

Lue nämä ohjeet ajatuksella läpi ennenkuin otat uuden Lunette Kuukuppisi käyttöön. Säilytä tämä pakkaus ja ohje myöhempää tarvetta varten.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖÄ: Paikoillette, valmiit, Lunette!



1. TARKISTA

Tarkista, että kupin yläosan ilmareiät ovat auki. Pese kädet.



2. PESE KÄDET



3. PESE KUPPI

Puhdista kuukuppi vedellä ja Lunette Pesunesteellä. Kiehauta kuppia 20 minuuttia väljässä vedessä. Varmista, että vettä on riittävästi, ettei kuppi pala pohjaan.



4. KIEHAUTA



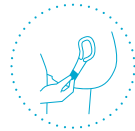
TAITA + PIDÄ

PESE ensin kädet. Ota mukava asento: voit laittaa kupin paikalleen istuen, seisten tai kyykyssä. Leveä haara-asento ja rentoutuminen helpottavat kupin asettamista. Rentoudu.

TAITA kuppi ensin litteäksi ja vielä kaksinkerroin, jolloin kupin reunus muodostaa C-kirjaimen.

LISÄÄ TAITTAMISTAPOJA:
www.lunette.fi

VALMISTAJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI



ASETA

Pidä kuppi taitettuna ja vie se reunus edellä kokonaan emättimeen. Voit varmistaa, että kuppi on auennut kunnolla kokeilemalla puhtaalla sormella kupin pohjaa - sen pitäisi tuntua pyöreältä.

Lunettea voi käyttää koko kuukautisvuodon ajan, runsaammista niukemman vuodon päiviin. Voit laittaa sen paikalleen jo ennakoivasti sinä päivänä, kun kuukautisesi ovat alkamassa.



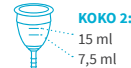
KÄYTÄ + OPI

Lunette Kuukuppi tyhjennetään noin 2-4 kertaa vuorokaudessa, vuodon määrästä riippuen. Voit pitää kuppia jopa 12 tuntia kerrallaan, myös öisin.

Kupin mittaviivat auttavat sinua seuraamaan vuotomäärääsi ja opit rytmisi nopeasti.



KOKO 1:
13,5 ml
5 ml



KOKO 2:
15 ml
7,5 ml



POISTA + TYHJENNÄ

Pese kädet ja rentouta lihaksesi. Ponnista lantionpohjanlihaksilla kuppia alaspäin, kunnes yllät tartumaan sen alaosasta peukalolla ja etusormella. Paina pohjasta kuppia kasaan, jotta alipaine poistuu. Hivuta kuppi varovasti ulos keinutellen sitä puolelta toiselle samalla vetäen alaspäin. Älä vedä kuppia pelkästä antennista.

Kaada kupin sisältö viemäriin. Huuhtele & käytä uudelleen.

SIISTI JA HELPPOA!

HUOMI! VOIMAKKAAT PESUAINHEET VOIVAT JÄTTÄÄ JÄÄMIÄ KUPIN PINTAAN JA NE SAATTAVAT ÄRSYTTÄÄ VAGINAASI.



PESE + HOIDA

Puhdista Lunette Kuukuppi tyhjennyksen yhteydessä. Huuhtelee kuppi ensin kylmällä vedellä, jotta veren väri tai haju ei tartu. Pese se sitten lämpimällä vedellä ja Lunette Pesunesteellä, joka on suunniteltu erityisesti silikonikupin pesuun. Kuukautisten jälkeen desinfioi kuppi keittämällä sitä 5-10 minuuttia.

Voit myös käyttää kupin puhdistukseen:
- Lunette Kuppipyyhkeitä
- mietoa, hajusteetonta ja öljytöntä pesunestettä
- antiseptistä liuosta

Kuinka kuukuppi toimii?

Lunette Kuukuppi pysyy mukavasti ja tiivisti sisälläsi emättimen seinämien ja lihasten tukena. Upeat sisäosasi hoitavat työn - huomaamatta!

Kuukuppi laitetaan kokonaan sisälle emättimen alaosaan, juuri häpyluun taakse kohdunsuun alle.

Emätin kallistuu luonnostaan taaksepäin, joten kupin asettaminen kohti ristiselkää sekä kupin liikuttaminen ylä- ja alasuunnassa helpottavat oikean ja mukavimman kohdan löytymistä.

Varmista pyöryttämällä, että kuppi on avautunut, jotta se ei vuoda ohi. Kohdunsuusi saattaa liikkua kuukautistesä aikana, joten kupin asettaminen vaatii harjoittelua ja oman anatomiasi tuntemista.

Kuukuppiviisauksia

- Monet poistavat kupin mielellään istuessaan wc-istuimella tai kyykyssä, jolloin emätin avautuu ja kuppi laskeutuu lähemmäs emättimen aukkoa.
- Poista kuppi aina pitäen kiinni kohokuviodusta pohjasta. Älä vedä kuppia ulos antennista, silloin kupin sisältö saattaa läikkyä ja antenni vaurioitua.
- Lunette Kuukuppia ei tarvitse poistaa vessakäynnin ajaksi, mutta ulostamisen jälkeen saattaa olla tarvetta korjata kupin asentoa paremmaksi. Muista tällöin huolehtia riittävästä käsihygieniasta!

JOS SINULLA ON GYNEKOLOGISIA ONGELMIA, KESKUSTELE KUUKUPIN KÄYTTÖÄ LÄÄKÄRISI KANSSA.

- Joskus kuppi kipuaa niin ylös emättimessä, että siihen on vaikea ylettyä (vaikkapa yön aikana). Kuppi ei voi hävitä emättimeen - se tulee lopulta alas painovoiman ansiosta. Odota ja oleskele pystyasennossa ainakin puoli tuntia ja yritä sitten uudelleen.
- Säilytä Lunette Kuukuppiasi ilmavasti omassa säilytyspussissaan, älä ilmativissä rasiassa tai muovipussissa.
- Jos et voi heti pestä kuppia vedellä, voit käyttää puhdistukseen kertakäyttöistä Lunette Kuppipyhettä.
- Jos kupin antenni tuntuu epämukavalta, voit lyhentää sitä saksilla.

Kuukuppifaktat

- Käytä Lunette Kuukuppia ainoastaan kuukautistesä aikana.
- Jos huomaat Lunette Kuukuppissa vaurioita, vaihda se uuteen.
- Kuukupin oikea paikka on emättimen alaosaan keräämässä kuukautisvuotoa. Jos kuppi on aivan kohdunsuulla tai painaa sitä, se voi aiheuttaa ikävän tunteen tai jopa kipuja.
- Lunette Kuukuppi ei ole ehkäisyväline eikä sitä saa käyttää yhdyntään aikana.
- Lunette Kuukuppi ei suojaa käyttäjäänsä sukupuolitaudeilta.
- Huolehdi riittävästä käsihygieniasta käsitellessäsi kuppia.
- Älä käytä Lunette Kuukuppia pidempään kuin 12h yhtäjaksoisesti ilman huolellista puhdistusta.
- Poista Lunette Kuukuppi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos sinulla ilmenee seuraavia

oireita: yleiset kivut, kirvely, ärsytys, punoitus genitaalialueella tai epämukavuus virtsatessa.

- Kuppia ei saa käyttää synnytyksen jälkeisessä vuodossa tulehdusriskin vuoksi.
- Säilytä Lunette Kuukuppi pienten lasten sekä lemmikkieläinten, erityisesti jyrsojen, ulottumattomissa.
- Lunette Kuukuppia voi käyttää myös kieran ja ehkäisyrenkaan kanssa, mutta varmista asia vielä omalta lääkäriltäsi. Kieran poistolangat kannattaa pyytää lyhentämään mahdollisimman lyhyiksi ja niiden pituutta tulisi tarkkailla säännöllisin väliajoin kuukautisten aikana. Pidentyneet poistolangat saattavat olla merkki kieran liikkumisesta. Jos näin käy, ole yhteydessä lääkäriisi.
- Jos kuppi vahingoittuu tai haluat vaihtaa sen uuteen, voit polttaa vanhan kupin. Näin se ei jätä jälkeensä lainkaan jätettä!

Toksinen Shokkioireyhtymä (TSS)

Toksinen shokkioireyhtymä on haavan tai limakalvon bakteerien aiheuttama myrkytys.

OIREISIIN KUULUUVAT: yhtäkkiäinen korkea kuume, kurkkukipu, oksentelu, ripuli, auringonpolttamaa muistuttava ihottuma, huimaus, lihaskivut, pyörtyminen tai pyörtyksen tunne seisomaan noustessa.

TSS on erittäin harvinainen, mutta vakava tila ja siihen voivat sairastua miehet, naiset ja lapset. TSS on yhdistetty imukyysiin tamponeihin. Varhainen tunnistus ja hoito ovat tärkeitä, joten mikäli sinulla on jotain yllä olevista oireista poista kuukautiskuppi heti, ota yhteys lääkäriisi ja kerro hänelle TSS-epäilystäsi.

VALMISTAJA: LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, 35540, JUUPAJOKI
FI / 6438458132518 / V1.0