

### ENNE PAIGALDAMIST

Kuni te õpite anumad vabalt paigaldama, ärge lõigake ära pikendatud otsa, mis hõlbustab eemaldamisel kinnivõtmist. Hiljem võite (kuid ei pruugi) lõigata otsa järkjärgult parajaks. Olge otsa lõikamisel ettevaatlik, et anumad mitte kahjustada! Enne iga menstruaaltsükli algust tuleb anumad yuuki keeta 5 minutit keevas vees. Sellega hävitatakse bakterid. Jälgige, et nõus, kus te anumad keedate, oleks piisavalt vett. Anumad peab olema täielikult vee all! Kui vett on vähe, võib anumad deformeeruda.

### ANUMA PAIGALDAMINE

Enne paigaldamist peske käed. Seejärel proovige anumad kokku panna ja leidke endale mugav asend. Kõige tavalisem kokkupanemise viis on toodud piltidel. Kõige parema asendina sisseeviimisel soovime kükitamist.



Asetage kokkupandud menstruaalsioonianum tuppe nii, et selle põhi oleks umbes 1 cm kaugusel tupe sissepääsust. Pärast sisseeviimist peab menstruaalsioonianum täielikult lahti minema ja liibuma vastu tupeseina. Kui seda ei juhtu, ärge kaotage lootust. Haarake menstruaalsioonianuma otsast ja püüdke seda pöörata. Samuti võib pöörata anumad keskmise sõrmega. Kui teil tekib anumad sisseeviimisel raskusi, kuna see on liiga kuiv, siis kastke see vette või kasutage libestusgeeli.

See peab olema valmistatud vee baasil. Libestusgeele on võimalik tellida meie veebilehel. Esimestel paigalduskordadel võib tekkida väike leke, sest anumad sein ei ole täielikult vastu tupeseina. Ärge sattuge paanikasse. See olukord on täiesti tavaline ja iga naine peab omandama õige sisseeviimise tehnika. Küll näete, et veidi kannatust tasub kuhjaga ära.

### MENSTRUATSIOONIANUMA EEMALDAMINE

Menstruaalsioon on igal naisel erinev. Seetõttu ei ole võimalik täpselt määrata, millal anumad välja võtta ja tühjendada. Tavaliselt tehakse seda iga 4–8 tunni tagant. Võtke anumad välja samas asendis, milles te selle paigaldasite. Haarake anumad tugevdatud põhja soontest või pikendatud otsast. Vajutage anumad kergelt kokku, et vabastada ülerõhk, ning võtke see välja. Väljavõtmisele võite kaasa aidata tupelihaste kokkutõmbamisega. Valage anumad tühjaks, loputage veega ja paigaldage uuesti. Kui te pesete anumad seebiga, siis kasutage ainult sobivaid neutraalseid vahendeid. Vahel ei pruugi vesi olla kättesaadav. Sel juhul võtke loputamiseks kaasa väike veepudel või pühkige anumad paberrätikuga. Olge ettevaatlik, et paberitükid ei kleepuks anumad külge.

### ANUMA PUHASTAMINE

Anumad yuuki eest ei ole keeruline hoolitseda. Seda tuleb hoida puhtana ja säilitada originaalkarbis või kuivas, õhurikas kohas. Mitte kunagi ärge hoidke anumad õhku mitteläbilaskvates pakendites, näiteks kilekottides. Enne iga kasutamist kontrollige, ega ei ole ummistunud anumad augud. Neid on neli ja need on mõeldud ülerõhu vabastamiseks. Auke võib puhastada näiteks nõõpnõelaga, aga olge ettevaatlik, et anumad mitte kahjustada.

### PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Kui teil tekib menstruaalsioonianumad kasutamisel mis tahes terviseprobleeme, võtke ühendust oma arstiga. Teisi nõuandeid leiate meie veebilehelt [www.yuuki.cz](http://www.yuuki.cz)

Loodame, et jääte menstruaalsioonianumadega Yuuki igati rahule.

### YUUKI

Křižanská 1  
460 10 Liberec  
CZECH REPUBLIC

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

EST