Zkontrolujte, zda jsou malé otvory pod okrajem kalíšku Mooncup průchodné.
(Viz mooncup.cz/cisteni)

Další dotazy nebo problémy?

Odpověď naleznete na našich webových stránkách, v části Časté dotazy.
www.mooncup.cz

Rovněž můžete kontaktovat poradnu Mooncup Advice na telefonním čísle:

+44 (0) 1273 673845 or

advice@mooncup.co.uk