



Sme radi, že ste si vybrali menštruačný kalíšok YUUKI.

Kalíšok Yuuki je vyrobený z lekárskeho silikónu a jeho tvar zaručuje pohodlné používanie.

Ak s menštruačným kalíškom nemáte žiadne skúsenosti, je možné, že pri prvých zavádzaniach budete mať menšie problémy. Nebojte sa. Ide len o to, za aký čas sa s kalíškom naučíte zaobchádzať.

Skôr, než začnete menštruačný kalíšok Yuuki používať, prečítajte si podrobný návod.



PRED ZAVEDENÍM

Kým si nebudete so zavádzaním kalíška celkom istá, nestrihajte predĺžené zakončenie, ktoré slúži na lepšie uchopenie pri vyberaní.

Po odskúšaní môžete stopku postupne skrátiť na požadovanú dĺžku. Pozor pri strihaní stopky na poškodenie kalíška!

Pred každým začiatkom menštruačného cyklu je potrebné kalíšok Yuuki vyvariť vo vriacej vode počas desiatich minút. Tým sa zbavíte baktérií. Dávajte si pozor na dostatok vody v nádobe, v ktorej kalíšok vyvárate. Kalíšok musí byť celkom pod vodou! Ak bude v nádobe málo vody, môže sa kalíšok poškodiť.

ZAVEDENIE KALÍŠKA

Pred samotným zavedením kalíška si umyte ruky.(1)



Najskôr si vyskúšajte skladanie kalíška a nájdite si pohodlnú polohu na zavedenie. Najbežnejšie skladanie znázorňujú obrázky.(2) Ako najlepšiu polohu pre zavádzanie odporúčame podrep. Palcom a ukazovákom zložený kalíšok držte a zaveďte do pošvy.(3) Pri zasúvaní nijako netlačte. (4) Keď je kalíšok celý v pošve, môžete ho pustiť. Ústie kalíška sa roztvorí, pritlačí k stene pošvy a umožní tak vznik podtlaku, vďaka ktorému nebude tekutina unikať mimo.

(5)Vezmite kalíšok za stopku a snažte sa kalíškom pootočiť.

Ďalším variantom je obkruženie kalíška prstom.

Ak máte problém pri zavádzaní kalíška vďaka tomu, že je príliš suchý, tak kalíšok namočte vo vode alebo použite lubrikačný gél, ktorý má zloženie založené na vodnej báze. Je možné, že po prvých zavedeniach bude kalíšok trochu pretekať, pretože okraj kalíška celkom nedofaľol k pošvovej stene, táto situácia je celkom bežná a každá žena si musí osvojiť správne zavedenie. Uvidíte, že sa tá trocha trepezlivosti vyplatí.

VYBRATIE KALÍŠKA

U každej ženy je sila menštruácie iná. Preto vybratie a vyprázdnenie kalíška nie je možné presne určiť. Obvyklý cyklus vyprázdnenia kalíška sa pohybuje medzi 4 – 8 hodinami.

Vybratie kalíška robte opäť v rovnakej polohe, akú ste použili pri zavádzaní. Chyťte vystužené dno kalíška za vrúbky alebo za predĺžený koniec. Kalíšok mierne stlačte, aby sa uvoľnil podtlak, a vyberte ho. Pri vyberaní si môžete pomáhať stiahnutím pošvových svalov. Kalíšok vylejte, opláchnite vodou a znovu aplikujte. Ak budete kalíšok umývať mydlom, tak používajte iba neutrálne prostriedky na to určené. Niekedy sa stane, že nemáte prístup k vode. V tomto prípade si vezmite malú fľašu vody na vypláchnutie so sebou alebo kalíšok vytrite papierovým obrúskom. Dávajte si pozor na to, aby sa v kalíšku nezachytili papierové kúsky obrúska.

ČISTENIE KALÍŠKA

Starostlivosť o kalíšok Yuuki nie je zložitá. Udržujte kalíšok čistý a uschovávajte ho v originálnej škatuľke alebo v bavlnenom vrecúšku alebo na suchom mieste s prístupom vzduchu. Kalíšok nikdy neskladujte v nepriepustných obaloch, ako sú napríklad igelitové vrecúška. Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú zanesené dierky po obvode kalíška. Sú štyri a slúžia na uvoľnenie podtlaku. Dierky môžete vyčistiť priloženou kefkou.

RIEŠENIE PROBLÉMOV A SYNDRÓM TOXICKÉHO ŠOKU (TSS)

Menštruačné kalíšky sú používané už od roku 1930 a nikdy neboli spojené so vznikom TSS. TSS sa považuje za vážne a zriedka fatálne ochorenie spôsobené baktériou *Staphylococcus aureus* alebo *Streptococcus pyogenes*. Tie tvoria toxíny vyvolávajúce extrémne silnú reakciu organizmu. Do krvi sú pri nej vo veľkom množstve vyplavované ochranné látky cytokíny, ktoré spôsobujú šokový stav. Medzi príznaky TSS patria veľmi vysoká horúčka, hnačka, vracanie alebo sčervenanie kože. Ak nastanú akékoľvek zdravotné problémy pri používaní menštruačného kalíška, kontaktujte svojho lekára. Nepoužívajte kalíšky v prípade, že ste sa už niekedy z TSS liečili. Ďalšie rady nájdete na našich internetových stránkach www.yuukicup.com

Prajeme vám úplnú spokojnosť s kalíškom YUUKI.