

Návod na použitie menštruačného kalíška *FemmyCycle*®

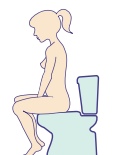
Návod na použitie: *FemmyCycle* sa zavádza do pošvy, kde zachytáva menštruačnú krv.

Poznámka k bezpečnosti: Pokiaľ trpíte akýmkoľvek zdravotnými či gynekologickými ťažkosťami, konzultujte použitie *FemmyCycle* so svojim lekárom. Tento návod na použitie nenahrádza lekársku konzultáciu. Pred zavádzaním a vyberaním kalíška dodržiavajte hygienické zásady, odporúčame najmä umyť si ruky a genitálie teplou vodou, alebo použiť aspoň neparfumované vlhčené obrúsky. Dbajte na to, aby ste sa pri zavádzaní a vyberaní neporanili nechtami. Menštruačný kalíšok neobsahuje latex ani živočíšne produkty či prísady.



Zavádzanie

- 1.) Sadnite si rozkročmo na toaletu, čupnite si alebo stojte s jednou nohou opretou o sedadlo toalety.



- 2.) Spojte okraje *FemmyCycle* a pevne ich zovrite, ako vidíte na obrázku.



- 3.) Ohnite *FemmyCycle* uprostred horného okraja do tvaru písmena U. Držte ho pri okraji tak, aby sa vzduch zvnútra úplne nevytláčil, napomôže to ľahšiemu otvoreniu, až bude kalíšok v pošve.



- 4.) Držte okraj *FemmyCycle* ukazovákom a palcom, druhou rukou roztvorte pysky ohanbia a jemne menštruačný kalíšok zavedte. Ten sa vo vnútri samovoľne roztvorí. Ľahšie sa rozvine, pokiaľ povolíte zovretie hneď na začiatku pošvy, kde je lepší prístup vzduchu.



- 5.) Posuňte *FemmyCycle* hlbšie. Prestaňte ho zasúvať vo chvíli, keď bude dolný okraj celý v pošve.

Pozn.: FemmyCycle je zámerne navrhnutý tak, aby sa v pošve nerozvinul úplne. Tým sa vytvorí potrebný podtlak, ktorý krv smeruje do vnútra kalíška.



- 6.) Len čo je *FemmyCycle* umiestnený v pošve, jeho okraj sa dostatočne rozvinie a *FemmyCycle* spoľahlivo zachytí menštruačnú krv.

Pozn.: FemmyCycle má byť umiestnený v spodnej časti pošvy.



Vyberanie

FemmyCycle sa vyberá po 12 hodinách alebo skôr, pokiaľ máte silnejšiu menštruáciu.

Pozn.: Niektorým ženám vyhovuje vyberať FemmyCycle v sprche.

Pred vybratím odporúčame umyť si ruky a vonkajšie genitálie.

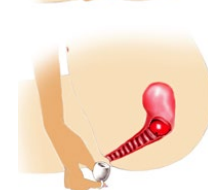
- 1.) Zasuňte prst do pošvy, aby ste zachytili očko... Zohnite sa a zatlačte, akoby ste cítili potrebu na stolicu. V tejto polohe potom *FemmyCycle* ľahšie vyberiete.



- 2.) ... a jemne potiahnite smerom dole.



- 3.) Vyťahujte *FemmyCycle* kolmo smerom nadol a držte ho viečkom nahor (viď obr.). Omyte kalíšok a zaveďte lebo zaveďte druhý *FemmyCycle*.



Otvorte viečko menštruačného kalíška *FemmyCycle* a vyprázdnite jeho obsah do toalety. Omyte ho mydlom pod tečúcou vodou a nechajte ho vysušiť na vzduchu, aby ste ho mohli uložiť do obalu.

Pri údržbe kalíška nepoužívajte čistiace prostriedky, alkohol a ostré predmety.

Kalíšok *FemmyCycle* možno vyvariť či inak sterilizovať.

Upozornenie: Správne vložený *FemmyCycle* by ste nemali v tele cítiť. Odporúčame celú súpravu *FemmyCycle* raz ročne vymeniť. Použitý kalíšok vyhodte do odpadu, nie do toalety. S trochou praxe by vám zavádzanie a vyberanie kalíška *FemmyCycle* nemalo zabráť viac než pár sekúnd. Kalíšok používajte výlučne v období menštruácie. Nebráni otehotneniu ani prenosu sexuálne prenosných chorôb.

Otvorený
FemmyCycle

Zatvorený
FemmyCycle



FemmyCycle®

Menštruačný kalíšok schválený Úradom pre kontrolu potravín a liečiv (FDA)



Ďakujeme za váš záujem o menštruačný kalíšok *FemmyCycle*. Pokiaľ chcete pri jeho používaní dosiahnuť čo najlepšie výsledky, dôkladne si prečítajte priložený návod – s prihliadnutím na špecifiká vlastného cyklu a anatómiu.

Pred použitím si dôkladne prečítajte príbalový leták. Ďalšie informácie získate na stránkach www.femmycycle.cz, alebo www.femmycycle.eu. *FemmyCycle* je bezpečný, šetrný k životnému prostrediu, cenovo výhodný a možno ho opakovane používať počas jedného roka i dlhšie. Je komfortnou a vysoko účinnou pomôckou s minimálnym rizikom pretečenia, ktorá sa vyrába z kvalitného lekárskeho silikónu. Mäkký menštruačný kalíšok *FemmyCycle* je čistejšou a príjemnejšou alternatívou k vložkám a tampónom.

Vzhľadom na to, že každá žena má rôzne silnú menštruáciu a iné anatomické pomery, nie sú ani rady ako *FemmyCycle* používať univerzálne. **Z týchto dôvodov trvá fáza zvykania si na *FemmyCycle* spravidla približne tri mesiace (cykly). Preto odporúčame používať spolu s *FemmyCycle* tenkú či slipovú vložku do tej doby, než si budete úplne istá jeho správnym použitím – tým, ako ho zaviesť, vybrať a ako často ho vylievať, aby nedochádzalo k pretečeniu.**

Pre ľahké a správne zavedenie:

- Menštruačný kalíšok *FemmyCycle* sa ľahšie zavádza s prázdny močovým mechúrom.
- *FemmyCycle* je navrhnutý tak, aby sa v pošve nerozvinul úplne. Tým sa vytvorí potrebný podtlak, ktorý krv smeruje do vnútra kalíška. Pokiaľ chcete, aby sa roztvoril viac, vložte ho tak, aby sa záhyb rozvinul vzadu, smerom ku konečníku.
- Dĺžka a intenzita menštruácie je individuálnou záležitosťou a u každej ženy sa líši. Krvácanie môže byť silné (najmä počas prvých dvoch dní) alebo veľmi slabé. Tieto rozdiely ovplyvnia, ako často budete musieť kalíšok vyplachovať. Preto vám odporúčame vopred sa dobre oboznámiť so špecifikami vášho menštruačného cyklu.

Rady ako kalíšok ľahšie zaviesť a viac informácií nájdete na stránke www.femmycycle.cz, konkrétne v sekcii častých otázok a odpovedí (FAQ).

Upozornenie:

- Mladým ženám, ktoré dosiaľ nemali pohlavný styk ani nepoužívali tampóny, môže trvať dlhšie, kým si na *FemmyCycle* zvyknú a naučia sa ho používať.
- *FemmyCycle* neodporúčame ženám, ktoré majú abnormálne anatomické odchýlky, napríklad poklesnutú maternicu.
- *FemmyCycle* je veľmi pohodlný a pri správnom použití ho nebudete vôbec vnímať.
- Pokiaľ máte akékoľvek otázky, na ktoré ste nenašli odpoveď vyššie, napíšte nám, alebo navštívte naše webové stránky.



Menštruačné kalíšky *FemmyCycle* majú vyhlásenie o zhode podľa platných európskych zákonov.

www.femmycycle.cz