

Läs den här guiden noga innan du använder menskopp för första gången. Spara guiden tillsammans med koppens förpackning för framtida bruk.

INNAN FÖRSTA ANVÄNDNINGEN

Kom igång med Lunette



1. KONTROLLERA HÅLEN

Kontrollera att lufthålen på ovasidan av koppen är öppna. Tvätta dina händer.



2. TVÄTTA HÄNDERNA

Kontrollera att lufthålen på ovasidan av koppen är öppna. Tvätta dina händer.



3. TVÄTTA KOPPEN

Tvätta din Lunette med Feelbetter

Ren-göringsmedel och skölj, koka den sedan i en stor kastrull med vatten i 20 minuter. Se till så att du har tillräckligt med vatten i kastrullen så koppen inte råkar brännas.



4. KOKA KOPPEN

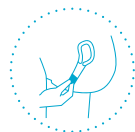


VIK + HÅLL

TVÄTTA dina händer först. Placera dig i en bekväm ställning; du kan föra in koppen både i sittande eller stående ställning, du kan också välja att sitta på huk. Att sära på benen hjälper dig att lyckas med att föra in koppen på ett bekvämt sätt. Slappna av.

VIK IHOP koppen på mitten så att den blir platt, vik den sedan på hälften så att den får formen av ett C.

FLERA VIKTIPS:
se.lunette.com



SÄTT IN

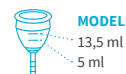
Håll kvar koppen sammanvikt och för in den med den övre kanten först i slidan. För att kontrollera att koppen är fullständigt öppen kan du föra upp ett rent finger mot dess botten och känna på den - den ska vara rund.

Lunette kan användas när som helst i din menscykel, allt från dagar när du blöder lätt till dagar när du blöder mycket. Du kan föra in den i förväg samma dag som du förväntar dig att din mens startar!



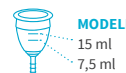
ANVÄND + LÄR

Lunette ska tömmas ungefär 2-4 gånger om dagen och den kan användas i upp till 12 timmar. Det går bra att ha den inne även på natten. Måttlinjerna på koppen hjälper dig att att övervaka mensflödet och lära dig din egen rytm.



MODELL 1:

13,5 ml
5 ml



MODELL 2:

15 ml
7,5 ml



TA UT + TÖM

Tvätta händerna och slappna av i musklerna. Ta tag i botten på koppen med ditt pekfinger och din tumme. För att få vakuemet att släppa pressar du ihop den räfflade botten delen av koppen tills du känner att vakuemet släpper.

Vicka sedan koppen fram och tillbaka, och dra sedan försiktigt ut den. Var noga med att inte dra ut koppen genom att endast dra i skaftet.

Håll sedan ut koppens innehåll i toaletten, skölj av den och använd på nytt.

PRAKTISKT, HYGIENISKT OCH ENKELT!

UPPMÄRKSAMMA DETTA! STARKA RENGÖRINGSMEDEL KAN LÄMNA AVLAGRINGAR PÅ KOPPEN OCH ORSAKA IRRITATIONER PÅ SLIDANS SLEMHINNOR.



RENGÖRA OCH SKÖTA

Lunette ska rengöras före och efter din mens, och även efter tömning. För att undvika dålig lukt och missfärgning ska koppen först sköljas i kallt vatten, sedan tvättas med varmt vatten och Lunette Feelbetter Rengöringsmedel som är speciellt framtagen för rengöring av silikonkoppar. När mensen är slut ska du desinficera koppen genom att koka den i en stor kastrull med vatten i 5-10 minuter.

FÖR ATT RENGÖRA DIN KOPP KAN DU OCKSÅ ANVÄNDA:

- Lunette Koppservett
- En mild tvål fri från olja och parfym
- En antiseptisk lösning

Hur fungerar det?

Lunette Menskopp har en bra passform och hålls på plats av det vakuum som bildas av slidväggarna och muskler. Ditt inre är fantastisk och gör allt jobb — du kommer knappt att känna något!

Hela koppen placeras i den nedre delen av slidan, precis bakom blygdbenet nedanför livmoderhalsen.

Slidan är bakåtlutad, så om du för koppen mot korsryggen och rör den upp och ned så får du hjälp att hitta den rätta och mest bekväma positionen för den.

Rotera koppen och kontrollera att den är helt öppen och inte läcker. Det kan hända att din livmoderhals rör sig under mens. Därför kräver insättningen av koppen en del träning och att du har god kännedom om din anatomi.

Kloka råd till koppanvändare

- Många tycker om att ta ut koppen medan de sitter gränsle på toaletten. Att sitta på huk hjälper slidan att öppna sig och får koppen att sjunka närmare slidmyningen.

- Dra alltid ut koppen genom att nypa tag i koppens räfflade botten. Dra inte i koppens skaft. Det kommer att leda till att innehållet spillts ut och att skaftet går av.

- Du behöver inte ta ut Lunette när du kissar, men efter avföring kan du behöva kontrollera att koppen fortfarande sitter ordentligt på plats. Tvätta dina händer noga!

- Ibland händer det att koppen sitter så långt upp i slidan att det är svårt att nå den (detta kan hända under natten). Koppen KAN INTE FÖRSVINNA in i slidan — Den kommer att komma ut med hjälp av tyngdlagen.

- Vänta i minst en halvtimme och håll dig upprätt under tiden för att låta koppen hamna på plats och försök igen.

- Förvara din Lunette Menskopp i sin förvaringspåse i ett luftigt utrymme. Förvara den inte i en påse eller burk gjord av plast.

- Om du inte har möjlighet att rengöra koppen på en gång kan du använda Lunette Koppservett.

- Om du upplever obehag orsakat av längden på koppens skaft kan du klippa av det med en sax.

Medicinska råd

- Använd Lunette Menskopp bara under menstruation.

- Byt ut Lunette om du ser tecken på att den är skadad.

- Lunette ska sitta i den nedre delen av slidan och fungera som ett uppsamlingskärl för mensblödningen. Om livmoderhalsen är blockerad kan du uppleva en otrevlig och krampande känsla.

- Lunette är inget preventivmedel och den kan inte heller användas under samlag.

- Lunette skyddar inte användaren från sexuellt överförbara sjukdomar.

- Kom ihåg att tvätta dina händer noga när du ska hantera Lunette.

- Använd inte Lunette i mer än tolv timmar efter senaste tömning.

- Ta ut Lunette och kontakta sjukvården om du känner symptom såsom allmän smärta, brännande känsla, irritation och inflammation i eller kring underlivsområdet. Det gäller även om du känner obehag när du kissar.

- Lunette ska inte användas för blödningar efter förlösning eftersom det man då löper större risk för infektion.

- Förvara Lunette oåtkomlig för barn och djur.

- Du kan använda din Lunette tillsammans med spiral och p-ring, men var noga med att prata med din läkare innan för att få klartecken. Spiraltens snören ska klippas så korta som möjligt. Du bör också kontrollera deras längd regelbundet när du har mens. Om snörena ser ut att vara längre än de normalt är, kan det vara ett tecken på att spiralen har flyttat på sig — om det inträffar bör du konsultera din läkare.

- Om din kopp skadas eller om du vill skaffa en ny kan du skydda miljön genom att bränna den gamla koppen. På så sätt skapas inget avfall.

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

är en infektion som orsakas av bakterier som kommer in i livmodern eller i slidans slemhinna.

SYMPTOMEN ÄR: plötslig hög feber, ont i halsen, kräkningar, diarré, yrsel, utslag som liknar de som uppstår vid soldskador muskelvärk, svimning och minnesluckor.

TSS är en extremt ovanlig och i sällsynta fall dödlig sjukdom, som uppträder hos såväl män och kvinnor som barn. TSS är kopplat till användning av absorberande tamponger.

Att upptäcka och bota sjukdomen tidigt är av högsta vikt. Om du har något av de symptom som nämns ovan ska du genast ta ut din menskopp och kontakta din läkare och berätta att du misstänker TSS.

OM DU HAR GYNEKOLOGISKA PROBLEM BÖR DU DISKUTERA ANVÄNDNING AV LUNETTE MED DIN LÄKARE.

TILLVERKAD AV LUNE GROUP OY LTD
KOPSAMONTIE 138, FIN-35540, JUUPAJOKI, FINLAND
SE / 6438458132525 / V1.0