

Siamo lieti che lei abbia scelto la coppetta mestruale Yuuki.

La coppetta mestruale Yuuki è prodotta in silicone medicinale, e la sua forma garantisce un comodo uso.

Se non avete alcuna esperienza con la coppetta mestruale, può darsi che durante le prime applicazioni insorga qualche problema. Niente paura. Diventare esperta nell'uso della coppetta è solo una questione di tempo.

Prima di usare la coppetta mestruale Yuuki, studiate bene le istruzioni.

#### **PRIMA DI APPLICARE LA COPPETTA**

Prima di diventare esperta nell'applicazione della coppetta, è consigliabile di non tagliare il gambino della coppetta, che serve per una migliore presa durante l'estrazione.

Dopo le prime prove, potete man mano accorciare il gambino alla lunghezza desiderata. Tagliando il gambino state attente a non danneggiare la coppetta!

Prima di ogni ciclo mestruale occorre sterilizzare risp. far bollire la coppetta Yuuki in acqua bollente per almeno 5 minuti. In tal modo vengono eliminati i batteri. Attenzione ad avere una quantità sufficiente dell'acqua in recipiente, dove viene sterilizzata la coppetta. La coppetta deve essere totalmente immersa nell'acqua! In caso di un'insufficiente quantità dell'acqua nel recipiente c'è il rischio di deformazione della coppetta. Il modo migliore



per sterilizzare la vs. coppetta è di usare il vs. INFUSER BOX, fornito insieme con la coppetta. Le istruzioni all'uso dell'INFUSER BOX sono riportate direttamente su quest'ultimo oppure sul lato posteriore della confezione.

#### **INSERIMENTO DELLA COPPETTA**

Prima della singola applicazione, lavatevi le mani. Provate un paio di volte come piegare la coppetta quindi trovate la posizione più comoda. I soliti metodi di piegatura della coppetta sono indicati nelle figure. Per un comodo inserimento della coppetta è consigliabile la posizione

con gambe leggermente piegate. Inserite la coppetta piegata nella vagina - il fondo della coppetta dovrebbe trovarsi a circa 1 cm dall'ingresso vaginale.

Dopo l'inserimento, la coppetta dovrà dilatarsi ed aderire alla parete vaginale. Se il tentativo non è riuscito, niente panico. Prendete la coppetta per il gambino cercando di girarla leggermente. In alternativa potete girare intorno alla coppetta con il medio. Se durante l'inserimento della coppetta avvertite un fastidio siccome la coppetta risulta troppo asciutta, inumiditela con l'acqua oppure usate un gel lubrificante a base d'acqua.

Può darsi, che nelle prime applicazioni la coppetta perde un po', siccome il bordo della coppetta non sia aderito perfettamente alla parete vaginale. È del tutto normale, ogni donna deve trovarsi il suo modo di inserimento sicuro. Ci vuole la pazienza...ma ne vale la pena, vedrete.

#### **ESTRAZIONE DELLA COPPETTA**

Ogni donna ha il flusso mestruale diverso. Quindi non è possibile stabilire precisamente gli intervalli di estrazione e di svuotamento della coppetta. Il solito intervallo di svuotamento della coppetta è di 4- 8 ore.

Eseguite l'estrazione della coppetta nella stessa posizione ritrovata per l'inserimento. Prendete il fondo rinforzato della coppetta per le sporgenze oppure per il gambino. Premete leggermente la coppetta per liberare la sovrappressione, quindi estraete la coppetta. Durante l'estrazione, potete aiutarvi stringendo i muscoli vaginali. Svuotate e risciacquate la coppetta con l'acqua e applicate di nuovo. Se lavate la coppetta con il sapone, in tal caso usate solo il sapone neutro previsto a tale scopo. Talvolta succede di non avere a disposizione l'acqua. In tal caso portatevi dietro una bottiglietta d'acqua per il

risciacquo, oppure asciugate leggermente la coppetta con un fazzoletto di carta. State attente a non lasciare residui di carta nella coppetta.

#### **PULIZIA DELLA COPPETTA**

La pulizia della coppetta Yuuki non è affatto complicata. La coppetta va mantenuta pulita e conservata nel box originale, oppure conservata nel luogo asciutto e aerato. La coppetta non va mai conservata nelle confezioni impermeabili, ad esempio nei sacchetti di plastica. Prima di ogni uso occorre controllare, se non sono ostruiti i fori situati sulla circonferenza della coppetta. Ci sono quattro fori che servono per liberare l'effetto sotto vuoto nella fase di estrazione. Potete pulire i fori ad esempio usando uno spillo e procedendo con cautela per non danneggiare la coppetta stessa!

#### **SOLUZIONE DEI PROBLEMI**

Se durante l'uso della coppetta mestruale dovrete avvertire un qualsiasi disturbo di salute, rivolgetevi al vs. medico. Per altri consigli consultate la nostra pagina web: [www.yuuki.cz](http://www.yuuki.cz)

Vi auguriamo di rimanere completamente soddisfatte con la vs. coppetta Yuuki.

#### **YUUKI**

Křižanská 1  
460 10 Liberec  
CZECH REPUBLIC

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