

Jsm rádi, že jste si vybrala menstruační kalíšek Yuuki.

Kalíšek Yuuki je vyroben z lékařského silikonu a jeho tvar zaručuje pohodlné používání.

Pokud s menstruačním kalíškem nemáte žádné zkušenosti, je možné, že při prvních zaváděních budete mít menší problémy. Nebojte se. Jde jen o to, za jakou dobu se s kalíškem naučíte zacházet.

Dříve než začnete menstruační kalíšek Yuuki používat, přečtěte si podrobně návod.

PŘED ZAVEDENÍM

Než si budete se zaváděním kalíšku zcela jistá, nestříhejte prodloužené zakončení, které slouží k lepšímu uchopení při vyndávání.

Po odzkoušení můžete stopku postupně zkrátit na požadovanou délku. Pozor při stříhání stopky na poškození kalíšku!

Před každým začátkem menstruačního cyklu je zapotřebí kalíšek Yuuki vyvařit ve vroucí vodě po dobu deseti minut. Tím se zbavíte bakterií. Dávejte si pozor na dostatek vody v nádobě v které kalíšek vyvařujete. Kalíšek musí být zcela pod vodou! Bude-li v nádobě málo vody, může se kalíšek poškodit.

ZAVEDENÍ KALÍŠKU

Před vlastním zavedením kalíšku si umyjte ruce.



Na nečisto si vyzkoušejte skládání kalíšku a najděte si pohodlnou polohu. Nejběžnější skládání znázorňují obrázky. Jako nejlepší polohu pro zavádění doporučujeme podřep. Pokud se tak nestane, nezoufejte. Vezměte kalíšek za stopku a snažte se kalíškem pootočit. Další variantou je obkroužení kalíšku prostředníčkem.

Máte-li problém při zavádění kalíšku díky tomu, že je příliš suchý tak kalíšek namočte ve vodě nebo použijte lubrikační gel, který má složení založené na vodní bázi. Je možné, že po prvních zavedeních bude kalíšek trochu protékat, protože okraj kalíšku zcela nedolehnul k poševní stěně. Tato situace je zcela běžná a každá žena si musí osvojit správné zavedení. Uvidíte, že se ta trocha trpělivosti vyplatí.

VYJMUTÍ KALÍŠKU

U každé ženy je síla menstruace jiná. Proto vyjmutí a vyprázdnění kalíšku není možné přesně určit. Obvyklý cyklus vyprázdnění kalíšku se pohybuje mezi 4-8 hodinami.

Vyjmutí kalíšku provádějte opět ve stejné poloze, jakou jste použila při zavádění. Chytněte vyztužené dno kalíšku za vroubky nebo za prodloužený konec. Kalíšek mírně zmáčknete, aby se uvolnil přetlak, a vyjměte jej. Při vyndávání si můžete pomáhat stažením poševních svalů. Kalíšek vylijte, opláchněte vodou a znovu aplikujte. Pokud budete kalíšek umývat mýdlem, tak používejte pouze neutrální prostředky k tomu určené.

Někdy se stane, že nemáte přístup k vodě. V tomto případě si vezměte malou láhev vody na vypláchnutí s sebou nebo kalíšek vytřete papírovým ubrouskem. Dávejte si pozor na to, aby v kalíšku neulpěly papírové kousky ubrousku.

ČIŠTĚNÍ KALÍŠKU

Starost o kalíšek Yuuki není složitý. Musíte kalíšek udržovat čistý a uschovávat ho v originální krabičce nebo na suchém místě s přístupem vzduchu. Kalíšek nikdy neskladujte v nepropustných obalech, jako jsou například igelitové sáčky.

Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou zanesené dírky po obvodu kalíšku. Jsou čtyři a slouží k uvolnění podtlaku. Dírky můžete vyčistit například špendlíkem, ale dávejte si pozor, aby nedošlo k poškození kalíšku!

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Pokud nastanou jakékoliv zdravotní problémy při používání menstruačního kalíšku, kontaktujte svého lékaře. Další rady najdete na našich internetových stránkách www.yuuki.cz

Přejeme Vám úplnou spokojenost s kalíškem Yuuki.

YUUKI

Křižanská 1
460 10 Liberec
CZECH REPUBLIC

yuuki@email.cz
www.yuuki.cz