

FEMI.EKO INTIMKEHELY – HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Gratulálunk! A Femi.Eko megvásárlása egy lépés egy fenntarthatóbb világ felé!

A Femi.Eko Cup menstruációs folyadék felfogására szolgáló prémium minőségű menstruációs segédeszköz.

Figyelem! Ne használja a Femi.Eko kelyhet a használati utasítás elolvasása és értelmezése előtt. A Femi.Eko kehely felhelyezési módja különbözik a tamponokétól vagy a pesszáríumokétól! Ez a használati útmutató nem helyettesíti az orvosi konzultációt. Amennyiben egészségügyi vagy nőgyógyászati problémái vannak, a Femi.Eko kehely használata előtt konzultáljon kezelőorvosával! Kérjük, őrizze meg a használati utasítást!



Biztonsági figyelmeztetés. A kehely behelyezése előtt tartsa be az alapvető tisztálkodási alapelveket, azaz mosson kezet, valamint lehetőség szerint mossa meg meleg vízzel és kímélő, illatmentes szappannal vagy a speciálisan erre tervezett tisztálkodóval a Femi.Eko Cupot, mossa és törölje meg a nemi szervét. Ügyeljen arra, hogy se behelyezéskor, se kivételkor ne okozzon sérülést a körmeivel. Az intimkehely nem tartalmaz sem latexet, sem állati eredetű termékeket vagy adalékanyagokat.

MÉRETAJÁNLÁS

A méret (26 ml = 2 betét = 3 tampon): ajánlott nőknek 35 éves korig, akik még nem szültek hüvelyi úton és/vagy alacsonyan/középen helyezkedik el a méhnyakuk

B méret (32 ml = 2.5 betét = 4 tampon): ajánlott 35 év feletti nőknek, akik hüvelyi úton szültek és/vagy középen/magasan helyezkedik el a méhnyakuk

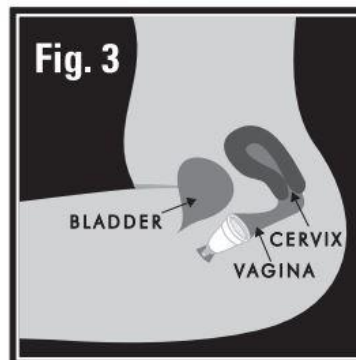
Tini méret (18 ml = 1.5 betét = 2 tampon): kis mérete és kialakítása miatt ajánlott szűz lányoknak, 20 év alatti tiniknek

HOGYAN HELYEZZE FEL A FEMI.EKO KELYHET?

1. lépés. Összehajtás. Tartsa a kelyhet a szárával lefelé, majd hajtsa össze az alábbi módok egyikével.

A) Nyomja egymáshoz a kehely két falát, majd középen hajtsa félbe az eszközt egymásnak nyomva az oldalait úgy, hogy az egy U alakot formázzon.

B) Helyezze az egyik ujját a kehely felső pereméhez, majd nyomja be a szélét az eszköz belső alapjának közepéig egy háromszög alakot formázva. Így a felső perem kisebbé és felhelyezhetővé válik.



2. lépés. Megtartás. Az első lépés szerint összehajtott eszközt tartsa meg egy kézzel úgy, hogy az egyik oldalon a hüvelykujjával nyomja, a másik oldalon pedig a többi ujjával támasztja ki a kelyhet.

3. lépés. Behelyezés. Vegyen fel kényelmes pozíciót. Üljön le a vécére, guggoljon le vagy az egyik lábát a vécéülőkére helyezve álljon. Hüvelyizomzatát lazítsa el. A hüvely rugalmas, izmos cső, amely csupán 8-10 centiméter hosszú. A szabad kezével nyissa szét a szeméremajkait, és óvatosan nyomja be a kelyhet a hüvelybe úgy, hogy az vízszintesen a farokcsont felé helyezkedjen, amennyire lehet, távol a méhnyaktól. A kehely már a behelyezés közben kinyílhat, ám folytassa a mozdulatot, és a felcsúsztatást akkor hagyja abba, amikor a tölcser már teljesen a hüvelyben található. Ne nyomja a kelyhet túl mélyre a hüvelyben, mert ebben az esetben szivárgást tapasztalhat és nehezíti a levételt. A kehelynek a méhnyak alatt kell elhelyezkednie.

4. lépés. Elforgatás. Fogja meg a kehely alját és forgassa kicsit jobbra-balra, hogy a kehely biztosan teljesen kinyíljon a hüvelyben. Ezt ellenőrizheti egy ujjal, ha a hüvelybe nyúl, és oldalról megnézi, hogy teljesen kinyílt-e a kehely. A kelyhet száránál fogva egy apró mozdulattal húzza lejjebb a hüvelyben, így biztosan megtalálja a helyét és nem csúszik fel a méhnyak mellé. A kehely szárát le lehet vágni, ha irritálja a hüvelybemenetet, de fél centiméteres hosszt mindenképpen érdemes meghagyni, mert ha teljesen levágja, az nehezítheti a kehely kivételét.

HOGYAN VEGYE KI A FEMI.EKO KELYHET?

Az ajánlott módon mossa meg a kezét, és vegyen fel kényelmes pozíciót, üljön rá a vécére, guggoljon le vagy az egyik lábát a vécéülőkére helyezve álljon, és gyengéden nyomja lefelé a hasi izomzatát. Minthogy a hüvely legfeljebb 8-10 centiméter hosszú, a mutató és a hüvelykujját finoman becsúsztatva elérheti a kehely szárát. Óvatosan húzza kifelé a kelyhet, amíg el nem tudja érni a tetejét. Finoman nyomja össze a kelyhet, ezzel megtöri a vákuumot és a kehely elengedi a hüvely falát, majd óvatosan húzza ki úgy, hogy amikor kiveszi, az eszköz függőleges helyzetbe kerüljön, a kehely tartalma így nem folyik ki. A kehely tartalmát ürítse ki a wc-be. Az utasításoknak megfelelően mossa meg az eszközt, és ha szükséges, helyezze vissza.

Fontos! NE essen kétségbe, ha nem éri el a szárát és nem tudja kivenni a kelyhet. Az eszköz akár 12 órán át is viselhető. Mindig viseljen tisztasági betét arra az esetre, ha a kelyhet rosszul helyezné fel. A gravitáció természetsszerűleg lehúzza, amint a kehely megtelik. Mindig kövesse a használati utasítást! Abban a ritka esetben, ha 12 órán belül nem tudja eltávolítani a intimkelyhet, forduljon orvoshoz! Némi gyakorlat után a Femi.Eko kehely felhelyezése és levétele általában csupán néhány másodpercet vesz igénybe.

HOGYAN TISZTÍTSA ÉS FERTŐTLENÍTSE A FEMI.EKO KELYHET?

Minden használat után el kell mosni a kelyhet meleg vízzel, intim tisztítószerrel, vagy amennyiben nincs ilyen, natúr, olajmentes szappannal. Tipp: rászáradt vérfoltokhoz használható egy puha kefe, akár egy erre rendszeresített fogkefe.

Első használat előtt szükséges sterilizálni az eszközt, valamint minden menstruációs ciklus végén. Forraljon vizet egy edényben és tegye bele a kelyhet. Forralja 10 percig. (Vigyázzon, a kemény víz vízkőlerakódást okozhat az eszközön!) Ügyeljen rá, hogy 10 percnél ne forralja hosszabb ideig, valamint hogy az eszköz ne érjen hozzá az edény aljához. Adhat egy kis ecetet is a vízhez a vízkőlerakódás elkerülése és a fertőtlenítő hatás miatt.

MI A TEENDŐ, HA A KEHELY SZIVÁROG, ELMOZDUL VAGY FOLYAMATOSAN KÉNYELMETLEN?

Mindig tartsa be a használati utasításban foglaltakat. A megfelelő illeszkedés érdekében győződjön meg arról, hogy az intimkehely vízszintesen helyezkedik el a hüvelyben. Minthogy minden nő különböző hüvelyi adottságokkal rendelkezik, (különösen szülés után) nehéz meghatározni a hüvely méretét. Néhány nő a kisebb

méret kipróbálása után is érezheti úgy, hogy nagyobbra van szüksége, bár még 30 év alatti és sosem szült, ugyanis a kehely megfelelőségében a méhnyak pozíciója és a vérzés erőssége is meghatározó lehet.

MILYEN GYAKRAN SZÜKSÉGES CSERÉLNI A INTIMKELYHET?

Az orvosi szilikon nagyon tartós anyag, de tekintve, hogy egyéni anatómiájában minden nő különbözik, a kelyhek élettartama is változó. Az eszközök különböző „terhelést” kaphatnak, ezért javasolt rendszeresen ellenőrizni a terméket, hogy nincsenek-e kopások, törések, hajszálrepedések a felületén. Semmiképp se használja az eszközt, ha ragadós vagy porszerű anyag található a felületén, jelentős elszíneződést lát vagy furcsa szagot érez rajta, illetve ha az irritációt okoz. **Az eszköz akár tíz évig is használható, ám higiéniai termék lévén szó ajánlott rendszeresen ellenőrizni az elhasználódását, a gyártó 2–5 évenkénti cserét tart ideálisnak.**

Javasoljuk, hogy cserélje le a kelyhet egy újra, amennyiben:

- használta hüvelyi fertőzés mellett
- beleejtette a wc-be
- ragacsos vagy porszerű réteget észlel a felületén.

ELŐVIGYÁZATOSSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- A használati útmutató előírásait tartsa be, és csak menstruáció alatt használja az eszközt.
- Ne használja az eszközt fogamzásgátlásra! Az eszköz nem akadályozza meg a nem kívánt terhességeket és a nemi betegségek terjedését! Közösülés előtt távolítsa el!
- Méhen belüli fogamzásgátló eszköz használata esetén kérdezze meg nőgyógyászát!
- Ha az eszköz nem kívánatosná vált, dobja ki a szemétkébe! Ne húzza le a wc-n!
- Tartsa távol a kelyhet a gyermekektől és az állatoktól!
- Ha használata során mellékhatásokat tapasztal, hagyja abba az eszköz használatát és forduljon kezelőorvosához!

FIGYELMEZTETÉS! A Femi.Eko menstruációs kehely intim segédeszköz, a csomagolás kibontása után a törvény nem teszi lehetővé az áru visszavételét. Minden értékesítés végleges.

GYÁRTÓ	FORGALMAZÓ
Femieko ApS. (Dánia) Bjerget 24, Varde, 6800 https://femieko.com/	HoMe Kreatíva Kft. Hormonmentes.hu 2133 Sződliget Kossuth Lajos u. 5. info@hormonmentes.hu