

Pateicamies, ka esat izvēlējusies menstruālo piltuvi yuuki. Piltuve yuuki ir ražota no medicīniskā silikona, un tās forma nodrošina ērtu lietošanu.

Ja Jums vēl nav pieredzes menstruālo piltuvju lietošanā, ir iespējams, ka pirmo ievietošanu laikā var rasties nelielas neērtības. Nebaidieties. Tas ir tikai laika jautājums, cik ātri iemācīsieties piltuvi lietot.

Pirms menstruālās piltuves yuuki lietošanas, rūpīgi iepazīstieties ar lietošanas pamācību.

### PIRMS IEVIETOŠANAS

Pirms būsiet pilnībā apguvusi piltuves ievietošanu, nesaīsiniet pagarināto piltuves kātiņu, kas paredzēts labākai piltuves satveršanai, lai to izņemtu. Pēc izmēģināšanas varat (tas nav obligāti) pakāpeniski saīsināt kātiņu līdz nepieciešamajam garumam. Uzmanieties, lai saīsināšanas laikā nesabojātu piltuvi! Pirms menstruācijas cikla sākuma menstruālā piltuve yuuki piecas minūtes jāvāra karstā ūdenī. Šādi tiek iznīcinātas baktērijas. Rūpējieties, lai traukā, kurā vārāt piltuvi, būtu pietiekami daudz ūdens. Piltuvei jābūt pilnībā iegremdētai ūdenī! Ja traukā būs pārāk maz ūdens, piltuve var deformēties.

### PILTUVES IEVIETOŠANA

Pirms piltuves ievietošanas nomazgājiet rokas. Nākamajā solī izmēģiniet piltuves salocīšanu un atrodiēt sev visērtāko



pozu. Visparastākā piltuves salocīšana ir attēlota pievienotajos attēlos. Kā vislabāko pozu piltuves ievietošanai iesakām nelielu pietupienu. Pēc tam salocīto piltuvi ievietojiet makstī tā, lai piltuves apakšdaļa atrastos apm. 1 cm attālumā no maksts atveres. Pēc ievietošanas piltuvei pilnībā jāatveras un jāpiekļaujas maksts sienai. Ja tas tā nenotiek, tā nav problēma. Satveriet piltuves kātiņu un mēģiniet piltuvi pagriezt. Vēl viena iespēja ir apvilkt ap piltuvi ar vidējo pirkstu.

Ja Jums rodas grūtības ar piltuves ievietošanu tādēļ, ka tā ir pārāk sausa, iemērciet piltuvi ūdenī vai izmantojiet intīmās kopšanas gelu. Gela sastāvam jābūt uz ūdens bāzes. Intīmās kopšanas gelu Jūs varat pasūtīt mūsu tīmekļa vietnē. Ir iespējams, ka pirmo ievietošanu laikā asinis no piltuves var mazliet noplūst, ja piltuves malas pilnībā nepieguļ maksts sienām. Galvenais – nekritiet panikā. Šī situācija ir pilnīgi normāla, un katrai sievietei jāiemācās pareiza piltuves ievietošana. Redzēsiet, ka pacietība noteikti atmaksāsies.

### PILTUVES IZŅEMŠANA

Menstruācijas stiprums katrai sievietei ir atšķirīgs. Tādēļ nav iespējams precīzi noteikt, kad piltuve jāizņem un jāiztukšo. Parastais piltuves izņemšanas un iztukšošanas cikls svārstās no 4 līdz 8 stundām.

Piltuvi izņemiet tādā pat pozā, kādā to ievietojāt. Satveriet stiprināto piltuves apakšdaļu aiz izciļņiem vai pagarinātā kātiņa. Viegli saspiediet piltuvi, lai tajā nebūtu pārspiediens, un izņemiet to. Izņemot varat sev palīdzēt, savēlot maksts muskuļus. Izlejiet piltuvi, noskalojiet to ūdenī un atkal ievietojiet. Ja vēlaties mazgāt piltuvi ar ziepēm, izvēlieties tikai tam paredzētus neitrālus līdzekļus.

Var gadīties, ka Jums ūdens nav pieejams. Šajā gadījumā nēsājiet līdz nelielu ūdens pudelīti izskalošanai vai izslaukiet piltuvi ar papīra salveti. Uzmanieties, lai piltuvē nepaliktu papīra salvetes gabaliņi.

### PILTUVES TĪRĪŠANA

Piltuves yuuki kopšana nav sarežģīta – piltuvei jābūt tīrai, tā jāuzglabā oriģinālajā kārbīnā vai sausā vietā ar pietiekamu gaisa cirkulāciju. Nekad neuzglabājiet piltuvi gaisa necaurlaidīgā iepakojumā, piemēram, polietilēna maisiņos. Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai caurumiņi, kas atrodas ap piltuves perimetru, nav aizsērējuši. Tur atrodas četri caurumiņi, kas paredzēti nepietiekama spiediena novēršanai. Caurumiņus var iztīrīt, piemēram, ar adatiņu, taču uzmanieties, lai nesabojātu piltuvi!

### PROBLĒMU RISINĀŠANA

Rodoties jebkādam veselības problēmā menstruālo piltuvju lietošanas rezultātā, griezieties pie sava ārsta. Citus padomus atradīsiet mūsu tīmekļa vietnē [www.yuuki.cz](http://www.yuuki.cz)

Novēlam Jums pilnīgi apmierinātību, lietojot piltuvi yuuki.

### YUUKI

Křižanská 1  
460 10 Liberec  
CZECH REPUBLIC

[yuuki@email.cz](mailto:yuuki@email.cz)  
[www.yuuki.cz](http://www.yuuki.cz)

LAV