bella

my bella

en

GENERAL TIPS ► The my bella menstrual cup is made of medical silicone. Before first use, sterilize the cup for approx. 3 minutes in boiling water or use the my bella container for sanitisation. Method of use of container (1) ■ The cup should be sanitized before and after each period. During the cycle, just wash it, after emptying, under clean running water or using a delicate liquid, e.g. bella intimate wash.

My bella CONTAINER IS SUITABLE FOR ► ■ storing the cup ■ washing the cup when you away from home ■ sanitization ■ The cup may discolor when in contact with blood, which is a natural process. ■ The cup is not a contraceptive and does not prevent pregnancy or sexually transmitted diseases. It is not intended for use in cases of postpartum bleeding and you should consult your gynecologist regarding use after giving birth. If used and cleaned properly, the cup can be used for 5 years.

TO INSERT THE CUP ► ■ Wash your hands, fold the cup in the most convenient way and gently insert it into your vagina towards your tailbone. ■ Then release your grip. ■ The cup will open in the vagina, covering the cervix. ■ Once inserted, you can run your finger around the edge to make sure there is no longer a bulge where the fold is, then rotate and/or gently pull to see if the cup has suction.

The most popular methods of folding the cup ► ■ C Fold – squeeze the cup to flatten it, then bend it in half. (2) ■ Punchdown Fold – use your index finger to push the edge of the menstrual cup towards the bottom and squeeze its base (3)

TO REMOVE THE CUP ► Gently squeeze the bottom of the cup with your fingers to remove the vacuum (don't pull the stem). Be careful not to spill its contents. Once removed, empty the cup into the toilet or shower. After cleaning the cup, it can be reused.

GOOD TO KNOW ► You can use the menstrual cup for 8 to 12 hours, also at night. It is not necessary to remove the cup when using the toilet.

WHAT SIZE? ► The cups are offered in 3 sizes. (4) ■ S – for young women who have not given birth, with a slim body build, virgins, with a short cervix (<4.5 cm), during light periods, suitable for the first application ■ M (regular) – for women who have given birth, with a medium body build, virgins, short/medium cervix, light and medium bleeding ■ L (large) – for women who have given birth, of medium or massive body build, with a long cervix, with heavy bleeding, women who have already given birth.

BEFORE FIRST USE ► If the first application is difficult for you, stay calm and give yourself time, because choosing the right cup and gaining practice in its application may take up to 3 cycles. Be sure to find the right position. For example, you can sit on the toilet, squat or step into the shower. You can moisten the cup with warm water or add lubricant. Help yourself with your pelvic floor muscles. Try different cup folding techniques. You can use the cup during everyday activities. If you need advice, have questions or doubts or need advice on choosing the right size, please consult your gynecologist. If you have an intrauterine contraceptive device (IUD) in your body, consult your gynecologist about how to properly insert and remove the cup.

TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS) ► Toxic shock syndrome (TSS) is a potentially fatal disease caused by a toxin secreted by a common bacterium. Although it is very rare, you can get TSS from using a cup The disease may start with flu-like symptoms, but its further course may be more serious. If you experience high fever, diarrhea, vomiting, muscle pain, dizziness, or a rash while using a menstrual cup, remove the cup and see your doctor immediately. Do not re-use the cup without consulting your doctor. Do not exceed 12 hours of use without emptying to prevent TSS. If you have difficulty removing a cup that has been in your body for more than 12 hours, seek medical advice immediately.

de

ALLGEMEINE HINWEISE: ► Die my bella Menstruationstasse besteht aus medizinischem Silikon. Vor der ersten Benutzung die Tasse etwa 3 Minuten in kochendem Wasser sterilisieren oder den my bella Behälter für die Desinfizierung nutzen. Anwendung (1) ■ Die Tasse sollte vor und nach jeder Periode desinfiziert werden. Während des Zyklus einfach nach der Entleerung unter laufendem Wasser waschen oder eine milde Waschlotion wie z.B. die bella pure Intimwaschlotion benutzen.

DER my bella BEHÄLTER IST GEEIGNET FÜR: ► ■ Aufbewahrung der Tasse ■ Reinigung der Tasse unterwegs ■ Desinfizierung ■ Die Tasse kann sich verfärben, wenn sie mit Blut in Kontakt kommt. Das ist ein natürlicher Prozess. ■ Die Tasse ist kein Verhütungsmittel und verhindert keine Schwangerschaft oder sexuell übertragbare Krankheiten. Sie ist nicht für Blutungen nach der Geburt gedacht und du solltest deine Gynäkologin über die Nutzung nach der Geburt fragen. Wenn die Tasse korrekt benutzt und desinfiziert wird, kann sie 5 Jahre lang benutzt werden.

UM DIE TASSE EINZUFÜHREN: ► ■ Wasche deine Hände, falte die Tasse auf die bequemste Weise zusammen und führe sie sanft in deine Vagina in die Richtung des Steißbeins ein. Lasse sie los. Die Tasse wird sich in deiner Vagina öffnen und deinen Gebärmutterhals abdecken. Nach dem Einsetzen, kannst du mit deinen Fingern um die Öffnung der Tasse fühlen, um sicher zu gehen, dass sich keine Wölbung an der Falte befindet. Dann kannst du die Tasse rotieren und/oder leicht ziehen, um zu prüfen, ob sie fest sitzt.

Die beliebtesten Arten die Tasse zu falten: ► ■ C-Faltung – drücke die Tasse flach, biege sie dann in der Mitte. (2) ■ Punchdown-Faltung – benutze deinen Zeigefinger, um den Rand der Menstruationstasse nach unten zu drücken und drücke den Boden zusammen. (3)

UM DIE TASSE ZU ENTFERNEN: ► Drücke leicht den Boden der Tasse mit deinen Fingern zusammen, um das Vakuum zu entfernen (nicht am Stiel ziehen). Sei dabei vorsichtig, um den Inhalt nicht zu verschütten.

GUT ZU WISSEN: ► Du kannst die Menstruationstasse für 8 bis 12 Stunden benutzen, auch in der Nacht. Es ist nicht nötig, die Tasse während der Toilettennutzung zu entfernen.

WELCHE GRÖßE? ► Die Tasse gibt es in 3 Größen. (4) ■ S – für junge Frauen, die noch nicht entbunden haben, mit einem schlanken Körperbau und/oder kurzem Gebärmutterhals (<4,5cm), während leichten Perioden. Eignet sich für die erste Benutzung. ■ M (Mittel) – für Frauen die entbunden haben, mit einem mittleren Körperbau und/oder kurzem/mittlerem Gebärmutterhals. Bei leichten und mittleren Blutungen. ■ L (Groß) – für Frauen die entbunden haben, mit einem mittleren oder kräftigen Körperbau und/oder langem Gebärmutterhals. Bei starken Blutungen.

VOR DER ERSTEN BENUTZUNG ► Falls die erste Anwendung für dich schwierig ist, bewahre Ruhe und lass dir Zeit. Die richtige Tassengröße zu finden und darin Übung zu bekommen, kann bis zu 3 Zyklen dauern. Finde die richtige Position. Beispielsweise kannst du auf der Toilette sitzen, hocken oder unter die Dusche steigen. Du kannst die Tasse mit warmen Wasser befeuchten oder Gleitgel benutzen. Helfe dir selbst mit deinen Beckenbodenmuskeln. Versuche verschiedene Methoden die Tasse zu falten. Du kannst die Tasse während deines Alltags benutzen. Falls Du Hilfe brauchst, fragen oder Zweifel hast oder Ratschläge bezüglich der richtigen Größe benötigst, frage bitte deine Gynäkologin. Falls du eine Spirale zur Verhütung benutzt, frage deine Gynäkologin, wie du die Tasse richtig einsetzen und entfernen kannst.

TOXISCHES SCHOCK SYNDROM (TSS): ► Das Toxische Schock Syndrom (TSS) ist eine potenziell tödliche Krankheit, die durch ein Toxin verursacht wird, dass ein häufig vorkommendes Bakterium absondert. Auch wenn es selten ist, kannst du TSS von einer Menstruationstasse bekommen. Die Krankheit kann mit grippeähnlichen Symptomen beginnen, aber der weitere Verlauf kann ernster sein. Falls du hohes Fieber, Durchfall, Erbrechen, Muskelschmerzen, Schwindel oder einen Ausschlag kriegst, während du eine Menstruationstasse benutzt, entferne die Tasse und gehe sofort zu einem Arzt. Verwende die Tasse nicht erneut ohne deinen Arzt zu fragen. Benutze die Tasse nicht länger als 12 Stunden ohne sie zu leeren, um TSS zu verhindern. Falls du Schwierigkeiten hast, die Tasse zu entfernen, aber sie länger als 12 Stunden in deinem Körper war, hole sofort ärztlichen Rat ein.

hu

ÁLTALÁNOS TANÁCSOK ► A my bella menstruációs kehely orvosi szilikonból készül. Az első használat előtt sterilizáld a kelyhet kb. 3 percig forró vízben, vagy használhatod a my bella tárolódobozát is a fertőtlenítéshez. Használati útmutató (1). ■ A kelyhet minden menstruációs időszak előtt és után fertőtlenítени kell. Adott menstruációs periódus alatt, kiürítés után csak mossuk ki tiszta folyóvíz alatt, vagy valamilyen kíméletes folyadékkal, pl. bella intim higiéniai mosakodóval.

A my bella TÁROLÓDOBOZ ALKALMAS ► ■ a menstruációs kehely tárolására ■ a menstruációs kehely mosásához, ha nincs otthoni körülmények között használjuk ■ fertőtlenítéshez ■ A kehely elszíneződhet, ha vérrel érintkezik, ami egy természetes folyamat. ■ A kehely nem fogamzásgátló, és nem akadályozza meg a terhességet vagy a szexuális úton terjedő betegségeket. Nem alkalmazható szülés utáni vérzés esetén, ill. a szülés utáni használatról konzultálj nőgyógyászoddal. Megfelelő használat és tisztítás mellett a kehely 5 évig használható.

A KEHELY BEHELYEZÉSE ► ■ Mosd meg a kezed, hajtsd össze a kelyhet a legkényelmesebb módon, és óvatosan helyezd be a hüvelybe a farokcsont felé. ■ Ezután engedd el a fogást. ■ A kehely kinyílik a hüvelyben, elfedve a méhnyakat. ■ Miután beilleszteltél, ujjaddal végigsimítasz a peremén, hogy érezd, a hajtás helyén már nincs kitüremkedés, majd forgasd és/vagy óvatosan húzd meg a kelyhet, hogy van-e szívóereje.

A kehely hajtásának legelterjedtebb módszerei ► ■ C hajtás – nyomd össze a kelyhet, hogy ellaposodjon, majd hajtsd félbe (2) ■ Lefelé hajtás – a mutatóujjal told a menstruációs kehely szélét az alja felé, és nyomd össze az alját (3)

A KEHELY KIVÉTELE ► Óvatosan nyomd össze a kehely alját az ujjaiddal, hogy eltávolítsd a vákuumot (ne húzd meg a szárát). Figyelj, nehogy kiömöljön a tartalma. Miután eltávolítottad, ürítsd ki a kehely tartalmát a WC-be vagy a zuhanyzóba. A kehely a tisztítása után újra használható.

JÓ TUDNI ► A menstruációs kelyhet 8-12 órán keresztül használhatod, éjszaka is. A WC használatakor nem szükséges eltávolítani a kelyhet.

MELYIK MÉRETET VÁLASZD? ► A kelyheket 3 méretben kínáljuk (4). ■ S – fiatal nőknek, akik még nem szültek, vékony testalkatúak, szűzek, rövid méhnyakkal (<4,5 cm), enyhe menstruáció idején, vagy első használatkor ■ M (normál) – már szült nőknek, közepes testalkattal, szüzek, rövid/közepes méhnyakkal, enyhe és közepes vérzéssel ■ L (nagy) – már szült nőknek, közepes vagy erős testalkattal, hosszú méhnyakkal, erős vérzéssel

AZ ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT ► Ha az első alkalmazás nehézségeket okoz, maradj nyugodt, és adj magadnak időt, mert a megfelelő kehely kiválasztása és az alkalmazás gyakorlása akár 3 ciklust is igénybe vehet. Feltétlenül találd meg a megfelelő pozíciót. Például ülj a WC-n, guggolj vagy lépj a zuhany alá. A kehely nedvesíthető meleg vízzel, vagy használhatsz síkosítót. Segíthetsz a medencefenék izmaiddal. Próbálj ki különböző hajtási technikákat. Használhatod a kelyhet a mindennapi tevékenységek során. Ha tanácsra van szükséged, kérdéseid vagy kétségeid vannak, vagy a megfelelő méret kiválasztásához segítségre van szükséged, fordulj nőgyógyászodhoz. Ha méhen belüli fogamzásgátló eszköz (IUD) van a testedben, konzultálj nőgyógyászoddal arról, hogyan kell helyesen behelyezni és eltávolítani a menstruációs kelyhet.

TOXIKUS SOKK SZINDRÓMA (TSS) ► A toxikus sokk szindróma (TSS) egy potenciálisan halálos betegség, amelyet egy gyakori baktérium által kiválasztott toxin okoz. A TSS-t el lehet kapni a kehely használatától, bár előfordulása nagyon ritka. A betegség influenzaszerű tünetekkel kezdődhet, de további lefolyása súlyosabb lehet. Ha menstruációs kehely használata közben magas lázat, hasmenést, hányást, izomfájdalmat, szédülést vagy kiütést tapasztaltál, távolítsd el a kelyhet, és azonnal forduljon orvoshoz. Ne használd újra a kelyhet anélkül, hogy konzultálnál orvosoddal. A TSS megelőzése érdekében ne lépj túl a 12 órás használatot a kehely kiürítése nélkül. Ha 12 óránál hosszabb ideig a szervezetedben lévő kelyhet nehezen lehet eltávolítani, azonnal keresd fel orvosodat.

ro

SFATURI GENERALE: ► Cupa menstruală my bella este fabricată din silicon medical. Înainte de prima utilizare, sterilizați cupa timp de aprox. 3 minute în apă clocotită sau folosiți recipientul my bella pentru igienizare. Mod de utilizare a containerului (1) ■ Cupa trebuie igienizată înainte și după fiecare menstruație. În timpul menstruației, spălați-o, după golire, sub jet de apă curată sau folosind un săpun lichid delicat, de ex. Bella igiena intimă.

CONTAINERUL my bella ESTE POTRIVIT PENTRU: ► ■ depozitarea cupei ■ spălarea cupei când nu sunteți acasă ■ igienizare ■ Cupa se poate decolora atunci când intră în contact cu sângele, fiind este un proces natural. ■ Cupa nu este un contraceptiv și nu previne sarcina sau bolile cu transmitere sexuală. Nu este destinată utilizării în cazurile de sângerare postpartum și ar trebui să vă consultați cu medicul ginecolog cu privire la utilizarea după naștere. Dacă este folosită și curățată corespunzător, cupa poate fi folosită timp de 5 ani.

PENTRU A INTRODUCE CUPA: ► ■ Spălați-vă pe mâini, pliați cupa în modul cel mai convenabil și introduceți-o ușor în vagin spre coccis. Apoi eliberați strânsoarea. Cupa se va deschide în vagin, acoperind colul uterin. Odată introdus, puteți trece degetul în jurul marginii pentru a vă asigura că nu mai există o umflătură acolo unde este pliul, apoi rotiți și/sau trageți ușor pentru a vedea dacă are aspirație.

Cele mai populare metode de pliere a cupei: ► ■ Pliere în C – strângeți cupa pentru a o aplatiza, apoi îndoiți-o la jumătate. (2) ■ Pliera Punchdown – folosiți degetul arătător pentru a împinge marginea cupei menstruale spre partea de jos și strângeți baza (3)

PENTRU A ÎNDEPĂRTA CUPA: ► Strângeți ușor cu degetele baza cupei pentru a elimina vidul (nu trageți de piciorul cupei). Aveți grijă să nu vărsați conținutul acesteia. Odată îndepărtată, goliți cupa în toaletă sau la duș. După curățarea cupei, aceasta poate fi refolosită.

BINE DE ȘTIUT: ► Puteți folosi cupa menstruală timp de 8 până la 12 ore, chiar și toată noaptea. Nu este necesar să scoateți cupa atunci când folosiți toaleta.

CE MĂRIME? ► Cupele sunt oferite în 3 mărimi. (4) ■ S – pentru femei tinere care nu au născut, pentru femei virgine, pentru menstruație ușoară, potrivită pentru prima aplicare ■ M (normală) – pentru femeile care au născut, pentru femei virgine, col uterin scurt/mediu, pentru menstruație ușoară și medie ■ L (mare) – pentru femeile care au născut, corp mediu sau masiv, pentru menstruație abundentă

ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE: ► Dacă prima aplicare este dificilă, nu este nicio problemă, deoarece alegerea cupei potrivite și acomodarea cu metoda de aplicare poate dura pana la 3 menstruații. Asigurați-vă că găsiți poziția corectă. De exemplu, puteți sta pe toaletă, în poziție ghemuită sau sub duș. Puteți umezi cupa cu apă caldă sau puteți folosi lubrifiant. Ajutați-vă de mușchii podelei pelvine. Încercați diferite tehnici de pliere a cupelor. Puteți folosi cupa în timpul activităților de zi cu zi. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, aveți întrebări sau nelămuriri sau aveți nevoie de sfaturi pentru alegerea mărimii potrivite, vă rugăm să consultați medicul ginecolog. Dacă aveți un dispozitiv contraceptiv intrauterin (DIU) în corp, consultați medicul ginecologul despre cum să introduceți și să scoateți corect cupa.

SINDROMUL DE ȘOC TOXIC (TSS): ► Sindromul de șoc toxic (TSS) este o boală potențial fatală cauzată de o toxină secretată de o bacterie comună. Deși este foarte rar, puteți face TSS folosind o cupă menstruală. Boala poate începe cu simptome asemănătoare gripei, dar evoluția ei ulterioară poate fi mai gravă. Dacă aveți febră mare, diaree, vărsături, dureri musculare, amețeli sau erupții cutanate în timp ce utilizați o cupă menstruală, scoateți cupa și consultați imediat medicul dumneavoastră. Nu reutilizați cupa fără a consulta medicul. Nu depășiți 12 ore de utilizare fără golire pentru a preveni TSS. Dacă întâmpinați dificultăți în a îndepărta o cupă care a fost în corpul dumneavoastră de mai mult de 12 ore, solicitați imediat sfatul medicului.

bg

ОБЩИ СЪВЕТИ ► Менструалната чашка my bella е изработена от медицински силикон. Преди първа употреба стерилизирайте чашата за приблизително 3 минути във вряща вода или използвайте контейнера за дезинфекция my bella. Начин на използване на контейнера (1) ■ Чашата трябва да се дезинфекцира преди и след всяка менструация. По време на цикъла просто го измийте след изпразване под чиста течаща вода или с деликатна течност, напр. продукти от серията Bella интимна хигиена.

КОНТЕЙНЕРЪТ my bella Е ПОДХОДЯЩ ЗА ► ■ съхранение на чашата ■ миене на чашата, когато сте далеч от дома ■ дезинфекциране ■ Чашата може да се обезцвети при контакт с кръв, което е естествен процес. Чашата не е контрацептив и не предпазва от бременност или полово предавани болести. Не е предназначена за употреба при следродилно състояние и трябва да се консултирате с Вашия гинеколог за употреба след раждане. Ако се използва и почиства правилно, чашата може да се използва 5 години.

ПОСТАВЯНЕ НА ЧАШАТА ► ■ Измийте ръцете си, сгънете чашата по най-удобния начин и внимателно я поставете във влагалището към опашната кост. ■ След това отпуснете хватката си. ■ Чашата ще се отвори във влагалището, покривайки шийката на матката. ■ След като бъде поставена, можете да прокарате пръста си около ръба, за да се уверите, че вече няма издутина там, където е гънката, след това завъртете и/или леко издърпайте, за да видите дали чашата прави добър вакуум.

Най-популярните методи за сгъване на чашата ► ■ C сгъване - стиснете чашата, за да я изравните, след това я сгънете наполовина. (2) ■ Punchdown Fold - използвайте показалеца си, за да натиснете ръба на менструалната чашка към дъното и стиснете основата ѝ (3)

ИЗВАЖДАНЕ НА ЧАШАТА ► Внимателно стиснете дъното на чашата с пръсти, за да освободите вакуума (не дърпайте дръжката). Внимавайте да не разлеете съдържанието. След като бъде извадена, изпразнете чашата в тоалетната или под душа. След почистване на чашата, тя може да се използва повторно.

ДОБРЕ Е ДА ЗНАЕТЕ ► Можете да използвате менструалната чашка от 8 до 12 часа, както и през нощта. Не е необходимо да махате чашата, когато използвате тоалетна.

КАКЪВ РАЗМЕР? ► Чашите се предлагат в 3 размера. (4) ■ S – за млади жени, които не са раждали, със слабо телосложение, девствени, с къса шийка на матката (<4,5 см), по време на леки менструации, подходящи за първоначално прилагане ■ M (regular) – за раждали жени със средно телосложение, девствени, с къса/средна шийка на матката, леко и средно кървене ■ L (голям) – за раждали жени, със средно или масивно телосложение, с дълга шийка на матката, с обилно кървене, вече раждали жени.

ПРЕДИ ПЪРВА УПОТРЕБА ► Ако първото нанасяне ви е трудно, запазете спокойствие и си дайте време, защото изборът на правилната чаша и натрупването на практика в нейното поставяне може да отнеме до 3 цикъла. Не забравяйте да намерите правилната позиция. Например, можете да седнете на тоалетната, да клекнете или да влезете под душа. Можете да навлажните чашата с топла вода или да използвате лубрикант. Помогнете си с мускулите на тазовото дъно. Опитайте различни техники за сгъване на чашата. Можете да използвате чашата при ежедневни дейности. Ако имате нужда от съвет, имате въпроси или съмнения или се нуждаете от съвет относно избора на правилния размер, моля, консултирайте се с Вашия гинеколог. Ако имате вътрематочно контрацептивно устройство в тялото си, консултирайте се с Вашия гинеколог как правилно да поставите и премахнете чашката.

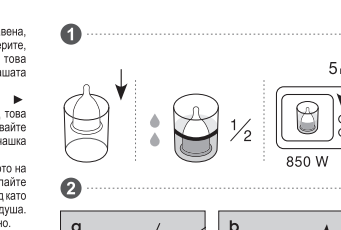
СИНДРОМ НА ТОКСИЧЕН ШОК (TSS) ► Синдромът на токсичния шок (TSS) е потенциално фатално заболяване, причинено от токсин, секретиран от обикновена бактерия. Въпреки че е много рядко, можете да получите TSS от използването на чашка. Заболяването може да започне с гриподобни симптоми, но по-натъшното му протичане може да бъде по-сериозно. Ако получите висока температура, диария, повръщане, мускулна болка, замаяност или обрив, докато използвате менструална чашка, извадете чашката и незабавно посетете Вашия лекар. Не използвайте повторно чашата, без да се консултирате с Вашия лекар. Не превишавайте 12 часа употреба без изпразване, за да предотвратите TSS. Ако имате затруднения да извадите чаша, която е била в тялото ви по повече от 12 часа, незабавно потърсете лекарска помощ.

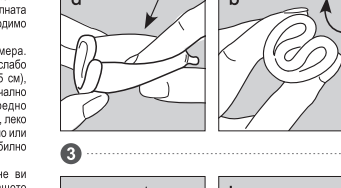
lt

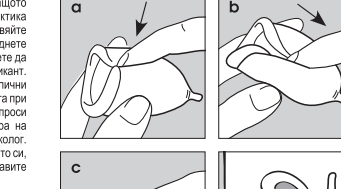
BENDRA INFORMACIJA ► My bella menstruacinė taurelė yra pagaminta iš medicininio silikono. Prieš pirmąjį naudojimą sterilizuokite taurelę maždaug 3 minutes verdančiame vandenyje arba dezinfekavimui naudokite my bella indelį. Indelio naudojimo būdas (1) ■ Taurelė turi būti dezinfekuojama prieš kiekvienas mėnesines ir po jų. Mėnesinių metu, po ištuštinimo, tiesiog išplaukite po šviesiu tekančiu vandeniu arba naudodami švelnų prausiklį, pvz. Bella intymios higienos prausiklį.

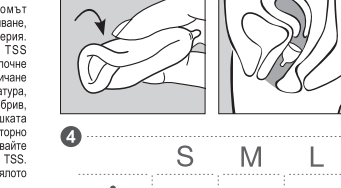
My bella INDELIS TINKA ► ■ taurelės laikymui ■ taurelės plovimui, kai esate išvykę iš namų ■ dezinfekavimui ■ Natūralu, kad liečiantis su krauju taurelės spalva gali pakisti, kai liečiasi su krauju. Taurelė nėra kontraceptinė priemonė ir ne apsaugo nuo nėštumo ar lytiniu keliu plintančių ligų. Taurelė nėra skirta naudoti esant kraujavimui po gimdymo, todėl dėl naudojimo po gimdymo turėtumėte pasitarti su savo ginekologu. Tinkamai naudojamą ir plaunamą taurelę galima naudoti 5 metus.

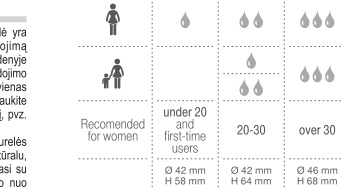
TAURĖLĖS ĮDĖJIMAS ► ■ Nusiplaukite rankas, patogiai perlenkite taurelę ir švelniai įkiškite į makštyje, kad ji link stuburgalio. ■ Tada paleiskite. ■ Taurelė išsiskleis makštyje, uždengdama gimdos kaklelį. ■ Įkišus galite pirštu perbraukti per kraštą, kad įsitikintumėte, jog lenkimo vietoje nebėra iškilimų, tada pasukite ir (arba) švelniai patraukite, kad











www.tzmo-global.com
www.bella-global.com

Track your monthly cycle with our app.
With Bella Period Calendar it's so easy to predict when your next period will be.

nustatytumėte, ar taurelė gerai prigluodo.

Populiariausi taurelės lankstymo būdai ▶ ■ C Perlenkite – suspauskite taurelę, kad ji išsilygintų, tada sulenkite per pusę. (2) ■ Sulenkimas žemyn – rodomuoju pirštu stumkite menstruacinės taurelės kraštą į apačią ir suspauskite jos pagrindą (3).

TAURELĖS IŠĖMIMAS ▶ Švelniai pirštais suspauskite taurelės pagrindą, kad pašalintumėte vakuumą (netraukite už kotelio). Elkitės atsargiai, kad neišplėštumėte taurelės turinio. Išėmę taurelę, jos turinį išpilkite į tualetą arba dušą. Išplovus, taurelę galima naudoti pakartotinai.

NAUDINGA INFORMACIJA ▶ Menstruacinę taurelę galite naudoti 8–12 valandų, taip pat ir naktį. Naudojantis tualetu taurelės išimti nebūtina.

KOKS DYDIS? ▶ Taurelės siūlomos 3 dydžių. (4) ■ S – jaunoms negimdžiusioms, liekno kūno sudėjimo moterims, neturėjusioms lytinių santykių merginoms, trumpu gimdos kakleliu (<4,5 cm), esant negausioms mėnesinėms, tinka pirmam naudojimui. ■ M (vidutinė) – pagimdžiusioms, vidutinio kūno sudėjimo moterims, neturėjusioms lytinių santykių merginoms, esant trumpam/ vidutiniam gimdos kakleliui, negausiam ir vidutiniam kraujavimui. ■ L (didelė) – pagimdžiusioms, vidutinio ar stambaus kūno sudėjimo moterims, esant ilgam gimdos kakleliui, gausiai kraujuojančioms, jau pagimdžiusioms moterims.

PRIEŠ PIRMĄ NAUDOJIMĄ ▶ Jeigu jums sunkiai sekėsi panaudoti pirmą kartą, nesijaudinkite ir skirkite daugiau laiko, nes tinkamos taurelės pasirinkimas ir jos pritaikymas gali užtrukti iki 3 ciklų. Būtina raskite tinkamą padėtį. Pavyzdžiui, galite atsisėsti ant tualeto, pritūpti ar įeiti į dušą, tuomet galite sudrėkinti šiltu vandeniu arba naudoti lubrikantą. Pasitelkite dubens dugno raumenis. Išbandykite įvairius taurelės sulenkimo būdus. Taurelę galite naudoti kasdieniėje veikloje. Jei jums reikia patarimo, turite klausimų ar abejonių ar reikia patarimo, kaip pasirinkti tinkamą dydį, kreipkitės į savo ginekologą. Jeigu naudojate intrauterinę kontraceptinę priemonę (IKP), pasitarkite su savo ginekologu, kaip tinkamai įkišti ir išimti taurelę.

TOKSINIO ŠOKO SINDROMAS (TŠS) ▶ Toksinio šoko sindromas (TŠS) yra potencialiai mirtina liga, kurią sukelia įprastos bakterijos iššikiniamas toksinas. Nors tai labai reti atvejai, TŠS gali sukelti naudojama taurelė. Liga gali prasidėti į gripą panašiais simptomais, tačiau tolesnė jos eiga gali būti sunkesnė. Jei naudojant menstruacinę taurelę pajutote stiprų karščiavimą, viduriavimą, vėmimą, raumenų skausmą, galvos svaigimą ar bėrimą, išimkite taurelę ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją. Nenaudokite taurelės pakartotinai nepasitarę su gydytoju. Nenaudokite neištuštintos taurelės ilgiau kaip 12 valandų, kad išvengtumėte TŠS. Jeigu jums sunku išimti taurelę, kuri išbuvo jūsų kūne ilgiau nei 12 valandų, nedelsiant kreipkitės į gydytoją.

lv

VISPĀRĪGI IETEIKUMI ▶ My bella menstruālā piltuve ir izgatavota no medicīniskā silikona. Pirms pirmās lietošanas sterilizējiet piltuvi apmēram 3 minūtes verdošā ūdenī vai veiciet sterilizāciju my bella tvertnē. Kā rīkoties ar kasti (1). ■ Pirms un pēc katra lietošanas perioda piltuve jāsterilizē. Lietošanas cikla laikā tikai izmazgājiet to pēc iztukšošanas ar tīru krāna ūdeni vai ar saudzīgu šķidru mazgāšanas līdzekli, piemēram, Bella intīmās higiēnas līdzekli.

My bella KASTĪTE IR PIEMĒROTA ▶ ■ piltuves uzglabāšanai ■ piltuves mazgāšanai, atrodoties ārpus mājām ■ sterilizācijai. ■ Saskaroties ar asinīm, var mainīties piltuves krāsa, tas ir dabisks process. Piltuve nav kontracepcijas līdzeklis un nepalīdz novērst grūtniecību un seksuāli transmisīvas slimības. Tā nav paredzēta izmantošanai pēcdzemdību asiņošanas gadījumos, un par tās lietošanu pēc dzemdībām jākonsultējas ar ginekologu. Pareizi lietojot un tīrot, piltuve var kalpot 5 gadus.

IEVIETOŠANA ▶ ■ Nomazgājiet rokas, salokiet piltuvi ērtākajā veidā un saudzīgi ievietojiet to vaginā uz astoksaukla pusi. ■ Pēc tam atlaidiet to. ■ Piltuve vaginā atvērsies aptverot dzemdes kaklu. ■ Pēc ievietošanas pārvelciet ar pirkstu apkārt malām, lai pārliecinātos vai tā ločījuma vietā nav izspiedusies, pēc tam pagrieziet un/vai saudzīgi pavelciet to, lai pārliecinātos, vai tā ir nostiprināta.

Populārākie piltuves salocīšanas veidi ▶ ■ C Ločījums – saspiediet piltuvi, lai to saplacinātu, pēc tam pārlociet uz pusēm. (2) ■ Saspiešanas ločījums – ar rādītājpirkstu stumiet menstruālās piltuves malu uz leju un saspiediet tās pamatni. (3)

IZŅEMŠANA ▶ Saudzīgi saspiediet ar pirkstiem piltuves pamatni, lai likvidētu vakuumu (nevelciet aiz kātiņa). Rīkojieties uzmanīgi, lai neizlietu saturu. Pēc izņemšanas iztukšojiet piltuvi, izlejot tualetē vai dušas notecē. Pēc iztīrīšanas piltuvi var lietot atkārtoti.

LABI ZINĀT ▶ Menstruālo piltuvi var lietot gan dienā, gan naktī, 8 līdz 12 stundas. Piltuve nav jāizņem tualetes apmeklējuma laikā.

KĀDU IZMĒRU IZVĒLĒTIES? ▶ Piltuves tiek piedāvātas 3 izmēros. (4) ■ S (mazs) – jaunām sievietēm, kuras nav dzemdējušas, ar slaidu figūru, jaunavām, ar tīsu dzemdes kaklu (<4,5 cm), viegla perioda laikā, piemērots pirmajai lietošanai. ■ M (vidējs) – sievietēm, kuras ir dzemdējušas, ar vidēju figūru, jaunavām, ar tīsu/vidēju dzemdes kaklu, vieglai un vidējai asiņošanai. ■ L (liels) – sievietēm, kuras ir dzemdējušas, ar vidēju vai masīvu figūru, ar garu dzemdes kaklu, spēcīgai asiņošanai, sievietēm, kuras jau ir dzemdējušas.

PIRMS PIRMĀS LIETOŠANAS ▶ Ja pirmā lietošana sagādā grūtības, saglabājiet mieru un nesteidzieties, jo piemērotākā piltuves izvēle un tās lietošanas apguve var ilgt līdz 3 cikliem. Pacentieties atrast piemērotāko pozīciju. Piemēram, var sēdēt uz tualetes poda, tupus vai dušā. Var samitrināt piltuvi ar siltu ūdeni vai ar smērvielu. Palīdziet ievietošanai ar ieeļļotiem pamatnes muskuļiem. Izmēģiniet dažādus piltuves salocīšanas veidus. Piltuvi var izmantot ikdienas darbību laikā. Ja ir nepieciešami ieteikumi piemērotākā izmēra izvēlē, ja ir jautājumi vai šaubas vērsieties pie ginekologa. Ja ķermenī ir ievietota iekšējā kontracepcijas ierīce (IUD), vērsieties pie ginekologa, lai uzzinātu par pareizu piltuves ievietošanu un izņemšanu.

TOKSISKĀ ŠOKA SINDROMS (TŠS) ▶ Toksiskā šoka sindroms (TŠS) ir potenciāli fatāla saslimšana, ko izraisa izplatītas baktērijas izdalīts toksīns. Lai gan ļoti retos gadījumos, tomēr var inficēties ar TŠS no piltuves lietošanas. Sākumā šī saslimšana var izpausties ar gripai līdzīgiem simptomiem, bet turpmākā tās gaita var būt nopietnāka. Ja menstruālās piltuves lietošanas laikā parādās stiprs drudzis, caureja, vemšana, muskuļu sāpes, reiboņi vai izsitumi, piltuve nekavējoties jāizņem un jādodas pie ārsta. Bez ārsta konsultācijas nedrīkst atsākt piltuves lietošanu. Lai novērstu TŠS, nedrīkst pārsniegt 12 lietošanas stundas bez satura iztukšošanas. Ja rodas grūtības piltuves izņemšanā pēc tās atrašanās ķermenī ilgāk par 12 stundām, nekavējoties vērsieties pēc palīdzības pie medikiem.

et

ÜLDISED NÕUANDED ▶ My bella menstruaalanum on valmistatud meditsiinilisest silikoonist. Enne esmakordset kasutamist steriliseerige anum u. 3 minutit keevas vees või kasutage desinfitseerimiseks my bella karpi. Karbi kasutusviis (1) ■ Anum tuleb desinfitseerida enne ja pärast iga menstruatsiooni. Tsükli ajal peske seda lihtsalt pärast tühjendamist puhta jooksva vee all või õrna intiimpesuvahendiga, nt. Bella intiimpesugeel.

My bella KARP SOBIB ▶ ■ anuma hoiustamiseks ■ anuma pesemiseks, viibides kodust eemal ■ anuma desinfitseerimiseks ■ Menstruaalanum võib verega kokku puutudes muuta värvi, see on loomulik protsess. Menstruaalanum ei ole rasestumisvastane vahend ega hoia ära rasedust ega sugulisel teel levivaid haigusi. Anum ei ole näidustatud kasutamiseks sünnitusjärgse verejooksu korral. Pärast sünnitust konsulteerige oma günekoloogiga. Õige kasutamise ja puhastamise korral saab menstruaalanumat kasutada 5 aastat.

MENSTRUAALANUMA SISESTAMINE ▶ ■ Peske käed, keerake anum kõige mugavamal viisil kokku ja sisestage see õrnalt tuppe sabaluu suunas. ■ Seejärel vabastage käepide, misjärel avaneb anum tupes, kattes emakakaela. ■ Pärast anuma sisestamist, tõmmake sõrmega ümber anuma serva, veendumaks, et voltimis kohas pole kumerusi. ■ Seejärel pöörа ja/või tõmba anumat õrnalt, kontrollimaks, kas anum on õhu kindlalt paigas. ■ Kui tunned takistust, siis oled suutnud tekitada vaakumi ning anum on perfekteselt paigas!

Enam levinud menstruaalanuma voltimise meetodid ▶ ■ C Voldi – pigistage anum sõrmede vahel tasaseks, seejärel painutage see pooleks. (2) ■ Punchdown voltimine – kasutage anumetissõrme, et suruda anuma serva põhja poole ja pigistage selle alust (3)

MENSTRUAALANUMA EEMALDAMINE ▶ Vaakumi eemaldamiseks surge sõrmedega õrnalt anuma põhja (ärge tõmmake varrest). Olge ettevaatlik, et anuma sisu ei satuks maha. Pärast eemaldamist tühjendage anum tualetti või duširuumi. Pärast puhastamist saab anumat uuesti kasutada.

HEA TEADA ▶ Menstruaalanumat võid kasutada 8–12 tundi, ka öösel. Tualettruumi kasutades ei ole vaja anumat eemaldada.

MILLINE SUURUS VALIDA? ▶ Menstruaalanumat on saadaval 3 suuruses. (4) ■ S – noortele naistele, kes pole sünnitanud, saleda kehaehitusega, neitsidele, lühikese emakakaelaga (<4,5 cm), kergetel perioodidel, sobib esmakordseks kasutamiseks ■ M (regulaarne) – naistele, kes on sünnitanud, keskmise kehaehitusega, neitsitele, lühikese/keskmise emakakaelaga, kerge ja keskmise verejooksu korral ■ L (suur) – naistele, kes on sünnitanud, keskmise või massiivse kehaehitusega, pika emakakaelaga, tugeva verejookсu korral

ENNE ESIMEST KASUTAMIST ▶ Kui esimene kasutamine on sulle raske, jää rahulikuks ja anna endale aega, sest õige menstruaalanuma valimine ja selle sisestamise harjutamine võib võtta aega, kuni 3 tsüklit. Leidke endale mugav asend. Näiteks võite istuda tualetti, kükitada või anumat sisestada dušš all. Võite anumat niisutada sooja veega või kasutada libestit. Aidake end, kasutades oma vaagnapõhjalihaseid. Võite proovida erinevaid voltimistehnikaid, leidmaks just enda jaoks sobivaima. Kui vajate nõu või teil on küsimusi, kahtlusi soovitame pöörduda oma günekoloogi poole. Juhul kui kasutate emakasisest rasestumisvastast vahendit (IUD), konsulteerige oma günekoloogiga, kuidas anumat õigesti sisestada ja eemaldada.

TOKSILISE ŠOKI SÜNDROOM (TSS) ▶ Toksiline šoki sündroom (TSS) on potentsiaalselt surmaga lõppev haigus, mille põhjustab tavalise bakteri poolt eritatav toksiin. On vähetõenäoline, et võite TSS-i saada menstruaalanumat kasutades. Haigus võib alata gripilaadsete sümptomitega, kuid selle edasine kulg võib olla tõsisem. Kui teil tekib anuma kasutamise ajal kõrge palavik, kõhulahtisus, oksendamine, lihasvalu, pearinglus või lööve, eemaldage koheselt menstruaalanum ja pöörduge viivitamatult arsti poole. Ärge kasutage anumat uuesti ilma arstiga nõu pidamata. TSS-i vältimiseks ärge kasutage anumat tühjendamata kauem kui 12 tundi. Kui teil on raskusi üle 12 tunni kehas olnud tassi eemaldamisega, pöörduge viivitamatult arsti poole.

cs

OBECNÁ DOPORUČENÍ ▶ My bella je menstruační kalíšek vyrobený z kvalitního lékařského silikonu. Před prvním použitím sterilizujte kalíšek přibližně 3 minuty ve vroucí vodě, nebo použijte k dezinfekci nádobku my bella. Doporučujeme kalíšek dezinfikovat před a po každé menstruaci. Během cyklu jej stačí po vyprázdnění omýt pod čistou tekoucí vodou, nebo použít mycí gel pro intimní hygienu Bella.

NÁDOBKA my bella JE VHODNÁ PRO ▶ ■ pro skladování kalíšku ■ myti kalíšku mimo domov ■ dezinfekci ■ Kalíšek se může při kontaktu s krví zabarvit, což je přirozený proces, který nemá vliv na jeho funkčnost. Kalíšek není antikoncepční prostředek a nezabraňuje otěhotnění ani pohlavně přenosným chorobám. Není určen na poporodní krvácení a jeho použití v tomto období je nutné konzultovat se svým gynekologem. Při správném používání a čištění lze kalíšek používat po dobu 5 let.

NÁVOD NA ZAVEDENÍ KALÍŠKU ▶ ■ Umyjte si ruce, složte kalíšek a uchopte ho mezi palec a ukazováček. ■ Nejlepší poloha pro zavedení kalíšku do pochvy je v podřepu. ■ Nemusíte nijak tlačit, zasunutí provedte v přirozeném směru (šikmo dozadu). ■ Teprve až bude kalíšek téměř celý v pochvě, můžete ho pustit. ■ Ústí kalíšku se rozevře, přitiskne se k poševní stěně a vznikne tak podtlak potřebný k tomu, aby krev neunikala mimo kalíšek. ■ Pro kontrolu můžete prstem přejet po okraji, abyste se ujistila, zda kalíšek správně přilnul. ■ Správná poloha je níže, než je umístění tamponů.

Nejoblíbenější metody skládání kalíšku ▶ ■ Do tvaru písmene C – zmáčkněte kalíšek, aby se zploštil a poté jej ohněte na polovinu. (2) ■ Okrajem dovnitř – ukazováčkem zatlačte okraj menstruačního kalíšku směrem dolů a stiskněte jeho základnu (3).

PRO VYJMUTÍ KALÍŠKU ▶ Kalíšek je přitisknutý ke stěnám pochvy, je tedy třeba odstranit podtlak. První vyjmutí doporučujeme provádět ve sprše. Umyjte si ruce, uvolněte se, prsty jemně zmáčkněte dno kalíšku a kalíšek jemně vytáhněte, nebo vsuňte prst z boku až k ústí kalíšku a zmáčkněte kalíšek dovnitř. Tím oddělíte kalíšek od poševní stěny a půjde snadno vytáhnout. Dávejte pozor, abyste nevylila jeho obsah. Po vyjmutí kalíšek vyprázdněte do toalety nebo sprchy. Po vyčištění lze kalíšek znovu použít.

UŽITEČNÉ RADY ▶ Menstruační kalíšek můžete používat 8 až 12 hodin a to i v noci. Při použití toalety není nutné kalíšek vyjmout.

JAKOU ZVOLIT VELIKOST? ▶ Kalíšky jsou nabízeny ve 3 velikostech. (4) ■ S – pro dívky a ženy do 30 let, které nerodily, nebo rodily císařským řezem, ženy s krátkým děložním hrdlem (<4,5 cm), při slabé menstruaci (například pokud Vám stačí malé velikosti tamponů) ■ M – pro ženy nad 30 let, pro ženy, které již rodily, s krátkým/středně dlouhým děložním hrdlem, při středně silné menstruaci ■ L – pro ženy krátce po porodu, vícenásobné rodičky, ženy s dlouhým děložním hrdlem, pokud máte uvolněné svaly pánevního dna, či máte velmi silnou menstruaci

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM ▶ Pokud je pro vás první aplikace obtížná, zachovejte klid. Získání praxe v zavádění kalíšku chce trochu cviku a může trvat až 3 cykly, než si činnost zautomatizujete. Ujistěte se, že jste našla správnou polohu. Můžete například sedět na toaletě, dřepět, nebo si stoupnout do sprchy. Kalíšek můžete navlhčit teplou vodou, nebo použít lubrikant na vodní bázi. Pomáhejte si svaly pánevního dna. Vyzkoušejte různé techniky skládání kalíšku. Kalíšek můžete používat při běžných činnostech, během spánku, sportu i v bazéně. Pokud potřebujete poradit s výběrem správné velikosti, máte otázky nebo pochybnosti, obraťte se na svého gynekologa. Pokud máte v těle nitroděložní antikoncepční tělísko (IUD), poraďte se se svým gynekologem, jak správně kalíšek zavádět a vyndávat.

SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU (TSS) ▶ Syndrom toxického šoku (TSS) je mimořádně vzácné, ale vážné toxické onemocnění. Je způsobeno toxiny produkovanými bakterií, která běžně žije v lidském těle. TSS je spojován s používáním tamponů, ale ojediněle jej může dostat i při používání kalíšku. Onemocnění může začít příznaky podobnými chřipce, ale jeho další průběh může být závažnější. Pokud se u vás při používání menstruačního kalíšku objeví vysoká horečka, průjem, zvracení, bolest svalů, závratě nebo vyrážka, kalíšek vyjměte a okamžitě navštivte lékaře. Bez porady s lékařem kalíšek znovu nepoužívejte. Nepoužívejte kalíšek déle než 12 hodin bez vyprázdnění, abyste předešla TSS. Pokud máte potíže s vyjmutím kalíšku, který byl v těle déle než 12 hodin, okamžitě vyhledejte lékaře.

sk

VŠEOBECNÉ TIPY ▶ Menštruačný kalíšok my bella je vyrobený z lekárskeho silikónu. Pred prvým použitím sterilizujte kalíšok približne 3 minúty vo vriacej vode alebo na dezinfekciu použite nádobu my bella. Spôsob použitia (1) ■ Kalíšok by sa mal dezinfikovať pred každou menštruáciou a po nej. Počas cyklu ho stačí po vyprázdnení umyť pod čistou tečúcou vodou alebo použiť jemný prípravok, napr. umývací gél na intímnu hygienu bella.

NÁDOBKA my bella JE VHODNÁ PRE ▶ ■ skladovanie pohárika ■ umývanie pohára, keď ste mimo domova ■ dezinfekciu ■ Kalíšok môže pri kontakte s krvou zmeniť sfarbenie, čo je prirodzený proces. Kalíšok nie je antikoncepcia a nezabraňuje tehotnosti ani pohlavne prenosným chorobám. Nie je určený na použitie v prípade popôrodného krvácania a o používaní po pôrode by ste sa mali poradiť so svojim gynekológom. Pri správnom používaní a čistení možno kalíšok používať 5 rokov.

AKO ZAVIESŤ KALÍŠOK ▶ Umyte si ruky, zložte kalíšok čo najvhodnejším spôsobom a jemne ho vložte do pošvy smerom ku kostrči. Potom uvoľnite úchop. Kalíšok sa vo vagíne otvorí a zakryje krčok maternice. Po vložení môžete prstom prejsť po okraji, aby ste sa presvedčili, že v mieste záhybu už nie je vypuklina, potom ho otočte a/alebo jemne potiahnite, aby ste zistili, či sa kalíšok prisáva.

Najobľúbenejšie metódy skladania kalíška ▶ ■ Preloženie C – stlačte kalíšok, aby ste ho sploštili, a potom ho ohnite na polovicu. (2) ■ Tzv. Punchdown sklad – ukazovákom zatlačte okraj menštruačného kalíška smerom dnu a stlačte jeho základňu (3).

NA VYBRATIE KALÍŠKA ▶ Jemne stlačte spodnú časť kalíška prstami, aby ste odstránili vákuum (neťahajte za stopku). Dávajte pozor, aby ste nevyliali jeho obsah. Po vybratí vyprázdnite kalíšok do toalety alebo sprchy. Po umytí môžete kalíšok znovu použiť.

DOBRE VEDIEŤ ▶ Menštruačný kalíšok môžete používať 8 až 12 hodín, a to aj v noci. Pri použití toalety nie je potrebné kalíšok vyberať.

AKÁ VEĽKOSŤ? ▶ Kalíšky sa ponúkajú v 3 veľkostiach. (4) ■ S – pre mladé ženy, ktoré nerodili, so štíhlou stavbou tela, ženy, s krátkym krčkom (<4,5 cm), počas slabej menštruácie, vhodný na prvé použitie. ■ M (regular) – pre ženy, ktoré rodili, so strednou stavbou tela, panny, s krátkym/stredným krčkom, pri slabom a strednom krvácaní ■ L (veľký) – pre ženy, ktoré rodili, strednej alebo mohutnej telesnej stavby, s dlhým krčkom, so silným krvácaním, rodiace.

PRED PRVÝM POUŽITÍM ▶ Ak je pre vás prvé použitie ťažké, zachovajte pokoj a doprajte si čas, pretože výber správneho kľúčka a získanie praxe v jeho používaní môže trvať až 3 cykly. Ubezpečte sa, že ste našli správnu polohu. Môžete napríklad sedieť na toalete, čupieť alebo vstúpiť do sprchy. Kalíšok môžete navlhčiť teplou vodou alebo použiť lubrikant. Pomôžte si svalmi panvového dna. Vyskúšajte rôzne techniky skladania kalíška. Kalíšok môžete používať počas každodenných činností. Ak potrebujete poradiť, máte otázky alebo pochybnosti alebo potrebujete poradiť s výberom správnej veľkosti, obráťte sa na svojho gynekológa. Ak máte v tele vnútromaternicovú antikoncepčné teliesko (IUD), poraďte sa so svojím gynekológom, ako správne zavádzať a vyberať kalíšok.

SYNDRÓM TOXICKÉHO ŠOKU (TSS) ▶ Syndróm toxického šoku (TSS) je potenciálne smrteľné ochorenie spôsobené toxínom vyvolávaným bežnou baktériou. Hoci je to veľmi zriedkavé, pri používaní kalíška môžete dostať TSS. Ochorenie môže začať príznakmi podobnými chrípke, ale jeho ďalší priebeh môže byť vážnejší. Ak sa u vás počas používania menštruačného kalíška vyskytne vysoká horúčka, hnačka, vracanie, bolesť svalov, závraty alebo vyrážka, kalíšok odstráňte a okamžite navštívte svojho lekára. Bez konzultácie s lekárom kalíšok opätovne nepoužívajte. Neprekračujte 12 hodín používania kalíška bez vyprázdnenia, aby ste predišli TSS. Ak máte ťažkosti s odstránením kalíška, ktorý bol vo vašom tele dlhšie ako 12 hodín, okamžite vyhľadajte lekára.

uk

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ▶ Менструальна чаша my bella виготовлена з медичного силікону. Перед першим використанням стерилізуйте чашу прибл. 3 хвилини в кип'ячій воді або скористайтеся контейнером my bella для дезінфекції. Спосіб використання контейнера (1) ■ Чашу слід дезінфікувати до та після кожної менструації. Під час циклу просто промивайте її після спорожнення під чистою протічною водою або делікатною рідиною, напр. засобом для інтимної гігієни Bella.

КОНТЕЙНЕР my bella ПІДХОДИТЬ ДЛЯ ▶ ■ зберігання чаши ■ миття чаші поза домом ■ дезінфекції ■ Чаша може змінити колір при контакті з кров'ю, що є природним процесом. Чаша не є контрацептивом і не запобігає вагітності та захворюванням, що передаються статевим шляхом. Вона не призначена для використання у випадках післяпологової кровотечі, і вам слід проконсультуватися з вашим гінекологом щодо використання її у післяпологовий період. За умови правильного використання та очищення чашу можна використовувати протягом 5 років.

ЩОБ ВСТАВИТИ ЧАШУ ▶ ■ Вимийте руки, складіть чашу зручним способом і обережно вставте її в піхву у напрямку до куприка. ■ Потім відпустіть пальці. ■ Чаша відкриється у піхві, закриваючи шийку матки. ■ Після введення ви можете провести пальцем по краю, щоб переконатися, що там, де була складка, більше немає випинання, а потім поверніть та/або обережно потягніть, щоб перевірити, чи присмоктується чаша.

Найпоширеніші способи складання чаши ▶ ■ Згортання – стисніть чашку, щоб розплющити її, потім згніть навпіл. (2) ■ Стискання – вказівним пальцем натисніть на край менструальної чаші у напрямку дна та стисніть її основу (3)

ЩОБ ВИЙНЯТИ ЧАШУ ▶ Обережно стисніть дно чаши пальцями, щоб усунути вакуум (не тягніть за ніжку). Будьте обережні, щоб не розлити її вміст. Витягнувши чашу, вилийте її в унітаз або душ. Після очищення чашу можна використовувати повторно.

ДОБРЕ ЗНАТИ ▶ Ви можете використовувати менструальну чашу протягом 8-12 годин, також вночі. Під час користування туалетом чашу знімати не потрібно.

ЯКИЙ РОЗМІР ОБРАТИ? ▶ Чаши представлені в 3 розмірах. (4) ■ S (маленький) – для молодих жінок, які не народжували, зі стрункою статурою, незайманих, з короткою шийкою матки (<4,5 см), під час легких місячних, підходить для першого застосування. ■ M (звичайний) – для жінок, що народжували, середньої статури, незайманих, з коротшою/середньою шийкою матки, при легкій та середній кровотечі. ■ L (великий) – для жінок, що народжували, середньої або масивної статури, з довгою шийкою матки, з сильною кровотечею, для жінок, які нещодавно народили.

ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ ▶ Якщо у вас виникли складнощі при першому застосуванні, зберігайте спокій і дайте собі час, тому що вибір правильної чаші і напрацювання практики в її застосуванні може зайняти до 3 циклів. Обов'язково знайдіть правильне положення тіла. Наприклад, ви можете сісти на унітаз, присісти або ступити в душ. Чашу можна змочити теплою водою або скористатися лубрикантом. Допомагайте собі м'язами тазового дна. Спробуйте різні техніки складання чаши. Ви можете використовувати чашу під час повсякденних справ. Якщо вам потрібна порада, виникли запитання чи сумніви, або потрібна порада щодо вибору правильного розміру, зверніться до свого гінеколога. Якщо у вас є внутрішньоматкова контрацептивна спіраль (ВМС), проконсультуйтеся зі своїм гінекологом щодо того, як правильно вставляти та виймати чашу.

СИНДРОМ ТОКСИЧНОГО ШОКУ (СТШ) ▶ Синдром токсичного шоку (СТШ) — потенційно смертельне захворювання, спричинене токсином, що виділяється звичайною бактерією. Хоча це буває дуже рідко, використання чаші може викликати СТШ. Хвороба може початися з симптомів подібних на грип, але її подальший перебіг може бути більш серйозним. Якщо під час використання менструальної чаші ви відчуваєте високу температуру, діарею, блювоту, біль у м'язах, запаморочення або висип, вийміть чашу та негайно зверніться до лікаря. Не використовуйте чашу повторно без консультації з лікарем. Не використовуйте більше 12 годин без спорожнення, щоб запобігти СТШ. Якщо вам важко вийняти чашу, яка перебувала у вашому тілі більше 12 годин, негайно зверніться до лікаря.

pl

WSKAZÓWKI OGÓLNE ▶ Kubeczek menstruacyjny my bella produkowany jest z silikonu medycznego. Przed pierwszym użyciem należy wyparzyć kubeczek przez ok. 3 min. we wrzącej wodzie lub użyć pojemniczka my bella do sanityzacji w mikrofali. Sposób użycia pojemnika: (1) ■ Przed i po każdej miesiączce należy przeprowadzić sanityzację kubeczka. W trakcie cyklu wystarczy go umyć, po wcześniejszym opróżnieniu, pod czystą, bieżącą wodą lub z użyciem delikatnego płynu np. do higieny intymnej bella.

POJEMNIK my bella NADAJE SIĘ DO ▶ ■ przechowywania kubeczka ■ mycia poza domem ■ sanityzacji.

Kubeczek nie jest środkiem antykoncepcyjnym i nie zapobiega ciąży ani chorobom przenoszonym drogą płciową. Nie jest przeznaczony do stosowania w przypadku krwawienia poporodowego a w sprawie stosowania po porodzie należy skonsultować się z ginekologiem. Kubeczek przy odpowiednim stosowaniu i czyszczeniu może być używany 5 lat.

JAK PRAWIDŁOWO ZAŁOŻYĆ KUBECZEK MENSTRUACYJNY? ▶ ■ Dokładnie umyj ręce, złóż kubeczek w najwygodniejszy dla siebie sposób i delikatnie wsuń do pochwy w kierunku kości ogonowej. ■ Następnie zwolnij uścisk. ■ Kubeczek otworzy się w pochwie, przykrywając szyjkę macicy. ■ Po włożeniu przesuń palcem po krawędzi, aby upewnić się, że nie ma już wybrzuszenia w miejscu zagięcia, a następnie obróć i/lub delikatnie pociągnij, aby sprawdzić czy kubeczek się zassał.

Najpopularniejsze metody składania kubeczka ▶ ■ W literę C – ściśnij kubeczek, aby go spłaszczyć, a następnie zegnij na pół. (2) ■ Typu „punch down" – palcem wskazującym ucisnij krawędź kubeczka menstruacyjnego w kierunku dna oraz ściśnij jego podstawę (3)

JAK PRAWIDŁOWO WYJĄĆ KUBECZEK MENSTRUACYJNY? ▶ ■ Delikatnie ściśnij palcami dół kubeczka aby usunąć podciśnienie (nie ciągnij za ogonek). ■ Uważaj, aby nie wylać jego zawartości. ■ Po wyciągnięciu opróżnij kubeczek do toalety lub pod prysznicem. ■ Po oczyszczeniu kubeczka można go ponownie zaaplikować.

WARTO WIEDZIEĆ ▶ Kubeczek menstruacyjny możesz używać przez 8h do 12h również w nocy. Podczas korzystania z toalety nie jest konieczne wyjmowanie kubeczka.

JAKI ROZMIAR? ▶ Kubeczki są oferowane w 3 rozmiarach. (4) ■ S – dla młodych kobiet, które nie rodziły, o filigranowej budowie, dziewic, z krótką szyjką (<4,5 cm), w trakcie mało obfitych miesiączek, odpowiednie do pierwszej aplikacji ■ M (regular) – dla kobiet, które rodziły, o średniej budowie ciała, dziewic, o krótkiej/średniej szyjce, małe i średnie krwawienie ■ L (large) – dla kobiet, które rodziły, o średniej lub masywnej budowie ciała, z długą szyjką, przy obfitych krwawieniach, rodzące.

PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM ▶ Jeśli pierwsza aplikacja sprawia Ci trudność, zachowaj spokój i daj sobie czas, ponieważ dobranie odpowiedniego kubeczka i nabranie wprawy w jego aplikacji może zająć nawet do 3 cykli. Pamiętaj, żeby znaleźć odpowiednią pozycję. Możesz na przykład usiąść na toalecie, przykucnąć, oprzeć jedną nogę o wannę lub wejść pod prysznic. Możesz zwilżyć kubeczek ciepłą wodą lub użyć lubrykantu. Pomagaj sobie mięśniami dna miednicy. Wypróbuj różne techniki składania kubeczka. Kubeczek możesz stosować w trakcie codziennych aktywności. Jeśli potrzebujesz porady, masz pytania lub wątpliwości lub potrzebujesz porady w kwestii doboru odpowiedniego rozmiaru, skonsultuj się z ginekologiem. Jeśli masz w organizmie wewnątrzmaciczną wkładkę antykoncepcyjną (IUD), skonsultuj się z ginekologiem w sprawie prawidłowego zakładania i wyjmowania kubeczka.

ZESPÓŁ WSTRZĄSU TOKSYCZNEGO ▶ Zespół wstrząsu toksycznego (TSS) to potencjalnie śmiertelna choroba wywoływana przez toksynę wytwarzaną przez popsolitą bakterię. Chociaż jest to bardzo rzadkie, można zarazić się TSS podczas używania kubka. Choroba może rozpocząć się od objawów grypopodobnych, ale jej dalszy przebieg może być poważniejszy. Jeżeli podczas stosowania kubeczka menstruacyjnego wystąpi wysoka gorączka, biegunka, wymioty, bóle mięśni, zawroty głowy lub wysypka, należy wyjąć kubeczek i natychmiast zgłosić się do lekarza, informując go o stosowaniu kubeczka. Nie należy używać ponownie kubeczka bez konsultacji z lekarzem. Nie przekraczać 12 godzin użytkowania bez opróżniania, aby zapobiec TSS. W przypadku trudności z usunięciem kubeczka, który jest w organizmie dłużej niż 12 godzin, należy natychmiast zasięgnąć porady lekarza.