

Merula®



Gebrauchsanleitung | Manual | Käyttöohje | Mode d'emploi
Használati utasítás | Manuale | Gebruikershandleiding
Instrukcja obsługi | Manual de Instruções | инструкция
Návod na použitie | Bruksanvisning | Návod

DE Der Merula Cup besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern. Hergestellt in Deutschland.

EN The Merula Cup is made of certified medical grade silicone and without chemical additives like plasticizers. Made in Germany.

ES La Merula Cup es fabricada de silicona quirúrgica certificada y no contiene plastificantes. Hecho en Alemania.

FI Merula Cup on valmistettu sertifioidusta lääketieteellisestä silikonista, joka ei sisällä pehmitteitä. Valmistettu Saksassa.

FR La Merula Cup est faite à base de silicone médicinale et ne contient pas d'assouplissants. Produit en Allemagne.

HU A Merula Cup tanúsítvánnyal rendelkező orvosi szilikonból készült, lágyítószeret nem tartalmaz. Gyártási hely: Németország.

IT Merula Cup è realizzata in silicone certificato di grado medicale e senza additivi chimici come i plastificanti. Fabbricata in Germania.

NL De Merula Cup is gemaakt van gecertificeerd medische kwaliteit siliconen en zonder chemische toevoegingen zoals weekmakers. Geproduceerd in Duitsland.

PL Kubeczek menstruacyjny Merula Cup został wykonany z certyfikowanego silikonu medycznego oraz bez użycia chemicznych dodatków, takich jak substancje zmiękczejące. Wyprodukowano w Niemczech.

PT O Merula Cup é feito de Silicone de Grau Médico, Certificado e Sem Aditivos Químicos como produtos plastificantes. Fabricado na Alemanha.

RU Merula Cup изготавливается из сертифицированного медицинского силикона, без добавления химических пластиков. Сделана в Германии.

SK Kalíšok Merula Cup je vyrobený z certifikovaného lekárskeho silikónu a neobsahuje zmäkčovadlá. Vyrobené v Nemecku.

SV Merula Cup är tillverkad av certifierat medicinskt silikon och är fri från mjukgörare. Tillverkad i Tyskland.

CZ Merula Cup je vyroben z certifikovaného lékařského silikonu bez použití jakýchkoli dalších chemických přídavných látek jakými jsou například změkčovadla. Vyroben v Německu.

Merula®

46 mm / 1.811 in.

40 mm / 1.575 in.

38 ml
1.285 fl oz

39 mm / 1.535 in.

50 mm / 1.969 in.

61 mm / 2.402 in.

72 mm / 2.835 in.



Merula GmbH

Wormser Straße 108, 55239 Gau-Odernheim, GERMANY

info@merula.eu | www.merula.eu

DE

EN

ES

FI

FR

HU

IT

NL

PL

PT

RU

SK

SV

CZ



Merula® cupscup



Merula® douche



Merula® lube

not available in Canada and USA



new

Merula® spray

only available in: AT, CH, CZ, DE, ES,
FR, HU, IT, LI, LU, NL, PL, SK, SV, UK



new

Merula® wipes

only available in: AT, CH, CZ, DE, ES,
FR, HU, IT, LI, LU, NL, PL, SK, SV, UK



Merula Cup ice



Merula Cup fox



Merula Cup strawberry



Merula Cup galaxy



Merula Cup midnight



Merula Cup mermaid



Merula Cup apple



Merula Cup XL ice



Merula Cup XL fox



Merula Cup XL strawberry



Merula Cup XL midnight

WICHTIGE HINWEISE

Benutze den Merula Cup erst, wenn du die Anleitung vollständig gelesen und verstanden hast. Bewahre die Anleitung auf. Diese Anleitung ersetzt keinen ärztlichen Rat. Bei Unsicherheiten vor, während oder nach dem Benutzen des Merula Cup hole dir bitte ärztlichen Rat ein. Der Merula Cup ist ein Hygieneprodukt und von der Rückgabe bzw. vom Umtausch ausgeschlossen. Jeder Kauf ist endgültig.

Wir behalten uns Änderungen der Anleitung ohne gesonderten Hinweis vor. Die aktuellste Version der Merula Cup Anleitung steht immer auf unserer Homepage www.merula.eu zum Herunterladen bereit.

Einsetzen & Entfernen

Wasche dir immer gründlich deine Hände, bevor du den Merula Cup einsetzt oder entfernst. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, deinen Cup zu falten. Wir empfehlen die **Punchdown-Faltung**. Drücke den oberen Rand des Merula Cup an einer Stelle bis ganz nach unten in den Cup und falte diesen dann zusammen. So wird er schmal und spitz und ist leicht einzuführen.

Gehe zum Einsetzen des Cups in eine für dich bequeme Stellung und entspanne dich. Das kann zum Beispiel sitzend auf der Toilette, in der Hocke oder stehend mit einem Bein angewinkelt auf dem Badewannenrand sein.

Für ein besonders einfaches Einführen kannst du den Cup mit etwas Wasser befeuchten oder ein wasserbasiertes Gleitgel (z.B. **Merula Lube**) verwenden. Führe den gefalteten Cup ein und positioniere ihn so, dass die Portio im Cup sitzt (siehe Grafik Seite 2). Achte darauf, dass sich der obere Rand des Cups vollständig öffnet. Der Körper des Cups darf geknauscht bleiben. Prüfe mit einem Finger, ob deine Portio im Cup sitzt und vom oberen Ring umschlossen wird.



Hake dich zum Entfernen des Cups mit einem Finger in der Leiter ein und löse mit einem zweiten Finger den Unterdruck, indem du auf den Körper des Cups drückst. Erst wenn der Unterdruck gelöst ist, kann dieser gefahrlos entnommen und anschließend gereinigt werden. Nach spätestens 8 Stunden sollte die Menstruationstasse geleert und gereinigt werden. Bei Bedarf kannst du deine Menstruationstasse selbstverständlich auch vorher wechseln.

Hilfestellungen:

Die richtige Position deines Cups ist ganz individuell. Lasse dir einige Zyklen Zeit, um deine perfekte Position für den Merula Cup zu finden, auch wenn du bereits Erfahrung mit anderen Menstruationstassen gemacht hast.

Sollte dein Merula Cup undicht sein oder ein unangenehmes Gefühl verursachen, sitzt er nicht richtig. Entferne ihn dann unmittelbar und positioniere ihn neu, sodass die Portio im Cup sitzt (siehe Grafik Seite 2).

Wenn du beim Entfernen Probleme haben solltest, den Körper des Cups zu erreichen,

kannst du ihn durch leichte Zickzack-Bewegungen der Leiter nach unten bewegen. Zusätzlich kann es helfen, den Cup mit dem Beckenboden leicht nach unten zu drücken.

Reinigen

Vor der ersten Nutzung und nach jeder Periode sollte der Merula Cup 5 Minuten in Wasser (bei Bedarf mit einem Spritzer Essig) ausgekocht werden. Dies kannst du entweder in einem Kochtopf auf dem Herd oder in einem Gefäß in der Mikrowelle (z.B. mithilfe des **Merula Cupscup**) tun.

Außerdem sollte deine Menstruationstasse bei jedem Wechsel (spätestens nach 8 Stunden) gründlich gereinigt werden. Entleere hierfür den Inhalt des Merula Cup in die Toilette, beseitige eventuelle Blutreste, indem du ihn entweder abreibst oder mit kaltem Wasser abwäschst und desinfiziere den Cup dann – zum Beispiel durch Auskochen oder mit dem **Merula Spray**, den **Merula Wipes** oder einem anderen geeigneten Reinigungsprodukt mit desinfizierender Wirkung, welches für Intimprodukte aus Silikon verwendet werden kann.

Unterwegs sind die **Merula Wipes** und das **Merula Spray** besonders praktisch. Optional kannst du deinen Cup auch mit Wasser aus einer mitgeführten Flasche gründlich abreiben und auswaschen. Achte dabei darauf, dass zwischen zwei gründlichen Reinigungen nie mehr als 8 Stunden liegen.

Bewahre deinen Merula Cup außerhalb der Nutzung immer in einem luftigen Behältnis, z.B. dem mitgelieferten Beutelchen, auf. Bei optimaler Pflege kannst du deinen Cup mehrere Jahre lang nutzen. Leichte Verfärbungen sind im Laufe der Zeit normal.

Anpassen

Du kannst den Leiterstiel des Merula Cup auf deine perfekte Länge kürzen. Probiere den Cup dafür zunächst einige Anwendungen lang aus, um herauszufinden, welche Länge die Richtige für dich ist.



Der Cup sollte mitsamt Stiel vollständig im Inneren deines Körpers sitzen, aber noch mit einem Finger erreichbar sein. Entferne einen oder zwei der markierten Teile vorsichtig mit einer Nagelschere (während sich dieser nicht im Körper befindet!). Wir raten dringend davon ab, die Leiter des Merula Cup komplett zu entfernen. Reinige den Merula Cup gründlich, nachdem du ihn gekürzt hast.

Wenn du mehr über die Verwendung des Merula Cup erfahren möchtest, schaue auf unserer Website www.merula.eu nach oder kontaktiere uns.

Was sind die Besonderheiten des Merula Cup?

- ★ Durch seine Kugelform hat der Merula Cup ein sehr großes Fassungsvermögen (bis zu 38 ml $\approx$ 2 Super Plus Tampons) und ist deshalb ein idealer Begleiter bei leichter bis starker Blutung.
- ★ Nur der obere Rand muss sich öffnen, hier bildet sich ein Unterdruck. Deshalb kann der Körper des Merula Cup geknautscht bleiben und er sitzt bei starkem und schwachem Beckenboden gleichermaßen gut.
- ★ Der angenehm weiche Leiterstiel lässt sich ganz einfach auf die gewünschte Länge kürzen.

Sicherheitshinweise & Entsorgung

- ★ Wasche dir vor und nach dem Entnehmen deines Cups immer gründlich die Hände.
- ★ Trage deinen Cup nur während der Periode und nicht während des Wochenbetts.
- ★ Löse vor dem Herausnehmen deines Cups immer gewissenhaft den Unterdruck.
- ★ Reinige deinen Cup spätestens nach 8 Stunden und koche ihn mindestens einmal im Zyklus, vor Beginn der nächsten Periode, aus.
- ★ Bewahre deinen Cup immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
- ★ Entferne deinen Cup falls beim Tragen Schmerzen auftreten sollten.
- ★ Entnehme deinen Cup vor dem Geschlechtsverkehr, da hier Verletzungsgefahr besteht. Der Merula Cup ist weder zur Verhütung geeignet, noch schützt er vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- ★ Wenn du ein Intrauterinpeissar (Spirale/Kette/Ball/...) trägst, hole dir vor der Nutzung einer Menstruationstasse ärztlichen Rat. Sollte dir der Faden deines Intrauterinpeissars länger vorkommen, kann es sein, dass es verrutscht ist.
- ★ Bei anhaltenden Schmerzen nach dem Entfernen deines Cups konsultiere bitte einen Arzt/eine Ärztin.
- ★ Sollte dein Cup erste Materialermüdungserscheinungen aufweisen, entsorge diesen bitte über die Restmülltonne und kaufe einen neuen. Ziehe in Erwägung, deinen Cup nach 3-5 Jahren zu wechseln.

★ Menstruelles Toxic Shock Syndrom (TSS)

TSS ist eine seltene, aber ernstzunehmende Krankheit, die bei allen Personen auftreten kann. Bislang gibt es kaum bekannte Fälle von TSS, die mit Menstruationstassen in Verbindung gebracht werden können, dennoch: Es kann in seltenen Fällen zum Tode führen.

Folgende Symptome, die sich sehr schnell entwickeln und anfangs einer Grippe ähneln, können erste Anzeichen für eine TSS-Erkrankung sein: Plötzlich auftretendes hohes Fieber ($>39^{\circ}\text{C}$), Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Halsschmerzen, Schwindel und/oder Ohnmachtsanfälle.

Solltest du eines oder mehrere dieser Anzeichen während deiner Periode bei dir feststellen, entnehme den Cup und suche umgehend eine/n Ärztin/Arzt auf. Erwähne TSS und dass du menstruiert. So ist es möglich, die Krankheit früh zu erkennen und wirksam zu behandeln. Falls du an TSS erkrankt bist, hole dir vor der weiteren Anwendung von Cups oder Tampons ärztlichen Rat ein.

IMPORTANT INFORMATION

Please only use the Merula Cup after having read and understood the instructions. Keep these instructions safe. These instructions are not intended to be a substitute for medical advice. Always seek medical advice in case of uncertainties prior, during or after the use of the Merula Cup. The Merula Cup is a hygiene product and cannot be returned or exchanged. All sales are final.

We reserve the right to make modifications to the instructions without notice. The most current version of the Merula Cup instructions can always be downloaded on our homepage www.merula.eu.

Inserting & removing

Wash your hands thoroughly before inserting or removing the Merula Cup. There are various ways of folding your cup. We recommend the **punchdown fold**. Press the upper rim of the Merula Cup on one side to the bottom of the cup and fold it. This way, it is narrow and pointy and can be easily inserted.

Be in a comfortable position and relax when inserting the cup. This could be sitting on the toilet, while squatting or while standing with one leg bent on the rim of the bathtub.

You can use some water or a water-based lubricant (e.g. *Merula Lube*) for easier insertion. Insert the folded cup and position it so that the cervix is within the cup (see image page 2). Make sure that the upper rim of the cup opens up completely. The body of the cup can remain squished. Check with one finger, whether your cervix is within the cup and surrounded by the upper rim.

In order to remove the cup, put one finger into the ladder and break the seal with a second finger by pushing on the body of the cup. Once the vacuum is released, the cup can be removed and then cleaned. The menstrual cup should be emptied and cleaned at the latest after 8 hours. You can certainly change your menstrual cup before then, if you need to.

Assistance:

The right position of your cup is individual. It may take a few cycles until you have found the perfect position of the Merula Cup, even if you have already had experience with other menstrual cups.

If your Merula Cup is leaking or causes an uncomfortable feeling, it is not positioned correctly. Remove it immediately and position it again so that the cervix is placed within the cup (see image on page 2).

Should you have difficulties reaching the body of the cup during the removal, you can make gentle zigzag movements of the ladder, moving it downwards. It can also be helpful to push the cup down slightly with pelvic floor movements.



Cleaning

Prior to the first use and after every period, the Merula Cup should be boiled for 5 minutes in water (if required with a couple of drops of vinegar). You can either do this in a pot on the stove or in a container in the microwave (e.g. with help of the *Merula Cupscup*).

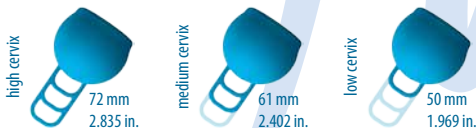
The menstrual cup should be thoroughly cleaned after every use (at the latest every 8 hours). Empty the content of the Merula Cup into the toilet, get rid of blood residue by either rubbing it off or by washing the cup with cold water and then disinfect the cup by either boiling it or by using *Merula Spray*, *Merula Wipes* or any other adequate cleaning products with disinfecting effect that can be used for intimate products made from silicone.

The *Merula Wipes* and the *Merula Spray* are particularly practical when you are on the go. You can also thoroughly rinse and clean your cup with water from a bottle you have brought along. Make sure that there is never more than 8 hours between two thorough cleanings.

Always keep your Merula Cup in an airy container, e.g. the provided pouch when not in use. You can use your cup for several years if optimally cared for. Slight discolorations over time are normal.

Adjusting

You can adjust the stem of the Merula Cup to the perfect length for you. Try out the cup several times in order to discover which length is right for you.



The cup and the stem should be completely within your body, but you should be able to reach it with one finger. Remove one or two of the marked segments with nail scissors (not while in use within your body!). We strongly recommend not completely removing the stem. Thoroughly clean the Merula Cup after you have shortened it.

If you want to find out more about the use of the Merula Cup, please visit our website at www.merula.eu or contact us.

What is so special about the Merula Cup?

- ★ The Merula Cup has a large capacity due to its spherical shape (up to 38ml $\approx$ 2 super plus tampons), and it is, therefore, the ideal companion during light to heavy flows.
- ★ Only the upper rim must open up, as the vacuum is created here. This is why the body of the Merula Cup may remain squished and it fits well in a strong and in a weak pelvic floor.
- ★ The soft stem can be easily shortened to the desired length.

Safety instructions & disposal

- ★ Always wash your hands thoroughly before and after removing your cup.
- ★ Only wear your cup during your period and not during your puerperium.
- ★ Always release the vacuum before removing your cup.
- ★ Clean your cup after 8 hours at the latest and boil it at least once during your cycle, prior to the beginning of the next period.
- ★ Always keep your cup out of reach of children and pets.
- ★ Remove your cup should you feel any pain.
- ★ Remove your cup prior to sexual intercourse because there is a risk of injury. The Merula Cup is not intended for contraception nor does it prevent sexually transmittable diseases.
- ★ Seek medical advice prior to using menstrual cups if you have an IUD (intrauterine pessarine) (coil/chain/ball/...). Should the thread of your IUD appear longer, it is possible that it has shifted.
- ★ Please consult a physician if the pain persists after removal of your cup.
- ★ If your cup starts to show signs of material fatigue, please dispose of it in the general waste bin and buy a new one. Please consider exchanging your cup after 3-5 years.

★ Menstrual toxic shock syndrome (TSS)

TSS is a rare, but serious condition that can occur in every type of person. There are hardly any known cases of TSS that can be connected to menstrual cups, however: it can lead to death in rare cases.

The following symptoms that develop quickly and are initially similar to the flu, may be first signs of the TSS disease: Sudden onset of high fever ($>39^{\circ}\text{C}$ / $>102^{\circ}\text{F}$), emesis, diarrhea, skin rashes similar to sunburns, sore throat, vertigo and/or syncope.

Should you suffer from one or more symptoms during your period, remove the cup and seek immediate medical advice. Mention TSS and that you are menstruating. This way, the condition can be detected early and effectively treated. Seek medical advice if you have TSS prior to the continued use of cups or tampons.

Customer support North America:

e-mail: info@merula-usa.com

live chat: www.merula-usa.com

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

Utilice la Merula Cup únicamente después de haber leído y comprendido estas instrucciones completamente. Guarde estas instrucciones. La atención médica tiene prioridad a estas instrucciones. En caso de no estar segura antes, durante o después del uso de la Merula Cup, por favor, consulte a un médico. La Merula Cup es un producto de higiene, por lo que no se admite su devolución ni cambio. Todas las compras son irrevocables.

Nos reservamos el derecho a efectuar cambios en las instrucciones sin previo aviso. La versión actual de las instrucciones de la Merula Cup está siempre disponible para su descarga en nuestro sitio web www.merula.eu.

Introducir y extraer

Lávese siempre las manos a fondo antes de introducir o extraer la Merula Cup. Existen diferentes posibilidades para plegar la copa menstrual. Recomendamos **plegar hacia abajo**. Presione un punto del borde superior de la Merula Cup hasta abajo del todo hacia el interior de la copa y, a continuación, dóblelo. De esta forma se estrechará y tendrá una forma puntiaguda, por lo que es más fácil de introducir.

Póngase en una posición en la que le resulte más cómodo introducir la copa y relájese. Esta puede ser, por ejemplo, sentada en el inodoro, en cuclillas o de pie con una pierna doblada y apoyada en el borde de la bañera.

Para una introducción especialmente sencilla, puede humedecer la copa con un poco de agua o utilizar un lubricante con base de agua (p. ej., **Merula Lube**). Introduzca la copa plegada y colóquela de tal forma que el portio (la parte que sobresale del cuello del útero) se asiente en la copa (véase el gráfico en la página 2). Asegúrese de que el borde superior de la copa se despliegue completamente. El cuerpo de la copa puede permanecer arrugado. Compruebe con un dedo si el portio está asentado en la copa y quede envuelto por el anillo superior.

Para extraer la copa con un dedo, presione la terminación de la copa y con un segundo dedo, deje de ejercer presión negativa apretando el cuerpo de la copa. Solo cuando se haya liberado la presión negativa, se puede extraer la copa sin peligro y, a continuación, limpiarla. La copa menstrual se debe vaciar y limpiar, a más tardar, tras 8 horas. Si fuera necesario, también puede cambiar la copa menstrual antes de que transcurra este tiempo.

Ayuda:

La posición correcta de la copa es algo muy personal. Deje que pasen unos cuantos ciclos usando la Merula Cup para encontrar la posición perfecta, aunque ya tenga experiencia con otras copas menstruales.

Si la Merula Cup presentase fugas o si le causa incomodidad, indica que no está asentada correctamente. En tal caso, sáquela inmediatamente y vuelva a colocarla de forma que el portio se asiente en la copa (véase el gráfico en la página 2).



Si al extraerla, tuviera algún problema para acceder al cuerpo de la copa, podrá desplazarla hacia abajo haciendo ligeros movimientos en zigzag con la terminación. También puede ayudarlo si presiona la copa ligeramente hacia abajo con el suelo pélvico.

Limpieza

Antes del primer uso y después de cada periodo, la Merula Cup se debe hervir en agua (si fuera necesario, con un poco de vinagre) durante 5 minutos. Esto lo puede hacer, o bien en una olla al fuego, o bien en un recipiente en el microondas (p. ej., utilizando la *Merula Cupscup*).

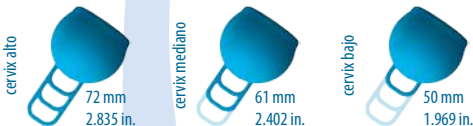
Además de esto, la copa menstrual debe lavarse a fondo tras cada cambio (a más tardar, tras 8 horas). Para ello, vacíe el contenido de la Merula Cup en el inodoro, elimine los posibles restos de sangre –o bien frotándolos, o bien lavándolos con agua fría– y, a continuación, desinfecte la copa, por ejemplo, hirviéndola en agua o con el *Merula Spray*, las *Merula Wipes* u otro producto de limpieza con efecto desinfectante adecuado que se pueda utilizar con productos de higiene íntima de silicona.

Las *Merula Wipes* y el *Merula Spray* son especialmente prácticos fuera de casa. De forma opcional, también puede frotar y lavar a fondo la copa con el agua de una botella que lleve consigo. Al hacerlo, asegúrese de que no transcurran nunca más de 8 horas entre dos lavados a fondo.

Almacene siempre la Merula Cup cuando no la esté usando en un contenedor ventilado, p. ej., en la bolsita incluida en el paquete. Con un cuidado óptimo, podrá utilizar la copa durante varios años. Con el paso del tiempo, es normal que presente decoloración.

Ajustar

Puede recortar la terminación de la Merula Cup y ajustarlo a la longitud perfecta. Para ello, en primer lugar, pruebe la copa durante algunas aplicaciones para determinar qué longitud es la correcta.



La copa con la terminación debe estar alojada completamente en el interior de su cuerpo pero debe poder alcanzarla con un dedo. Recorte una o dos de las piezas marcadas cuidadosamente con una tijera para manicura (¡con la copa fuera del cuerpo!). Nos gustaría hacer hincapié en que desaconsejamos recortar completamente la terminación de la Merula Cup. Limpie a fondo la Merula Cup después de haberla recortado.

Si desea más información sobre el uso de la Merula Cup, consulte nuestro sitio web www.merula.eu o póngase en contacto con nosotros.

¿Cuáles son las características especiales de la Merula Cup?

- ★ Gracias a su forma esférica, la Merula Cup dispone de una gran capacidad (hasta 38 ml $\approx$ 2 tampones Super Plus) y, por ello, es el producto ideal para sangrados desde ligeros hasta abundantes.
- ★ Solo se debe abrir el borde superior, es aquí donde se forma la presión negativa. Por ello, el cuerpo de la Merula Cup puede permanecer arrugado y alojarse en suelos pélvicos fuertes y débiles con la misma eficacia.
- ★ La longitud de su cómodo tallo se puede recortar y adaptar al tamaño deseado.

Instrucciones de seguridad y eliminación

- ★ Lávese las manos a fondo antes y después de extraer la copa.
- ★ Lleve la copa únicamente durante el periodo y no durante el puerperio.
- ★ Libere concienzudamente la presión negativa de la copa antes de extraerla.
- ★ Limpie la copa, a más tardar, tras 8 horas y hiérvala, como mínimo, una vez durante el ciclo, antes de que comience el nuevo periodo.
- ★ Almacene siempre la copa fuera del alcance de los niños y los animales.
- ★ Retire la copa en caso de que sienta dolor al llevarla.
- ★ Retire la copa antes de tener relaciones sexuales, pues existe riesgo de lesiones. La Merula Cup no es apta como método anticonceptivo ni previene enfermedades de transmisión sexual.
- ★ Si lleva un dispositivo intrauterino (espiral, cadena, bola, etc.), consulte a un médico antes de utilizar una copa menstrual. Si tiene la impresión de que el hilo de su dispositivo intrauterino es más largo de lo normal, este podría haberse desplazado.
- ★ En caso de dolor persistente después extraer la copa, por favor, consulte a un médico.
- ★ Si la copa presentase los primeros signos de desgaste, por favor, deséchela en un contenedor de residuos y compre una nueva. En caso de duda, deberá sustituir la copa cada 3 a 5 años.

★ Síndrome del shock tóxico menstrual (TSS, por sus siglas en inglés)

El TSS es una enfermedad poco común pero grave que todas las personas pueden padecer. Hasta ahora, apenas hay casos conocidos de TSS relacionados con el uso de copas menstruales, no obstante: puede provocar la muerte en algunos casos.

Los siguientes síntomas, que se desarrollan muy rápido y que se asemejan a la fase inicial de una gripe, pueden constituir los primeros indicios de una enfermedad de TSS: Aparición repentina de fiebre alta ($>39^{\circ}\text{C}$ / $>102^{\circ}\text{F}$), vómitos, diarrea, una erupción parecida a las quemaduras del sol, dolor de garganta, mareos y/o desmayos.

Si nota uno o más de estos signos durante el periodo, retire la copa y consulte a un médico inmediatamente. Mencione el TSS y que está menstruando. De este modo será posible detectar la enfermedad a tiempo y tratarla de forma efectiva. En caso de que padezca TSS, consulte a su médico antes de seguir usando copas o tampones.

TÄRKEITÄ OHJEITA

Käytä Merula Cup -kuukautiskuppia vasta, kun olet lukenut ja ymmärtänyt käyttöohjeen kokonaan. Säilytä käyttöohje. Tämä käyttöohje ei korvaa lääkärin konsultaatiota. Jos sinulla on kysyttävää ennen Merula Cupin käyttöä, käytön aikana tai sen jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Merula Cup on hygieniatuote, eikä sillä ole vaihto- tai palautusoikeutta. Ostopäätös on aina lopullinen.

Pidätämme oikeuden käyttöohjeen muutoksiin ilman erillistä ilmoitusta. Merula Cup -käyttöohjeen viimeisin versio on aina ladattavissa verkkosivuiltamme osoitteesta www.merula.eu.

Asettaminen ja poistaminen

Pese kädet aina huolellisesti ennen Merula Cupin asettamista tai poistamista. Cupin voi taitella monella eri tavalla. Suosittelemme **punchdown-taittelua**. Paina Merula Cupin yläreuna yhdestä kohdasta aivan kupin pohjaan saakka, ja taita kuppi sitten kasaan. Näin kupista tulee kapea ja suippo, ja se on helppo asettaa sisään.

Ota mukava asento kupin asettamista varten ja rentoudu. Voit esimerkiksi istua WC-istuimella, kyykistyä tai seisoa toinen jalka kylpyammeen reunalle nostettuna.

Jotta kupin asettaminen olisi erityisen helppoa, voit kostuttaa sitä hieman vedellä tai käyttää vesipohjaista liukuvoidetta (esim. **Merula Lube**). Työnnä taiteltu kuppi sisään ja asettele se siten, että kohdunnapukka on kupin sisällä (ks. kuva sivulla 2). Varmista, että kupin yläreuna on avautunut kokonaan. Cupin runko saa pysyä kokoon taitettuna. Tarkista yhdellä sormella, onko kohdunnapukka kupin sisällä ja onko kupin yläreuna sen ympärillä.

Poista kuppi ottamalla yhdellä sormella kiinni kupin varresta ja poista alipaine painamalla toisella sormella kupin runkoa. Kun alipaine on poistunut, kupin voi poistaa turvallisesti ja puhdistaa. Kuukautiskuppi on tyhjennettävä ja puhdistettava vähintään kahdeksan tunnin välein. Voit tarvittaessa vaihtaa kuukautiskuppisi myös useammin.

Vinkkejä:

Cupin oikea asento on hyvin yksilöllinen. Merula Cupin ihanteellisen asennon löytäminen voi kestää joitakin kuukautiskiertoja, vaikka olisitkin käyttänyt aiemmin muita kuukautiskuppeja.

Jos Merula Cup vuotaa tai tuntuu epämukavalta, se ei istu kunnolla. Poista kuppi välittömästi ja aseta se uudelleen siten, että kohdunnapukka on kupin sisällä (ks. kuva sivulla 2).

Jos sinulla on kuppia poistaessasi vaikeuksia yltää kupin runkoon, voi liikuttaa sitä alaspäin vetämällä varresta kevyin edestakaisin sivuliikkein. Myös kupin painaminen kevyesti alaspäin lantionpohjalla voi auttaa.



Puhdistaminen

Merula Cupia on keitettävä viiden minuutin ajan vedessä (johon on lisätty tarvittaessa hieman etikkaa) ennen ensimmäistä käyttöä ja jokaisten kuukautisten jälkeen. Tämän voi tehdä joko kattilassa liedellä tai astiassa mikrossa (esim. **Merula Cupscup** -astiaa käyttäen).

Lisäksi kuukautiskuppi on puhdistettava huolellisesti jokaisen tyhjennyksen yhteydessä (vähintään 8 tunnin välein). Tyhjennä Merula Cupin sisältö WC-pönttöön, poista mahdolliset verijäämät joko pyyhkimällä tai kylmällä vedellä pesemällä ja desinfioi kuppi sitten esimerkiksi keittämällä tai **Merula Spray** -suihkeella, **Merula Wipes** -liinoilla tai muulla sopivalla, desinfioivalla puhdistustuotteella, joka soveltuu silikonisille intiimituotteille.

Merula Wipes -liinat ja **Merula Spray** -suihke ovat erityisen käytännöllisiä kodin ulkopuolella. Vaihtoehtoisesti voit myös pyyhkiä ja pestä kupin huolellisesti kaatamalla vesipullosta vettä. Varmista, että kupin puhdistusväli ei ylitä kahdeksaa tuntia.

Kun Merula Cup ei ole käytössä, säilytä sitä ilmastavasti, esimerkiksi mukana toimitetussa pussukassa. Oikein hoidetun kupin käyttöikä on useita vuosia. Kevyt värjäytyminen ajan myötä on normaalia.

Mukauttaminen

Merula Cupin vartta voi lyhentää itselle sopivaan pituuteen. Käytä kuppia ensin muutaman kerran, niin tiedät, mikä pituus sopii sinulle parhaiten.

Korkea kohdunkaula



72 mm

Normaali kohdunkaula



61 mm

Matala kohdunkaula



50 mm

Kupin tulisi olla varsineen kokonaisuudessaan kehon sisällä, mutta siihen tulisi yltää edelleen sormella. Leikkaa yksi tai kaksi merkittyä osaa varovasti irti kynsisaksilla (kun kuppi ei ole kehossa!). Suosittelemme vahvasti, ettet poista Merula Cupin vartta kokonaan. Puhdista Merula Cup huolellisesti lyhentämisen jälkeen.

Voit lukea lisätietoa Merula Cupin käytöstä verkkosivuiltamme www.merula.eu tai ota meihin yhteyttä.

Mitkä ovat Merula Cupin erityisominaisuudet?

- ★ Koska Merula Cup on pallon muotoinen, sen tilavuus on erittäin suuri (jopa 38 ml ≈ 2 super plus -tamponia). Siksi se sopii ihanteellisesti sekä niukkaan että runsaaseen kuukautisvuotoon.
- ★ Vain yläreunan on avauduttava, sillä siihen muodostuu alipaine. Siksi Merula Cupin runko saa pysyä kokoon taitettuna, ja se istuu hyvin lantionpohjalihasten kunnosta riippumatta.
- ★ Miellyttävän pehmeä varsi on helppo lyhentää haluttuun pituuteen.

Turvallisuusohjeet ja hävittäminen

- ★ Pese aina kädet huolellisesti ennen kupin poistamista ja sen jälkeen.
- ★ Käytä kuppia vain kuukautisten aikana, äläkä käytä sitä synnytyksen jälkeiseen jälkivuotoon.
- ★ Poista aina alipaine ennen kupin poistamista.
- ★ Puhdista kuppi vähintään kahdeksan tunnin välein ja keitä se vähintään kerran kuukautiskierron aikana ennen seuraavien kuukautisten alkua.
- ★ Säilytä kuppi aina lasten ja eläinten ulottumattomissa.
- ★ Poista kuppi, jos havaitset kipua käytön aikana.
- ★ Poista kuppi ennen yhdyntää, sillä se voi aiheuttaa loukkaantumisvaaran. Merula Cup ei sovellu ehkäisyyn eikä suojaa sukupuolitaudeilta.
- ★ Jos käytät kohdunsisäistä ehkäisyä (kierukka/ketju/pallo jne.), konsultoi lääkäriäsi ennen kuukautiskupin käyttöä. Jos kierukan lanka tuntuu aiempaa pidemmältä, se on voinut luiskahtaa paikoiltaan.
- ★ Jos kupin poistamisen jälkeen esiintyy jatkuvaa kipua, ota yhteyttä lääkäriin.
- ★ Kun kupin materiaalisia näkyy ensimmäisiä kulumisen merkkejä, hävitä se sekajätteen mukana ja osta tilalle uusi. Varaudu uusimaan kuppi 3–5 vuoden välein.

★ Kuukautisiin liittyvä toksinen sokkioireyhtymä (TSS)

TSS on harvinainen mutta vakavasti otettava sairaus, joka voi esiintyä kenellä tahansa. Tähän mennessä kuukautiskupin käyttöön yhdistettyjä tapauksia on havaittu vain erittäin vähän. Huomioi kuitenkin, että TSS voi johtaa harvinaisissa tapauksissa kuolemaan.

Seuraavat oireet, jotka kehittyvät erittäin nopeasti ja muistuttavat alussa flunssaa, voivat olla TSS:n ensimmäisiä merkkejä: äkillinen korkea kuume ($> 39^{\circ}\text{C}$), oksentelu, ripuli, auringonpolttaa muistuttava ihottuma, kurkkukipu, huimaus ja/tai pyörtyily. Jos havaitset kuukautisten aikana yhden tai useamman näistä oireista, poista kuppi ja hakeudu välittömästi lääkäriin. Mainitse toksinen sokkioireyhtymä ja että sinulla on kuukautiset. Tämä auttaa tunnistamaan sairauden ajoissa ja hoitamaan sitä tehokkaasti. Jos olet sairastunut TSS:ään, kysy neuvoa lääkäriltä, ennen kuin jatkat kupin tai tamponin käyttöä.

REMARQUES IMPORTANTES

N'utilisez pas la Merula Cup avant d'avoir entièrement lu et compris le mode d'emploi. Conservez ce mode d'emploi. Ce mode d'emploi ne remplace pas un avis médical. En cas d'incertitudes avant, pendant ou après l'utilisation de la Merula Cup, veuillez consulter votre médecin. La Merula Cup est un produit hygiénique et ne peut donc être ni retournée ni échangée. Tout achat est définitif.

Nous nous réservons le droit de modifier le mode d'emploi sans préavis. La dernière version du mode d'emploi de Merula Cup est toujours disponible en téléchargement sur notre page d'accueil www.merula.eu.

Insertion et retrait

Lavez-vous toujours soigneusement les mains avant d'insérer ou de retirer la Merula Cup. La coupe menstruelle peut être pliée de diverses manières. Nous vous recommandons la méthode de pliage **Punchdown**. Pincez un coin du bord supérieur de la Merula Cup jusqu'au fond de la coupe, puis pliez la coupe. Cela rend la coupe étroite, pointue et facile à insérer.

Pour insérer la coupe, mettez-vous dans une position confortable et détendez-vous. Vous pouvez vous asseoir sur le bord des toilettes par exemple, choisir la position accroupie ou debout avec une jambe pliée sur le bord de la baignoire.

Pour faciliter l'insertion, humidifiez la coupe avec un peu d'eau ou utilisez un lubrifiant à base d'eau (*Merula Lube* par exemple). Insérez la coupe pliée et positionnez-la de manière à ce que le col utérin repose dans la coupe (voir illustration à la page 2).

Veillez à ce que le bord supérieur de la coupe s'ouvre complètement. Le corps de la coupe peut rester froissé. Vérifiez à l'aide d'un doigt que votre col utérin est bien en place dans la coupe et entouré par l'anneau supérieur.

Pour retirer la coupe, accrochez un doigt dans le tubaire et relâchez le vide avec un deuxième doigt en appuyant sur le corps de la coupe. Ce n'est que lorsque le vide est relâché que l'on peut la retirer en toute sécurité et la nettoyer ensuite. Videz et nettoyez votre coupe menstruelle après 8 heures d'utilisation maximum. Vous pouvez bien entendu aussi remplacer la coupe menstruelle avant ces 8 heures.

Assistance :

La bonne position de la coupe dépend de la morphologie de chaque femme. Exercez-vous pendant quelques cycles pour trouver la position parfaite de votre Merula Cup, même si vous avez déjà de l'expérience avec d'autres coupes menstruelles.

Si elle laisse fuir des sécrétions ou si elle provoque une sensation désagréable, alors la Merula Cup est mal insérée. Retirez-la alors immédiatement, puis repositionnez-la, de telle sorte que le col utérin repose dans la coupe (voir illustration à la page 2).

Si vous avez des difficultés à atteindre le corps de la coupe lorsque vous la retirez, vous pouvez la faire descendre en faisant de légers mouvements en zigzag du tubaire. De



plus, il peut être utile de pousser la coupe légèrement vers le bas avec le plancher pelvien.

Nettoyage

Nettoyez votre Merula Cup pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante (additionnée d'une goutte de vinaigre au besoin) avant toute première utilisation et après chaque cycle menstruel. Vous pouvez le faire soit dans une casserole sur la cuisinière, soit dans un récipient au micro-ondes (par exemple en utilisant la **Merula Cupscup**).

Par ailleurs, il convient de nettoyer soigneusement la coupe menstruelle à chaque changement (au bout de 8 heures maximum). Pour ce faire, videz le contenu de la Merula Cup dans les toilettes, éliminez tout résidu de sang en la frottant ou en la lavant à l'eau froide, puis désinfectez la coupe – par exemple en la faisant bouillir ou en utilisant le produit **Merula Spray**, les lingettes **Merula Wipes** ou un autre produit de nettoyage approprié ayant un effet désinfectant qui peut être utilisé pour les dispositifs intimes en silicone.

Les produits **Merula Wipes** et **Merula Spray** sont particulièrement pratiques pour les déplacements. Vous pouvez également frotter et rincer votre coupe avec de l'eau en bouteille. Veillez à ce qu'il ne se passe jamais plus de 8 heures entre deux nettoyages minutieux.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, conservez toujours votre Merula Cup dans un récipient aéré, telle que la pochette fournie. En cas d'entretien optimal, vous pouvez utiliser votre coupe pendant plusieurs années. Une légère décoloration est normale avec le temps.

Ajustement

Vous pouvez raccourcir la tige du tubaire de la Merula Cup à votre longueur idéale. Pour ce faire, testez d'abord la coupe pendant quelques utilisations afin de déterminer la longueur qui vous convient.



La coupe et la tige doivent se trouver entièrement à l'intérieur de votre corps, tout en restant accessibles avec un doigt. Découpez soigneusement une ou deux des parties marquées avec des ciseaux à ongles (la coupe ne doit pas se trouver à l'intérieur du corps pendant cette opération !). Nous déconseillons vivement de découper complètement le tubaire de la Merula Cup. Nettoyez soigneusement la Merula Cup après l'avoir raccourcie.

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'utilisation de la Merula Cup, veuillez consulter notre site Web www.merula.eu ou nous contacter.

Quelles sont les particularités de la Merula Cup ?

- ★ En raison de sa forme sphérique, la Merula Cup a une très grande capacité (jusqu'à 38 ml $\approx$ 2 tampons Super Plus) et est donc un compagnon idéal pour les saignements légers à importants.
- ★ Seul le bord supérieur doit s'ouvrir, un vide se forme ici. Par conséquent, le corps de la Merula Cup peut rester froissé et il s'adapte aussi bien à un plancher pelvien fortement développé qu'à un plancher pelvien moins développé.
- ★ La tige du tubaire, agréablement souple, peut être facilement raccourcie à la longueur souhaitée.

Consignes de sécurité et mise au rebut

- ★ Lavez-vous toujours soigneusement les mains avant et après avoir retiré votre coupe.
- ★ Ne portez votre coupe que pendant vos règles et non pendant les couches.
- ★ Relâchez toujours le vide avant de retirer votre coupe.
- ★ Nettoyez votre coupe au plus tard après 8 heures et faites-la bouillir au moins une fois dans le cycle, avant le début des règles suivantes.
- ★ Conservez toujours votre Merula Cup hors de portée des enfants et des animaux.
- ★ Retirez votre coupe si vous ressentez des douleurs en la portant.
- ★ Retirez votre coupe avant les rapports sexuels, car il y a un risque de blessure. La Merula Cup n'est pas adaptée comme mode de contraception et ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.
- ★ Si vous portez un dispositif intra-utérin (stérilet/chaîne/boule/...), demandez un avis médical avant d'utiliser une coupe menstruelle. Si le fil de votre stérilet semble plus long, il peut avoir glissé.
- ★ Si vous ressentez des douleurs persistantes après avoir retiré votre coupe, veuillez consulter un médecin.
- ★ Si votre coupe commence à montrer des signes de fatigue matérielle, veuillez la jeter dans la poubelle à déchets résiduels et en acheter une nouvelle. Pensez à remplacer votre coupe après 3 à 5 ans d'utilisation.

★ Syndrome de choc toxique menstruel (SCT)

Le SCT est une maladie rare mais grave qui peut survenir chez n'importe quelle femme. À ce jour, il y a encore peu de cas connus de SCT pouvant être liés aux coupes menstruelles : dans de rares cas, elle peut entraîner la mort.

Les symptômes suivants, qui se développent très rapidement et ressemblent initialement à la grippe, peuvent être les premiers signes de la maladie de SCT : apparition soudaine d'une forte fièvre ($>39^{\circ}\text{C}$), vomissements, diarrhée, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, mal de gorge, vertiges et/ou évanouissement. Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes pendant vos règles, retirez la coupe et consultez immédiatement un médecin. Mentionnez le SCT et le fait que vous soyez en période de menstruation. Il est ainsi possible de détecter la maladie à un stade précoce et de la traiter efficacement. Si vous êtes atteinte de SCT, demandez un avis médical avant de continuer à utiliser des coupes ou des tampons.

FONTOS UTASÍTÁSOK

Csak akkor használd a Merula kelyhet, ha ezt a használati útmutatót teljesen elolvastad és megértetted. Őrizd meg az útmutatót. Ez az útmutató nem helyettesíti az orvosi tanácsot. Ha a Merula kehely használata során vagy után kétségeid támadnak, akkor tanácsért fordulj orvoshoz. A Merula kehely higiéniai termék, így a visszaküldés, ill. csere kizárt. Minden vásárlás végérvényes.

A használati utasítás módosításainak jogát külön értesítés nélkül fenntartjuk. A Merula kehely használati útmutatójának legújabb változata a www.merula.eu weboldalunkon mindig letölthető.

Behelyezés és eltávolítás

Mindig alaposan mosd meg a kezeidet, mielőtt a Merula kelyhet behelyezed vagy eltávolítod. A kehely összehajtására több lehetőség is van. Mi a „Punchdown” összehajtást ajánljuk. Nyomd be a Merula kehely felső peremét egy helyen egészen a kehely aljáig, majd zárd össze a peremet. Ekkor a kehely keskeny és csúcsos lesz, így könnyű lesz bevezetni.

A kehely behelyezéséhez vegyél fel egy számodra kényelmes helyzetet és lazítsd el magad. Ez lehet például a vécén ülve, guggolva vagy állva, miközben az egyik lábadat hajlítva felhelyezed a fürdőkád szélére.

A különösen egyszerű bevezetéshez a kelyhet benedvesítheted egy kis vízzel vagy használhatsz vízbázisú síkosítót (pl. **Merula Lube**). Vezesd be az összehajrt kelyhet és helyezd el úgy, hogy a méhnyak a kehelyben legyen (lásd az ábrát a 2. oldalon).

Ügyelj arra, hogy a kehely felső pereme teljesen kinyíljon. A kehely teste benyomódva maradhat. Egyik ujjaddal ellenőrizd, hogy a méhnyak a kehelyben van-e és a felső gyűrű körbezárja-e.

A kehely eltávolításához a szár mentén vezesd be az egyik ujjadat és a másik ujjaddal együtt a kehely összenyomásával szüntesd meg a vákuumot. Csak a vákuum megszűntetése után lehet a kelyhet gond nélkül eltávolítani, majd ezt követően meg kell tisztítani. Az intimkelyhet legalább 8 óra elteltével ki kell üríteni és meg kell tisztítani. Szükség esetén az intimkehely természetesen korábban is kicserélhető.

Segítség:

A kehely megfelelő helyzete teljesen egyedi. Hagyj magadnak időt pár ciklus erejéig, hogy megtaláld a Merula kehely számodra megfelelő helyzetét, akkor is, ha más intimkelyhekkkel már van tapasztalatod.

Ha a Merula kehely nem tömít megfelelően vagy kellemetlen érzést okoz, akkor az nincs a helyén. Távolítsd el és helyezd fel újra, hogy a méhnyak a kehelyben legyen (lásd az ábrát a 2. oldalon).

Ha az eltávolítás közben problémád adódna, hogy a kehely testét nem éred el, akkor azt a szár enyhe cikk-cakkos mozgásával lejjebb húzhatod. Ezenkívül az is segíthet,



ha a kelyhet a medencefenékkal enyhén lefelé nyomod.

Tisztítás

ecettel). Ezt meg lehet tenni egy fazékban a tűzhelyen vagy egy edényben a mikrohullámú sütőben (pl. **Merula Cupscup** segítségével).

Ezenkívül az intimkelyhet minden csere után (legfeljebb 8 óránként) alaposan meg kell tisztítani. Ehhez ürítsd ki a Merula kehely tartalmát a végébe, távolítsd el az esetleges vérmaradványokat, amelyeket vagy ledörzsölsz, vagy pedig hideg vízzel lemosol, majd lefertőtleníted a kelyhet – például kifőzéssel vagy **Merula spray**-vel, **Merula törölkendővel** vagy más, fertőtlenítő hatású, megfelelő tisztítószerrel, amely a szilikonból készült intim termékekhez használható.

Utazás közben a **Merula törölkendő** és a **Merula spray** különösen praktikus. Opcióként a kelyhet egy magaddal vitt flakonból vízzel is alaposan ledörzsölheted és kimoshatod. Közben ügyelj arra, hogy a két alapos tisztítás között soha ne teljen el 8 óránál több idő.

Ha nem használod a Merula kelyhet, mindig egy jól szellőző tárolóban, pl. a vele együtt szállított tasakban tárold. Optimális ápolás mellett a kelyhet akár több évig is használhatod. Idővel enyhe elszíneződések normálisak.

Testreszabás

A Merula kehely vezetőszarát a megfelelő hosszúságúra rövidítheted. Ehhez próbáld ki a kelyhet néhány használat erejéig annak érdekében, hogy meg tudd határozni, hogy milyen hosszúság megfelelő a számodra.

Magasan elhelyezkedő
méhszáj



72 mm

Középen elhelyezkedő
méhszáj



61 mm

Alacsonyan elhelyezkedő
méhszáj



50 mm

A kehelynek a szárral együtt teljesen a testedben kell lennie, azonban egy ujjaddal még el kell tudni érned. Egy körömvágó olló segítségével távolítsd el egy vagy két megjelölt részt (miközben a kehely nincs a testedben!). Nyomatékosan nem tanácsoljuk, hogy a Merula kehely szárát teljesen eltávolítsd. Alaposan tisztítsd meg a Merula kelyhet, miután levágtad a szárát.

Ha többet szeretnél megtudni a Merula kehely használatáról, látogass el a www.merula.eu weboldalunkra vagy vedd fel velünk a kapcsolatot.

Miben rejlik a Merula kehely különlegessége?

- ★ A Merula kehely a gömb alakja révén nagyon nagy befogadóképességgel rendelkezik (akár 38 ml $\approx$ 2 Super Plus tampon), és ezért ideális társ az enyhe és az erős vérzés esetén is.
- ★ Csak a felső peremét kell kinyitni, itt vákuum képződik. A Merula kehely teste ezért összegyűrve maradhat, és erős és gyenge medencefenék esetén is ugyanolyan jól illeszkedik.
- ★ A kellemesen puha vezetőszar a kívánt hosszúságra egyszerűen levágható.

Biztonsági utasítások és ártalmatlanítás

- ★ A kehely eltávolítása előtt és után mindig alaposan mosd meg a kezedet.
- ★ Csak a menstruáció ideje alatt viseld a kelyhet, a gyermekágy ideje alatt azonban ne.
- ★ A kehely kivétele előtt mindig gondosan szüntesd meg a vákuumot.
- ★ A kelyhet legalább 8 óránként tisztítsd meg, és ciklusonként legalább egyszer főzd ki, a következő menstruáció kezdete előtt.
- ★ A kelyhet mindig gyermekektől és állatoktól távol tartsd.
- ★ Ha a kehely viselése közben fájdalom lépne fel, távolítsd el azt.
- ★ Nemi érintkezés előtt távolítsd el a kelyhet, mivel sérülésveszély áll fenn. A Merula kehely nem alkalmas sem védekezésre, sem pedig a szexuális úton terjedő betegségektől nem véd.
- ★ Ha méhen belüli fogamzásgátló eszközt (spirált/láncot/golyót/...) használsz, az intimkehely használata előtt kérd ki az orvosod tanácsát. Ha a méhen belüli fogamzásgátló eszközöd szála jobban kilátszik, akkor lehetséges, hogy az elcsúszott.
- ★ Ha a kehely eltávolítása után tartós fájdalmaid lennének, akkor fordulj orvoshoz.
- ★ Ha a kelyheden az anyagfáradás első jeleit látod, dobd ki azt a maradványhulladékgyűjtőbe és vásárolj egy újat. Vedd figyelembe, hogy a kelyhet 3-5 évente cserélni kell.

★ Menstruációs toxikus sokk szindróma (TSS)

A TSS egy ritka betegség, amelyet azonban komolyan kell venni és mindenkinél előfordulhat. Mostanáig szinte nincs olyan ismert TSS eset, amelyet az intimkehely használatával lehet összefüggésbe hozni, azonban: Ritka esetekben halálhoz vezethet. Az alábbi tünetek – amelyek nagyon gyorsan alakulnak ki és kezdetben az influenzához hasonlítanak – a TSS megbetegedés első jelei lehetnek: Hirtelen fellépő magas láz ($>39^{\circ}\text{C}$), hányás, hasmenés, leégéshez hasonló bőrkibújtás, torokfájás, szédülés és/vagy ájulás.

Amennyiben a menstruáció alatt ezen tünetek egyikét vagy közülük többet is tapasztalsz magadon, távolítsd el a kelyhet, és azonnal fordulj orvoshoz. Említsd meg a TSS-t és hogy menstruálsz. Így a betegséget idejében fel lehet fedezni és hatékonyan lehet kezelni. Amennyiben TSS megbetegedésben szenvedsz, a kehely vagy tampon további használata előtt kérd ki orvos tanácsát.

AVVERTENZE IMPORTANTI

Non utilizzare la Merula Cup prima di aver letto e compreso completamente le istruzioni. Conserva le istruzioni. Queste istruzioni non sostituiscono una consulenza medica. In caso di dubbi prima, durante o dopo l'utilizzo della Merula Cup, consulta un medico. La Merula Cup è un prodotto per l'igiene e non può essere restituita o cambiata. Ogni acquisto è definitivo.

Ci riserviamo il diritto di modificare le istruzioni senza preavviso. L'ultima versione delle istruzioni della Merula Cup è sempre disponibile per il download sulla nostra home page www.merula.eu.

Inserire e rimuovere

Lava sempre accuratamente le mani prima di inserire o rimuovere la Merula Cup. Ci sono diversi modi per piegare la coppetta. Consigliamo la **piega punchdown**. Premi il bordo superiore della Merula Cup su un punto fino al fondo della coppetta e poi piegala. Diventerà stretta e a punta e sarà facile da inserire.

Per inserire la coppetta, mettili in una posizione per te comoda e rilassati. Puoi, ad esempio, sederti sul water, stare accovacciata o in piedi con una gamba piegata sul bordo della vasca da bagno.

Per un inserimento semplificato, inumidisci la coppetta con dell'acqua oppure utilizza un lubrificante a base d'acqua (ad es. **Merula Lube**). Inserisci la coppetta piegata e posizionala in modo che la cervice si trovi nella coppetta (vedi figura a pagina 2). Assicurati che la parte superiore della coppetta si apra completamente. Il corpo della coppetta potrebbe accartocciarsi. Controlla con un dito che la tua cervice sia nella coppetta e racchiusa dall'anello superiore.

Per rimuovere la coppetta, aggancia il dito allo stelo e tira delicatamente con un secondo dito premendo sul corpo della coppetta. Solo dopo aver rilasciato la pressione negativa, è possibile rimuovere la coppetta in sicurezza e quindi pulirla. La coppetta mestruale deve essere svuotata e pulita dopo un max. di 8 ore. Se necessario, è possibile naturalmente cambiare la coppetta mestruale prima.

Assistenza:

La posizione corretta della coppetta è molto personale. Concediti qualche prova per trovare la tua posizione perfetta per la Merula Cup, anche se hai già avuto esperienze con altre coppette mestruali.

Se la tua Merula Cup perde o ti fa sentire a disagio, non è posizionata correttamente. Rimuovila immediatamente e riposizionala in modo che la cervice si trovi all'interno della coppetta (vedi figura a pagina 2).

Se hai difficoltà a raggiungere il corpo della coppetta per rimuoverla, spostala verso il basso con movimenti a zig-zag dello stelo. Inoltre, può aiutarti premere leggermente la coppetta verso il basso con il pavimento pelvico.



Pulire

Prima del primo utilizzo e dopo il ciclo, la Merula Cup deve essere fatta bollire in acqua per 5 minuti (con una spruzzata di aceto se necessario). Ciò è possibile sia in una pentola sul fornello che in un recipiente nel microonde (ad esempio usando il *Merula Cupscup*).

Inoltre, ricorda di pulire accuratamente la tua coppetta mestruale ogni volta che la cambi (al massimo dopo 8 ore). Per fare ciò, svuota il contenuto della Merula Cup in bagno, rimuovi eventuali residui di sangue strofinandola o lavandola con acqua fredda, quindi disinfetta la coppetta, ad esempio, bollendola, con il *Merula Spray*, con le *Merula Wipes* o con un altro prodotto detergente adatto con effetto disinfettante, che può essere utilizzato per prodotti intimi in silicone.

Le *Merula Wipes* e il *Merula Spray* sono particolarmente pratici quando sei fuori. In alternativa, puoi strofinare e lavare accuratamente la coppetta con l'acqua di una bottiglietta che hai portato con te. Assicurati che non siano trascorse più di 8 ore tra due pulizie accurate.

Quando non la utilizzi, tieni sempre la Merula Cup in un contenitore arioso, ad es. la custodia in dotazione. Con una cura ottimale, puoi usare la tua coppetta per diversi anni. Un leggero scolorimento è normale col tempo.

Adattare

Puoi accorciare lo stelo della Merula Cup alla lunghezza ideale. Prova la coppetta qualche volta per capire quale lunghezza è quella giusta per te.



La coppetta e lo stelo dovrebbero essere completamente all'interno del tuo corpo, ma devono essere comunque accessibili con un dito. Rimuovi con attenzione una o due delle parti segnate con forbicine per unghie (quando non indossi la coppetta!). Si sconsiglia vivamente di rimuovere completamente lo stelo della Merula Cup. Pulisci a fondo la Merula Cup dopo averla accorciata.

Se vuoi saperne di più su come utilizzare la Merula Cup, visita il nostro sito web www.merula.eu o contattaci.

Quali sono le caratteristiche della Merula Cup?

- ★ Grazie alla sua forma sferica, la Merula Cup ha una capacità molto ampia (fino a 38 ml $\approx$ 2 tamponi Super Plus) ed è quindi un compagno ideale per flusso da scarso ad abbondante.
- ★ Solo il bordo superiore deve aprirsi per creare una pressione negativa. Il corpo della Merula Cup può rimanere accartocciato e si adatta bene sia a un pavimento pelvico forte che debole.
- ★ Lo stelo piacevolmente morbido può essere facilmente accorciato alla lunghezza desiderata.

Avvertenze di sicurezza e smaltimento

- ★ Lavati sempre accuratamente le mani prima e dopo aver rimosso la coppetta.
- ★ Indossa la coppetta solo durante le mestruazioni e non durante il puerperio.
- ★ Rilascia sempre con attenzione la pressione prima di rimuovere la coppetta.
- ★ Pulisci la coppetta al massimo dopo 8 ore e falla bollire almeno una volta, prima dell'inizio del ciclo successivo.
- ★ Tenere lontano dalla portata di bambini ed animali.
- ★ Rimuovi la coppetta se provi dolore mentre la indossi.
- ★ Rimuovi la coppetta prima del rapporto in quanto vi è il rischio di lesioni. La Merula Cup non è adatta alla contraccezione né protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.
- ★ Se hai già un dispositivo intrauterino (spirale/bobina/pallone/...), consulta un medico prima di utilizzare una coppetta mestruale. Se il filo del tuo dispositivo intrauterino ti sembra più lungo, potrebbe essere fuori posto.
- ★ Se il dolore persiste dopo aver rimosso la coppetta, consulta un medico.
- ★ Se la coppetta mostra segni di affaticamento del materiale, smaltiscila nel cestino dei rifiuti e acquistane una nuova. Consigliamo di cambiare la coppetta dopo 3-5 anni.

★ **Sindrome da shock tossico mestruale (TSS)**

La TSS è una malattia rara ma grave che può colpire chiunque. Tuttavia, finora, non ci sono quasi casi noti di TSS che possono essere associati alle coppette mestruali. In casi rari, queste reazioni possono portare al decesso.

I seguenti sintomi, che si sviluppano molto rapidamente e inizialmente somigliano all'influenza, possono essere i primi segni di TSS: improvvisa febbre alta ($> 39^{\circ}\text{C}$), vomito, diarrea, eruzione cutanea come una scottatura solare, mal di gola, vertigini e/o svenimento.

Se noti uno o più di questi segni durante il ciclo, rimuovi la coppetta e consulta immediatamente un medico. Accenna alla TSS e al fatto che hai le mestruazioni. Ciò consente di rilevare precocemente la malattia e trattarla in modo efficace. In caso di TSS, consulta un medico prima di continuare a utilizzare la coppetta o tamponi.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik de Merula Cup pas wanneer je de handleiding volledig hebt gelezen en begrepen. Bewaar de handleiding. Deze handleiding is niet bedoeld ter vervanging van medisch advies. Raadpleeg een arts bij onduidelijkheden vóór, tijdens of na het gebruik van de Merula Cup. De Merula Cup is een hygiëneproduct en kan niet worden geretourneerd of geruild. Elke aankoop is definitief.

Wij behouden ons het recht voor de handleiding zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen. De meest actuele versie van de Merula Cup-handleiding kun je altijd downloaden van onze website www.merula.eu.

Plaatsen en verwijderen

Was je handen altijd grondig voordat je de Merula Cup plaatst of verwijdt. Er zijn diverse vouwtechnieken voor je cup. Wij adviseren de **punchdown-vouwtechniek**. Druk de bovenste rand van de Merula Cup op één plek helemaal omlaag tot in de cup en vouw deze daarna samen. Zo wordt de cup smal en spits en kan gemakkelijk worden ingebracht.

Ga voor het plaatsen van de cup in een gemakkelijke stand zitten en ontspan je. Dat kan bijvoorbeeld zittend op het toilet, gehurkt of staand met één gebogen been steunend op de rand van de badkuip.

Om de cup nog gemakkelijker in te brengen, kun je deze met iets water bevochtigen of een glijmiddel op waterbasis (bv. **Merula Lube**) gebruiken. Breng de gevouwen cup in en plaats deze zodanig dat de baarmoederhals (cervix) in de cup zit (zie afbeelding op pagina 2). Zorg dat de bovenste rand van de cup zich volledig opent. Het lichaam van de cup mag gekreukeld blijven. Controleer met een vinger of je baarmoederhals in de cup zit en door de bovenste ring wordt omsloten.

Om de cup te verwijderen, steek je één vinger in de geleider en verwijder je met een tweede vinger de onderdruk door op het lichaam van de cup te drukken. Pas wanneer de onderdruk is verdwenen, kan de cup veilig worden verwijderd en aansluitend worden gereinigd. De menstruatiecup moet na uiterlijk 8 uur worden geleegd en gereinigd. Indien gewenst kun je de menstruatiecup natuurlijk ook eerder vervangen.

Tips:

De juiste positie van je cup is volledig individueel. Neem gewoon de tijd (enkele menstruatiecycli) om de voor jou perfecte positie voor de Merula Cup te vinden, ook als je al ervaring met andere menstruatiecups hebt.

Als je Merula Cup lekt of een onaangenaam gevoel veroorzaakt, zit hij niet goed. Verwijder hem dan direct en plaats hem opnieuw zodat de baarmoederhals in de cup zit (zie afbeelding op pagina 2).

Als je bij het verwijderen het lichaam van de cup niet kunt bereiken, kun je deze door lichte zigzag-bewegingen van de geleider omlaag bewegen. Ook kan het helpen om



de cup met de bekkenbodem iets omlaag te drukken.

Reinigen

Vóór het eerste gebruik en na elke cyclus moet de Merula Cup 5 minuten in water (indien nodig met een scheurtje azijn) worden uitgekookt. Doe dit in een pan op het fornuis of in een beker in de magnetron (bv. met behulp van de **Merula Cupscup**).

Bovendien moet je de menstruatiecup bij elke wisseling (uiterlijk na 8 uur) grondig reinigen. Leeg daarvoor de inhoud van de Merula Cup in het toilet, verwijder eventuele bloedresten door hem af te vegen of met koud water af te spoelen en de cup vervolgens te desinfecteren - bijvoorbeeld door uitkoken of met de **Merula Spray**, de **Merula Wipes** of een ander geschikt desinfecterend reinigingsproduct dat voor intieme producten van siliconen kan worden gebruikt.

Onderweg zijn de **Merula Wipes** en de **Merula Spray** bijzonder handig. Ook kun je de cup met water uit een meegebrachte fles grondig afvegen en uitwassen. Let er daarbij op dat tussen twee grondige reinigingen niet meer dan 8 uur zijn verstreken.

Berg je Merula Cup - als je die niet gebruikt - altijd in een luchtige verpakking op, bijv. in het meegeleverde zakje. Bij optimaal onderhoud kun je de cup gedurende meerdere jaren gebruiken. Lichte verkleuringen in de loop der tijd zijn normaal.

Aanpassen

Je kunt de geleidersteel van de Merula Cup precies op de gewenste lengte inkorten. Test de cup gewoon eerst enkele keren om te zien welke lengte voor jou geschikt is.



De cup en steel moet helemaal in je lichaam zitten, maar nog wel met een vinger bereikbaar zijn. Verwijder een of twee van de gemarkeerde delen voorzichtig met een nagelschaartje (natuurlijk niet als deze in je lichaam zit!). We adviseren je dringend om de geleider van de Merula Cup niet volledig te verwijderen. Reinig de Merula Cup grondig nadat je de geleider hebt ingekort.

Als je meer over het gebruik van de Merula Cup wilt weten, ga dan naar onze website www.merula.eu of neem contact met ons op.

Wat zijn de bijzondere eigenschappen van de Merula Cup?

- ★ Dankzij de kogelvorm heeft de Merula Cup een zeer grote inhoud (max. 38 ml ≈ 2 Super Plus tampons) en is daarom de ideale begeleider bij lichte of sterke bloedingen.
- ★ Alleen de bovenste rand moet worden geopend; daar wordt onderdruk opgebouwd. Daarom kan het lichaam van de Merula Cup gekreukeld blijven en zit hij bij zowel een sterke als een zwakke bekkenbodem altijd goed.
- ★ De aangenaam zachte geleidersteel kan heel eenvoudig op de gewenste lengte worden ingekort.

Veiligheidsvoorschriften en afvoer

- ★ Was je handen altijd grondig vóór en na het verwijderen van je cup.
- ★ Gebruik je cup alleen tijdens de menstruatie en niet in het kraambed.
- ★ Verwijder de onderdruk altijd voorzichtig voordat je de cup verwijderd.
- ★ Reinig je cup uiterlijk na 8 uur en kook hem ten minste één keer tijdens je menstruatiecyclus uit, vóór het begin van de volgende cyclus.
- ★ Bewaar je cup altijd buiten bereik van kinderen en dieren.
- ★ Verwijder je cup als je tijdens het gebruik pijn ervaart.
- ★ Verwijder de cup vóór het geslachtsverkeer, omdat daardoor letselgevaar bestaat. De Merula Cup is niet geschikt als anticonceptiemiddel en hij beschermt ook niet tegen seksueel overdraagbare ziekten.
- ★ Als je intra-uterien pessarium (spiraaltje/koperdraad/IUB etc.) gebruikt, moet je een arts raadplegen voordat je een menstruatiecup gebruikt. Als de draad van je intra-uteriene pessarium langer lijkt, kan het zijn dat deze is verschoven.
- ★ Raadpleeg een arts bij aanhoudende pijn na verwijdering van je cup.
- ★ Gooi de cup weg met het huishoudelijk afval en koop een nieuwe als je cup de eerste verschijnselen van materiaalmoedheid vertoont. Overweeg om je cup na 3-5 jaar te vervangen.

★ Menstrueel toxische-shocksyndroom (TSS)

TSS is een zeldzame, maar serieus te nemen ziekte die bij iedereen kan ontstaan. Tot nu toe zijn er nauwelijks gevallen van TSS bekend die met menstruatiecups in verband kunnen worden gebracht. Toch kan het in zeldzame gevallen dodelijk zijn.

De volgende symptomen die zich zeer snel ontwikkelen en aanvankelijk op een griep lijken, kunnen de eerste tekenen van een TSS-aandoening zijn: plotselinge hoge koorts (>39 °C), braken, diarree, huiduitslag die op zonnebrand lijkt, keelpijn, duizeligheid en/of flauwvallen.

Als je tijdens je menstruatiecyclus een of meerdere van deze symptomen vaststelt, moet je de cup verwijderen en direct een arts raadplegen. Geef aan dat je mogelijk TSS hebt en dat je menstrueert. Zo kan de ziekte vroegtijdig worden vastgesteld en effectief worden behandeld. Als je TSS krijgt, moet je een arts raadplegen voordat je weer cups of tampons gaat gebruiken.

WAŻNE WSKAZÓWKI

Używaj kubeczka Merula Cup tylko po przeczytaniu ze zrozumieniem całej instrukcji. Zachowaj instrukcję. Niniejsza instrukcja nie zastępuje konsultacji lekarskiej. W razie braku pewności przed, w trakcie lub po użyciu kubeczka Merula Cup skonsultuj się z lekarzem. Kubeczek Merula Cup jest produktem higienicznym i nie podlega zwrotowi ani wymianie. Każdy zakup jest ostateczny.

Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszej instrukcji bez specjalnego powiadomienia. Najaktualniejsza wersja instrukcji kubeczka Merula Cup jest zawsze dostępna do pobrania na naszej stronie internetowej www.merula.eu.

Wkładanie i wyjmowanie

Przed włożeniem lub wyjęciem kubeczka Merula Cup zawsze dokładnie umyj ręce. Są różne możliwości złożenia kubeczka. Zalecamy składanie **typu muszelka**. Naciśnij górną krawędź kubeczka Merula Cup w jednym miejscu całkowicie do dołu i złoż go. Dzięki temu będzie wąski i spiczasty oraz łatwo będzie można go wprowadzić.

Przed włożeniem kubeczka przyjmij wygodną dla siebie postawę i rozluźnij się. Może to być na przykład siedzenie na sedesie, kucnięcie lub pozycja stojąca z jedną nogą podgiętą na brzegu wanny.

Aby zapewnić bardzo łatwe wkładanie, możesz zwilżyć kubeczek niewielką ilością wody lub użyć żelu nawilżającego na bazie wody (np. **Merula Lube**). Włóż złożony kubeczek i ustaw go tak, aby część pochwowa macicy znalazła się w kubeczku (patrz rys. na stronie 2). Dopilnuj, aby górna krawędź kubeczka całkowicie się otworzyła. Korpus kubeczka może pozostać zmięty. Sprawdź palcem, czy część pochwowa macicy znajduje się w kubeczku i jest objęta górnym pierścieniem.

Podczas wyjmowania kubeczka złap jednym palcem za drabinkę, a drugim palcem zwolnij podciśnienie, dociskając korpus kubeczka. Dopiero po zwolnieniu podciśnienia można bezpiecznie wyjąć kubeczek a później go wyczyścić. Najpóźniej po 8 godzinach należy opróżnić i wyczyścić kubeczek menstruacyjny. W razie potrzeby można oczywiście wymienić kubeczek menstruacyjny również wcześniej.

Porady:

Właściwa pozycja kubeczka jest całkowicie indywidualna. Daj sobie czas przez kilka cykli, aby znaleźć idealną pozycję dla Merula Cup, nawet jeżeli masz już doświadczenie z innymi kubeczkami menstruacyjnymi.

Jeżeli kubeczek Merula Cup będzie nieszczelny lub spowoduje nieprzyjemne uczucie, oznacza, że jest nieprawidłowo umieszczony. Wyjmij go niezwłocznie i włóż ponownie tak, aby część pochwowa macicy znalazła się w kubeczku (patrz rys. na stronie 2).

Jeżeli przy wyjmowaniu masz problem z sięgnięciem do korpusu kubeczka, możesz go przesunąć do dołu lekkimi ruchami zygzakowatymi drabinki. Ponadto pomocne może



być lekkie dociśnięcie kubeczka dnem miednicy do dołu.

Czyszczenie

Przed pierwszym użyciem i po każdym okresie kubeczek Merula Cup należy przez 5 minut wygotować w wodzie (w razie potrzeby z niewielką ilością octu). Można to zrobić w garnku na kuchenie lub w pojemniku w kuchenie mikrofalowej (np. przy pomocy *Merula Cupscup*).

Ponadto kubeczek menstruacyjny należy dokładnie czyścić przy każdej wymianie (najpóźniej po 8 godzinach). W tym celu opróżnij zawartość kubeczka Merula Cup do toalety, usuń ewentualne resztki krwi, wycierając je lub zmywając zimą wodą, a następnie zdezynfekuj kubeczek – na przykład przez wygotowanie lub przy pomocy środka *Merula Spray*, ścierek *Merula Wipes* bądź innego odpowiedniego produktu do czyszczenia o działaniu dezynfekującym, który może być stosowany do silikonowych produktów do użycia intymnego.

W podróży bardzo praktyczne są ściereczki *Merula Wipes* i środek *Merula Spray*. Opcjonalnie kubeczek można dokładnie wytrzeć wodą z przyniesionej butelki i wymyć. Pamiętaj, aby przerwa między dwoma dokładnymi czyszczeniami nigdy nie była dłuższa niż 8 godzin.

Nieużywany kubeczek Merula Cup przechowuj zawsze w przewiewnym pojemniku, np. w dostarczonym woreczku. W przypadku optymalnej pielęgnacji kubeczka można używać przez kilka lat. Lekkie przebarwienia z biegiem czasu są zjawiskiem normalnym.

Dostosowanie

Trzonek drabinki kubeczka Merula Cup można skrócić do idealnej długości. W tym celu wypróbuj najpierw kubeczek przez kilka zastosowań, aby ustalić, jaka długość jest odpowiednia dla Ciebie.



Kubeczek wraz z trzonkiem powinien się w całości znajdować w twoim ciele, ale tak, aby można było go sięgnąć palcem. Usuń jedną lub dwie zaznaczone części ostrożnie za pomocą nożyczek do paznokci (podczas gdy kubeczek nie znajduje się w ciele!). Zdecydowanie odradzamy całkowite usuwanie drabinki kubeczka Merula Cup. Po skróceniu drabinki kubeczka Merula Cup dokładnie go wyczyść.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o zastosowaniu kubeczka Merula Cup, sprawdź informacje na naszej stronie www.merula.eu lub skontaktuj się z nami.

Jakie są szczególne właściwości kubeczka Merula Cup?

- ★ Ze względu na kulisty kształt kubeczek Merula Cup ma bardzo dużą pojemność (do 38 ml $\approx$ 2 tampony Super Plus) i dlatego jest on idealnym towarzyszem w przypadku lekkiego a nawet silnego krwawienia.
- ★ Tylko górna krawędź musi się otworzyć, tutaj powstaje podciśnienie. Dlatego korpus kubeczka Merula Cup może pozostać zmięty, ale będzie tak samo dobrze założony w przypadku mocnego i słabego dna miednicy.
- ★ Przyjemnie miękkie trzonek drabinki można bardzo łatwo skrócić na żądaną długość.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i utylizacja

- ★ Przed i po wyjęciu kubeczka zawsze dokładnie umyj ręce.
- ★ Noś kubeczek tylko w czasie okresu, nie w czasie połogu.
- ★ Przed wyjęciem kubeczka zawsze świadomie zwolnij podciśnienie.
- ★ Czyść kubeczek najpóźniej po 8 godzinach i wygotuj go co najmniej raz w czasie cyklu, przed rozpoczęciem następnego okresu.
- ★ Kubeczek przechowuj zawsze poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- ★ Wyjmij kubeczek, jeżeli podczas noszenia odczuwalne są bóle.
- ★ Wyjmij kubeczek przed stosunkiem seksualnym, ponieważ grozi to obrażeniami ciała. Kubeczek Merula Cup nie jest środkiem antykoncepcyjnym ani nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- ★ Jeżeli nosisz wkładkę domaciczną (spirale/tańcuszek/kulkę/...) przed użyciem kubeczka menstruacyjnego skonsultuj się z lekarzem. Jeżeli nitka wkładki domacicznej wydaje się dłuższa, prawdopodobnie doszło do jej przesunięcia.
- ★ W przypadku bólu utrzymującego się po wyjęciu kubeczka skonsultuj się z lekarzem.
- ★ Jeżeli w kubeczku pojawią się pierwsze oznaki zmęczenia materiału, wyrzuć go do kosza z odpadami reszkowymi i kup nowy. Rozważ wymianę kubeczka co 3-5 lat.

★ Menstruacyjny zespół wstrząsu toksycznego (TSS)

Zespół wstrząsu toksycznego to rzadka choroba mogąca wystąpić u każdego człowieka, którą jednak należy traktować poważnie. Do tej pory mało jest znanych przypadków zespołu wstrząsu toksycznego, które można powiązać z kubeczkiem menstruacyjnym, mimo to: w rzadkich przypadkach może on doprowadzić do śmierci. Poniższe objawy, które rozwijają się bardzo szybko i na początku są podobne do grypy, mogą być pierwszymi oznakami zachorowania na zespół wstrząsu toksycznego: nagle pojawia się wysoka gorączka ($>39^{\circ}\text{C}$), wymioty, biegunka, wysypka podobna do poparzenia słonecznego, bóle gardła, zawroty głowy i/lub omdlenia.

Jeżeli zauważysz jeden lub kilka tych objawów u siebie podczas okresu, wyjmij kubeczek i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem. Powiedz o zespole wstrząsu toksycznego i o tym, że miesiączkujesz. W ten sposób będzie można wcześniej rozpoznać chorobę i skutecznie ją wyleczyć. Jeżeli zachorowałaś na zespół wstrząsu toksycznego, przed kolejnym użyciem kubeczków lub tamponów skonsultuj się z lekarzem.

INDICAÇÕES IMPORTANTES

Não use o Merula Cup, sem primeiro ler e entender na íntegra as instruções de uso. Guarde as instruções de uso. Estas instruções de uso não substituem o aconselhamento médico. Em caso de dúvidas antes, durante ou após a utilização do Merula Cup, aconselhe-se junto do seu médico. O Merula Cup é um produto de higiene, não sendo permitida a sua devolução ou troca. Cada compra é considerada definitiva.

Reservado o direito a efetuar alterações nas instruções, sem necessidade de menção especial. Na nossa Homepage, em www.merula.eu, encontrará disponível para descarregamento a versão atualizada das instruções de uso do Merula Cup.

Inserção e remoção

Lave muito bem as mãos, antes de inserir e de retirar o Merula Cup. Existem muitas opções de dobra do copo menstrual. Nós recomendamos a **dobra Punchdown**. Num ponto do rebordo superior, espalme o Merula Cup todo até ao fundo e, em seguida, junte e segure a dobra. Deste modo, o copo menstrual fica mais pequeno, pontiagudo e mais fácil de inserir.

Para a colocação do copo menstrual, coloque-se numa posição confortável e relaxe. Pode, por exemplo, sentar-se na sanita, num banco ou ficar de pé, com uma pena dobrada sobre a borda da banheira.

Pode molhar o copo menstrual com um pouco de água ou usar lubrificante à base de água (por ex., **Merula Lube**), para facilitar a colocação. Insira o copo dobrado e posicione-o de forma a que o colo do útero fique assente no copo menstrual (ver gráfico da página 2). Certifique-se de que o rebordo superior do copo menstrual se abre totalmente. O resto do copo menstrual pode ficar ligeiramente enrugado. Com a ajuda de um dedo, verifique se o colo do útero fica corretamente assente no copo menstrual e envolvido pelo anel superior.

Para remoção, insira um dedo num dos orifícios da haste e use um segundo dedo para pressionar o copo menstrual para dentro e libertar o vácuo. Só depois de libertado o vácuo poderá remover corretamente o copo e limpá-lo, de seguida. O copo menstrual tem de ser esvaziado e limpo no máximo após 8 horas de utilização. No entanto, poderá naturalmente esvaziar o copo menstrual com maior frequência, sempre que necessário.

Dicas:

A posição correta do copo menstrual varia de pessoa para pessoa. Poderá necessitar de aguardar alguns ciclos até encontrar a posição perfeita para o seu Merula Cup, mesmo que já tenha experimentado outros copos menstruais.

Em caso de vazamento ou cheiro desagradável durante a utilização do Merula Cup, significa que este não está corretamente colocado. Neste caso, remova de imediato e volte a inserir o copo menstrual e certifique-se de que o colo do útero assenta no copo menstrual (ver gráfico da página 2).

Se, durante a remoção, tiver problemas em alcançar o corpo do copo menstrual, puxe



a haste ligeiramente para baixo, com movimentos de ziguezague lentos. Pode também ajudar, se pressionar o copo menstrual ligeiramente para baixo com movimentos da musculatura pélvica.

Limpeza

Antes da primeira utilização e no final de cada período, o Merula Cup deverá ser colocado em água a ferver, durante 5 minutos (se necessário, com um pouco de vinagre). Pode fazê-lo no fogão, usando uma panela com água a ferver, ou no micro-ondas, colocando o copo menstrual num recipiente (por ex., usar o *Merula Cupscup*).

Além disso, o copo menstrual tem de ser bem lavado, após cada utilização (máx. após cada 8 horas). Esvazie o conteúdo do Merula Cup na sanita, elimine eventuais restos de sangue, esfregando o copo ou enxaguando com um água morna, e, em seguida, desinfete o copo menstrual - por exemplo, colocando-o em água a ferver, limpando-o com o spray de limpeza *Merula Spray* ou toalhetes *Merula Wipes* ou com um produto de limpeza desinfetante indicado para produtos íntimos feitos de silicone.

Os toalhetes *Merula Wipes* e o spray de limpeza *Merula Spray* são muito práticos e ideais para usar fora de casa. Opcionalmente, pode esfregar e lavar cuidadosamente o copo menstrual com água de uma garrafa de água. Em relação à limpeza, certifique-se de que não decorrem mais de 8 horas entre duas operações de limpeza.

Após cada menstruação, o Merula Cup deve ser guardado num recipiente respirável, por ex., na bolsinha fornecida. Se for conservado dentro das condições especificadas, o seu copo menstrual pode durar vários anos. É normal se o copo sofrer uma ligeira descoloração, resultante do uso frequente.

Adaptar

A haste escalada do Merula Cup pode ser adaptada até ficar no comprimento ideal. Em primeiro lugar, deve experimentar algumas vezes o seu copo menstrual, para perceber qual é o comprimento certo para si.



O copo menstrual deve desaparecer completamente dentro de vagina, mas terá de ser facilmente acessível com pelo menos um dedo. Remova uma ou duas partes destacadas cuidadosamente, com uma tesoura pequena (não faça isto com o copo menstrual dentro da vagina!). Recomendamos vivamente que a haste do Merula Cup não seja cortada até ao fim. Depois de cortar a haste, limpe bem o Merula Cup.

Para obter mais informações sobre a utilização do Merula Cup, visite o nosso sítio web, em www.merula.eu ou contacte-nos.

Quais são as características especiais do Merula Cup?

- ★ Devido à sua forma esférica, o Merula Cup tem uma capacidade muito grande (até 38 ml $\approx$ 2 Tampões Super Plus) tornando-se o parceiro ideal para os dias de fluxo mais ligeiro até ao mais abundante.
- ★ Apenas o rebordo superior deve abrir, para formar vácuo. O resto do Merula Cup pode ficar espalmado, de modo a que se ajusta perfeitamente tanto a musculaturas pélvicas fortes como mais fracas.
- ★ A prática haste escalada permite encurtar e ajustar facilmente o comprimento do copo.

Indicações de segurança e eliminação

- ★ Lave sempre as mãos cuidadosamente antes e depois de usar o copo menstrual.
- ★ O copo menstrual destina-se exclusivamente a ser usado durante o período. Não usar durante o puerpério (pós-parto).
- ★ Antes de remover o copo menstrual, liberte sempre o vácuo.
- ★ Esvazie o copo menstrual pelo menos a cada 8 horas e ferva-o no mínimo durante cinco minutos, pelo menos uma vez no ciclo, antes do início do próximo período.
- ★ Guarde sempre o copo menstrual fora do alcance das crianças e dos animais domésticos.
- ★ Se sentir dores durante a utilização do copo menstrual, retire-o de imediato.
- ★ O copo menstrual deve ser removido antes das relações sexuais, caso contrário existe risco de ferimentos. O Merula Cup não serve de método contraceptivo, nem protege contra doenças sexualmente transmissíveis.
- ★ Se estiver a utilizar um dispositivo intrauterino (DIU/anel vaginal) deverá primeiro aconselhar-se junto do seu médico sobre a utilização do copo menstrual. Se o fio do seu dispositivo intrauterino (DIU) parecer estar mais comprido, pode significar que o DIU se deslocou.
- ★ Consulte um médico, em caso de dor persistente, após remoção do copo menstrual.
- ★ Se o material do copo menstrual apresentar sinais de desgaste, elimine-o no lixo doméstico e compre um novo. O copo menstrual deve ser substituído a cada 3-5 anos.

★ Síndrome do choque tóxico (TSS) menstrual

O síndrome do choque tóxico, também conhecido como TSS (do inglês: Toxic Shock Syndrome) é uma doença rara, mas perigosa, que pode afetar homens, mulheres e crianças. Até à data, são poucos os casos conhecidos de TSS associado à utilização de copos menstruais, ainda assim: em casos raros, o TSS pode mesmo ser fatal.

Os seguintes sintomas, que podem desenvolver-se muito rapidamente e, numa fase inicial, parecer ser apenas gripe, são sinal de TSS: Febre alta repentina ($> 39^{\circ}\text{C}$), náuseas, diarreia, erupção cutânea similar a uma queimadura, dor de garganta, vertigens e/ou desmaio.

Se experimentar um ou mais destes sintomas durante o período, remova o copo menstrual e consulte imediatamente um médico. Refira a TSS e que está com o período. Desta forma, é possível diagnosticar a doença precocemente e tratá-la de forma eficaz. Caso já tenha sofrido de TSS, consulte o seu médico antes de usar o copo menstrual ou tampões.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Перед началом использования менструальной чаши Merula Cup внимательно ознакомься с инструкцией. Сохраняй ее на весь период использования. Инструкция не заменяет консультации с врачом. В случае сомнений относительно использования чаши Merula Cup обратись к врачу. Чаша Merula Cup относится к предметам гигиены, поэтому не подлежит возврату или обмену. Каждый факт покупки является окончательным.

Мы оставляем за собой право вносить изменения в инструкцию без предварительного уведомления. Последнюю версию инструкции по использованию чаши Merula Cup можно скачать на нашем сайте www.merula.eu.

Введение и извлечение

Тщательно мой руки перед введением или извлечением чаши Merula Cup. Есть несколько способов сложить чашу. Мы рекомендуем **способ Punchdown**. Надави на верхний ободок чаши Merula Cup в одной точке вниз до конца и сложи всю чашу. Так чаша станет меньше, и ее будет легче ввести.

Чтобы вставить чашу, встань в удобное для тебя положение и расслабь мышцы. Это можно сделать, например, сидя на унитазе, на корточках или стоя, поставив согнутую ногу на край ванны.

Для максимально удобного введения ты можешь смочить чашу небольшим количеством воды или использовать смазку на водной основе (например, *Merula Lube*). Введи сложенную чашу и расположи ее так, чтобы шейка матки находилась в чаше (см. схему на стр. 2). Убедись, чтобы внутри верхний ободок чаши полностью расправился. Корпус чаши может оставаться свернутым. Проверь пальцем, что шейка матки находится в чаше и обхвачена верхним кольцом.

Чтобы извлечь чашу, зацепи одним пальцем ручку в виде лестницы, а вторым пальцем убери вакуум, надавливая на корпус чаши. Только после того, как герметичность будет нарушена, чашу можно безопасно извлечь, а затем промыть. Опорожнять и промывать менструальную чашу следует не позднее, чем через 8 часов после ее введения. При необходимости ты можешь, конечно, менять менструальную чашу и чаще.

Рекомендации:

Правильное положение твоей чаши абсолютно индивидуально. Не торопись и потренируйся несколько раз, чтобы найти идеальную позицию для чаши Merula Cup, даже если у тебя есть опыт использования чаш других производителей.

Если чаша Merula Cup протекает или вызывает неприятные ощущения, значит, она неправильно установлена. Немедленно извлеки ее и введи заново так, чтобы шейка матки располагалась в чаше (см. схему на стр. 2).



Если при извлечении ты не можешь ухватить корпус чаши, то легкими зигзагообразными движениями ручки можно подтянуть его ближе к входу. Кроме того, помочь извлечь чашу смогут движения мышц тазового дна вниз.

Очищение

Перед первым использованием и после окончания каждого менструального цикла следует прокипятить чашу Merula Cup в течение 5 минут в воде (при необходимости добавь каплю уксуса). Ты можешь это сделать в кастрюле на плите или в емкости в микроволновой печи (например, с помощью *Merula Cupscup*).

Кроме того, менструальную чашу следует тщательно очищать каждый раз при ее смене (не позднее, чем через 8 часов после введения). Для этого вылей содержимое чаши Merula Cup в унитаз, удали остатки крови, протерев ее, или промой холодной водой, а затем продезинфицируй чашу – например, кипячением или нанесением спрея *Merula Spray*, салфетками *Merula Wipes* или каким-либо другим подходящим чистящим средством с дезинфицирующим эффектом, которое можно использовать для силиконовых средств для интимной гигиены.

Салфетки *Merula Wipes* и спрей *Merula Spray* особенно практичны, когда ты находишься в дороге. При необходимости можно также тщательно протереть и промыть чашу водой из принесенной с собой бутылки. Чашу необходимо тщательно очищать не реже, чем раз в 8 часов.

Когда чаша Merula Cup не используется, храни ее в контейнере, имеющем доступ воздуха, например, в мешочке, который идет в комплекте с чашей. При правильном уходе чашей можно пользоваться в течение нескольких лет. Со временем допустимо легкое изменение цвета.

Регулировка длины

Ты можешь настроить идеальную для тебя длину ручки чаши Merula Cup. Сначала попробуй в использовании чашу несколько раз, для того чтобы определить, какая длина будет для тебя оптимальной.



Чаша и ручка должны оставаться полностью внутри, но так, чтобы ручка можно было легко достать одним пальцем. Осторожно укороти маникюрными ножницами длину ручки на одно или два деления (в то время, когда чаша не введена!). Мы настоятельно не рекомендуем удалять ручку полностью. После того, как ты укоротишь ручку, тщательно очисти чашу Merula Cup.

Если ты хочешь узнать больше об использовании чаши Merula Cup, зайди на наш сайт www.merula.eu или свяжись с нами.

Какие особенности у чаши Merula Cup?

- ★ Благодаря сферической форме, чаша Merula Cup имеет большой объем (до 38 мл $\approx$ 2 тампона Super Plus) и поэтому идеально подходит как при легких, так и обильных выделениях.
- ★ Только ободок должен открыться, на этом участке образуется вакуум. Поэтому корпус чаши Merula Cup может оставаться в сложенном состоянии, он одинаково хорошо располагается как при сильных, так и при слабых мышцах тазового дна.
- ★ Мягкую ручку можно легко укоротить до нужной длины.

Правила безопасности и утилизация

- ★ Тщательно мой руки перед использованием чаши и после.
- ★ Используй чашу только во время менструации, но не в послеродовой период.
- ★ Всегда нарушай герметичность перед тем, как извлекать чашу.
- ★ Очищай чашу не позднее, чем через 8 часов, и кипяти ее хотя бы один раз за цикл, до начала следующего менструального цикла.
- ★ Храни чашу в недоступном для детей и животных месте.
- ★ Если у тебя появятся болевые ощущения при использовании чаши, ее следует извлечь.
- ★ Перед половым контактом чашу необходимо извлечь, так как существует риск получения травмы. Чаша Merula Cup не является средством контрацепции, а также не защищает от болезней, передаваемых половым путем.
- ★ Если ты используешь внутриматочную спираль (круглую, спиральную и пр.), перед применением менструальной чаши необходимо проконсультироваться с врачом. Если нить внутриматочной спирали тебе кажется длиннее, возможно, она соскользнула.
- ★ Если после удаления чаши боль не проходит, необходимо проконсультироваться с врачом.
- ★ Если на твоей чаше начинают появляться признаки усталости материала, следует утилизировать ее в мусорный контейнер для остаточных отходов и купить новую. Учтите необходимость смены чаши через 3-5 лет.

★ Менструальный синдром токсического шока (СТШ)

СТШ это редкое, но опасное заболевание, которое может возникнуть у любого человека. В настоящее время ни одного случая СТШ не было связано с использованием менструальных чаш, но важно знать: тяжелые случаи СТШ могут привести к смерти.

Следующие симптомы СТШ развиваются очень быстро и вначале похожи на симптомы гриппа, но это могут быть признаки болезни СТШ: Внезапное повышение температуры ($>39^{\circ}\text{C}$), тошнота, диарея, сыпь как при солнечном ожоге, боль в горле, головокружение и обморок.

Если у тебя появился один или несколько таких симптомов во время менструации, извлеки чашу и немедленно обратись к врачу. Сообщи о подозрении СТШ, и что у тебя идет менструация. В этом случае будет возможно раннее диагностирование заболевания и его правильное лечение. Если у тебя уже были случаи СТШ, обсуди со своим врачом возможность использования чаш или тампонов.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

Použite kalíšok Merula Cup až potom, ako si prečítate kompletne celý návod a porozumiete mu. Návod na použitie uschovajte. Tento návod na použitie nenahrádza lekársku pomoc. Ak si nie ste niečím istí pred, počas alebo po použití kalíška Merula Cup, vyhľadajte lekársku pomoc. Kalíšok Merula Cup je hygienický výrobok a nemožno ho vrátiť ani vymeniť. Každý nákup je konečný.

Vyhradzujeme si právo uskutočniť zmeny v návode bez osobitného oznámenia. Najnovšia verzia návodu ku kalíšku Merula Cup je vždy k dispozícii na stiahnutie na našej domovskej stránke www.merula.eu.

Vkladanie a vyberanie

Pred vkladáním alebo vybratím kalíška Merula Cup si vždy dôkladne umyte ruky. Existuje niekoľko spôsobov, ako kalíšok zložiť. Odporúčame skladanie typu **punchdown**. Zatláčajte horný okraj kalíška Merula Cup na jednom mieste úplne nadol do vnútra kalíška a potom ho zložte. Vďaka tomu je úzky a špicatý a ľahko sa vkladá.

Ak chcete vložiť kalíšok, zaujmite pohodlnú polohu a uvoľnite sa. Kalíšok môžete vložiť napríklad sediac na toalete, krčmo alebo stojmo s jednou nohou ohnutou na okraji vane.

Pre obzvlášť ľahké vloženie môžete kalíšok navlhčiť trochu vody alebo použiť lubrikačný gél na báze vody (napr. **Merula Lube**). Vložte zložený kalíšok a umiestnite ho tak, aby krčok dosadl do kalíška (pozri obrázok na strane 2). Dbajte na to, aby sa vrchný okraj kalíška úplne otvoril. Telo kalíška môže zostať pokrčené. Prstom skontrolujte, či váš krčok dosadl do kalíška a je obklopený horným krúžkom.

Ak chcete kalíšok odstrániť, jedným prstom zachyťte stopku v tvare rebrika a druhým prstom uvoľnite podtlak zatlačením na telo kalíška. Až keď sa podtlak uvoľní, je možné kalíšok bezpečne odstrániť a potom vyčistiť. Menštruačný kalíšok je potrebné vyprázdniť a vyčistiť najneskôr po 8 hodinách. Samozrejme, v prípade potreby si môžete menštruačný kalíšok vymeniť aj predtým.

Pomoc:

Správna poloha vášho kalíška je úplne individuálna. Doprajte si aj niekoľko cyklov na nájdenie dokonalej polohy pre váš kalíšok Merula Cup, aj keď už máte skúsenosti s inými menštruačnými kalíškami.

Ak váš kalíšok Merula Cup netesní alebo spôsobuje nepríjemný pocit, nesedí správne. Okamžite ho potom odstráňte a znova umiestnite tak, aby krčok dosadl do kalíška (pozri obrázok na strane 2).

Ak máte pri odstraňovaní ťažkosti dosiahnuť telo kalíška, môžete kalíšok jemnými pohybmi stopky sem a tam posunúť nadol. Ďalej môže pomôcť, ak kalíšok panvovým dnom jemne zatlačíte nadol.



Čistenie

Pred prvým použitím a po každej menštruácii by sa mal kalíšok Merula vyvariť vo vode po dobu 5 minút (v prípade potreby s trochou octu). Môžete tak urobiť buď v hrnci na sporáku alebo v nádobe v mikrovlnnej rúre (napr. pomocou sterilizačného pohárika *Merula Cupscup*).

Okrem toho by ste mali menštruálny kalíšok dôkladne vyčistiť pri každej výmene (najneskôr po 8 hodinách). Na tieto účely vyprázdňte obsah kalíška Merula Cup do toalety, odstráňte všetky zvyšky krvi tak, že kalíšok buď vydrhnete alebo umyjete pod studenou vodou a potom ho vydezinfikujete – napríklad vyvarením alebo sprejom *Merula Spray*, utierkami *Merula Wipes* alebo iným vhodným čistiacim prostriedkom s dezinfekčným účinkom, ktorý je možné použiť na intímne výrobky zo silikónu.

Utierky *Merula Wipes* a *Merula Spray* sú obzvlášť praktické na cestách. Prípadne môžete váš kalíšok dôkladne vyčistiť a umyť vodou z fľaše, ktorú ste si zobrali so sebou. Dbajte pritom nato, aby medzi dvoma dôkladnými čisteniami neuplynulo nikdy viac ako 8 hodín.

Ak sa kalíšok Merula Cup nepoužíva, uchovávajte ho vždy vo vzdušnej nádobe, napr. v dodávanom vrecúšku. Pri optimálnej starostlivosti môžete váš kalíšok používať niekoľko rokov. Mierne zafarbenie s odstupom času je normálne.

Prispôsobenie

Stopku kalíška Merula Cup môžete skrátiť na dĺžku, ktorá vám vyhovuje. Najprv vyskúšajte kalíšok počas niekoľkých použití, aby ste zistili, ktorá dĺžka je pre vás vhodná.



Kalíšok by mal spolu so stopkou úplne zapadnúť v pošve, ale stále by mal byť na dosah prstom. Opatrne odstráňte jednu alebo dve z vyznačených častí nožnicami na nechty (pokiaľ sa kalíšok nenachádza v pošve!). Dôrazne odporúčame, aby ste z kalíška Merula Cup neodstraňovali celý rebrík. Po skrátení kalíšok Merula Cup dôkladne očistite.

Ak sa chcete dozvedieť viac o používaní kalíška Merula Cup, navštívte našu webovú stránku www.merula.eu alebo nás kontaktujte.

Aké sú vlastnosti kalíška Merula Cup?

- ★ Kalíšok Merula Cup má vďaka svojmu guľovitému tvaru veľmi veľký objem (až 38 ml ≈ 2 tampóny Super Plus) a je preto ideálnym spoločníkom pri miernom až silnom krvácaní.
- ★ Musí sa otvoriť iba horná hrana, tu sa vytvorí podtlak. Telo kalíška Merula Cup preto môže zostať pokrčené a rovnako dobre sedí tak pri silnom, ako aj pri slabom panvovom dne.
- ★ Príjemne mäkká stopka v tvare rebrika sa dá jednoducho skrátiť na požadovanú dĺžku.

Bezpečnostné pokyny a likvidácia

- ★ Pred a po vybratí kalíška si vždy dôkladne umyte ruky.
- ★ Kalíšok noste iba počas menštruácie, nie počas šestonedelia.
- ★ Pred vybratím kalíška vždy opatrne uvoľnite podtlak.
- ★ Kalíšok vyčistite najneskôr po 8 hodinách a vyvarte ho najmenej raz počas cyklu, pred začiatkom ďalšej menštruácie.
- ★ Kalíšok uchovávajte vždy mimo dosahu detí a zvierat.
- ★ Ak počas nosenia kalíška pocítite bolesť, kalíšok odstraňte.
- ★ Pred pohlavným stykom kalíšok vyberte, pretože existuje riziko poranenia. Kalíšok Merula Cup nie je vhodný ako antikoncepcia, ani nechráni pred pohlavne prenosnými chorobami.
- ★ Ak nosíte vnútromaternicové teliesko (špirála/retiazka/guľôčka/...), poraďte sa pred použitím menštruálneho kalíška s lekárom. Ak sa vám nič vnútromaternicového telieska zdá byť dlhšia, môže sa stať, že sa vyšmyklo.
- ★ Ak bolesť pretrváva aj po vybratí kalíška, obráťte sa na lekára.
- ★ Ak váš kalíšok vykazuje prvé známky únavy materiálu, vyhodte ho do koša na zvyškový odpad a kúpte si nový. Po 3 – 5 rokoch zvážte výmenu kalíška.

★ Menštruálny syndróm toxického šoku (TSS)

TSS je zriedkavé, ale závažné ochorenie, ktoré môže postihnúť kohokoľvek. Zatiaľ je málo známych prípadov TSS, ktoré môžu súvisieť s menštruálnymi kalíškami, ale: V zriedkavých prípadoch môže viesť k smrti.

Nasledujúce príznaky, ktoré sa vyvinú veľmi rýchlo a spočiatku pripomínajú chrípku, môžu byť prvými príznakmi TSS: Náhla vysoká horúčka (vyššia ako 39 °C), vracanie, hnačka, vyrážka podobná úpalu, bolesť hrdla, závraty a/alebo mdloby.

Ak spozorujete jeden alebo viac z týchto príznakov počas menštruácie, vyberte kalíšok a ihneď vyhľadajte lekára. Spomeňte syndróm TSS a skutočnosť, že máte menštruáciu. To umožňuje včas odhaliť chorobu a účinne ju liečiť. Ak máte syndróm TSS, pred ďalším používaním kalíškov alebo tampónov sa poraďte s lekárom.

VIKTIG INFORMATION

Använd din Merula Cup först när du har läst och förstått bruksanvisningen i full omfattning. Spara bruksanvisningen. Denna bruksanvisning ersätter ingen medicinsk rådgivning. Om du är osäker före, under eller efter användning av din Merula Cup, ska du konsultera läkare. Merula Cup är en hygienprodukt och kan inte lämnas tillbaka eller bytas ut. Varje köp är slutgiltigt.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i bruksanvisningen utan separat meddelande. Den aktuella versionen av bruksanvisningen till Merula Cup är alltid tillgänglig för nedladdning på vår hemsida www.merula.eu.

Isättning och borttagning

Tvätta alltid händerna noggrant innan du sätter i eller tar bort din Merula Cup. Du har olika möjligheter att vika koppen. Vi rekommenderar **Punchdown-vikningen**. Tryck den övre kanten på din Merula Cup på ett ställe hela vägen ner i koppen och vik sedan ihop den. Den blir då smal och spetsig och lätt att föra in.

Inta en bekväm position för isättning av koppen och koppla av. Det kan till exempel vara att sitta på toaletten, sitta på huk eller stå med ett ben på badkarskanten.

För att underlätta isättningen kan du fukta koppen med lite vatten eller använda en vattenbaserad glidmedel (till exempel **Merula Lube**). Sätt i den vikta koppen och placera den så att livmodertappen sitter i koppen (se grafiken på sidan 2). Se till att koppens övre kant öppnas fullständigt. Koppens kropp kan förbli skrynklig. Kontrollera med ett finger om din livmodertapp sitter i koppen och omsluts av den övre ringen.

För att ta bort koppen, haka fast ett finger i skaftet och släpp ut vakuumet med ett andra finger genom att trycka på koppens kropp. Först när vakuumet har släppts kan koppen avlägsnas på ett säkert sätt och sedan rengöras. Menskoppen ska tömmas och rengöras senast efter 8 timmar. Vid behov kan du naturligtvis byta din menskopp även tidigare.

Hjälp:

Din kops korrekta position är helt individuell. Ge dig själv några cykler för att hitta din perfekta position för din Merula Cup, även om du redan har samlat erfarenhet med andra menskopp.

Om din Merula Cup läcker eller orsakar en obehaglig känsla sitter den inte rätt. Ta då bort den omedelbart och placera den på nytt så att livmodertappen sitter i koppen (se grafiken på sidan 2).

Om du har problem att nå koppens kropp när du tar bort koppen kan du flytta den nedåt genom att utföra lätta sicksackrörelser med skaftet. Dessutom kan det hjälpa om du trycker ner koppen något med din botten.



Rengöring

Före första användningen och efter varje mensperiod, bör Merula Cup kokas i vatten i 5 minuter (vid behov med ett stänk ättika). Du kan göra detta antingen i en kastrull på spisen eller i ett kärl i mikrovågsugnen **Merula Cupscup**.

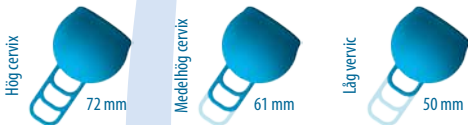
Dessutom bör din menskopp rengöras noggrant efter varje byte (senast efter 8 timmar). För att göra detta, töm innehållet i din Merula Cup i toaletten, avlägsna eventuella blodrester genom att antingen torka av den eller tvätta den med kallt vatten och desinficera därefter koppen – till exempel genom att koka ur den eller med hjälp av **Merula Spray**, **Merula Wipes** eller en annan lämplig rengöringsprodukt med desinficerande verkan, som kan användas för intimprodukter av silikon.

När man är på språng är **Merula Wipes** och **Merula Spray** extra praktiska. Som tillval kan du även torka och tvätta din kopp noggrant med vatten från en flaska du har tagit med dig. Se därvid till att det aldrig går mer än 8 timmar mellan två grundliga rengöringar.

När du inte använder din Merula Cup ska den alltid förvaras i en luftig behållare, till exempel den medföljande lilla påsen. Vid optimal skötsel kan du använda din kopp i många år. Lätta missfärgningar är normala efter en längre tids användning.

Anpassning

Du kan korta skaftet på din Merula Cup till din perfekta längd. För detta ändamål, testa först koppen på några användningsområden för att ta reda på vilken längd som passar dig.



Koppen och skaftet ska sitta fullständigt inuti kroppen, men ändå kunna nås med ett finger. Ta försiktigt bort en eller två av de markerade delarna med en nagelsax (medan koppen inte befinner sig i kroppen!). Vi rekommenderar starkt att du inte tar bort skaftet helt från din Merula Cup. Rengör din Merula Cup noga när du har kortat den.

Besök vår webbplats www.merula.eu eller kontakta oss om du vill lära dig mer om användningen av Merula Cup.

Vilka unika egenskaper har Merula Cup?

- ★ På grund av sin sfäriska form har Merula Cup en mycket stor kapacitet (upp till 38 ml $\approx$ 2 Super Plus tamponger) och är därför en idealisk följeslagare för lätt till kraftig blödning.
- ★ Det är endast den övre kanten som måste öppna sig, här skapas ett vakuum. Av denna anledning kan kroppen på Merula Cup förbli skrynklig och den passar lika bra både för en stark och en svag bäckenbotten.
- ★ Det behagligt mjuka skaftet kan hur enkelt som helst kortas till önskad längd.

Säkerhetsinformation och avfallshantering

- ★ Tvätta händerna noggrant före och efter att du har tagit bort din kopp.
- ★ Använd din kopp endast under din mens och inte under puerperiet.
- ★ Släpp alltid samvetsgrant ut vakuumet innan du tar bort din kopp.
- ★ Rengör din kopp senast efter 8 timmar och koka den minst en gång under cykeln innan nästa mensperiod börjar.
- ★ Förvara din kopp alltid utom räckhåll för barn och djur.
- ★ Ta bort din kopp om smärtor uppstår under användning.
- ★ Ta bort din kopp före samlag eftersom det i annat fall föreligger risk för personskador. Merula Cup är inte lämplig att användas som preventivmedel och skyddar dessutom inte heller mot sexuellt överförbara sjukdomar.
- ★ Om du använder ett intrauterint preventivmedel (spiral/kedja/boll/...), ska du konsultera läkare innan du använder en menskopp. Om du tycker att tråden på ditt intrauterina inlägg verkar längre kan det hända att det halkat på sned.
- ★ Konsultera läkare om smärtor kvarstår efter att du tagit bort koppen.
- ★ Om din kopp börjar att visa tecken på materialutmattnings ska du kasta den i hushållsavfallet och köpa en ny. Du bör byta ut din kopp efter 3–5 år.

★ Toxic shock syndrome (TSS)

TSS (tampongsjukan) är en sällsynt men allvarlig sjukdom som kan drabba vem som helst. Hittills finns det nästan inga kända fall av TSS som kan associeras med menstruationskoppar, men ändå: I sällsynta fall kan den leda till dödsfall.

Följande symptom, som utvecklas mycket snabbt och till en början påminner om influensa, kan vara de första tecknen på TSS: Plötslig hög feber ($>39^{\circ}\text{C}$), kräkningar, diarré, hudutslag som liknar solbränna, halsont, yrsel och/eller svimningar.

Om du märker ett eller flera av dessa tecken under din mens, ta bort koppen och uppsök läkare omedelbart. Nämn TSS och att du menstruerar. På detta sätt blir det möjligt att upptäcka sjukdomen tidigt och behandla den effektivt. Om du har TSS ska du konsultera läkare innan du fortsätter att använda koppar eller tamponger.

DŮLEŽITÉ POKYNY

Nepoužívejte menstruační kalíšek Merula Cup, dokud si úplně nepřečtete a nepochopíte návod. Návod uschovejte. Tento návod nenahrazuje lékařskou radu. Pokud si nejste jistá před, během nebo po použití Merula Cup, vyhledejte prosím lékařskou radu. Merula Cup je hygienický výrobek a nelze jej vrátit ani vyměnit. Každý nákup je konečný.

Vyhrazuje si právo provádět změny v návodu bez zvláštního upozornění. Nejnovější verze návodu pro Merula Cup je vždy k dispozici ke stažení na naší domovské stránce www.merula.eu.

Vložení a odstranění

Před vložením nebo odstraněním kalíšku Merula Cup si vždy důkladně umyjte ruce. Kalíšek lze složit několika způsoby. Doporučujeme skládání **Punchdown**. Zatlačte horní okraj Merula Cupu na jednom místě až úplně dolů do kalíšku a poté jej složte. Díky tomu je úzký a špičatý a snadno se zavádí.

Při vkládání kalíšku se dejte do polohy, která je pro vás pohodlná, a uvolněte se. Může to být například, když sedíte na záchodě, jste v podřepu nebo stojíte jednou nohou ohnutou na okraji vany.

Pro obzvláště snadné zavedení můžete kalíšek navlhčit trochou vody nebo použít lubrikant na vodní bázi (např. **Merula Lube**). Zavedte složený kalíšek a umístěte jej tak, aby čípek seděl v kalíšku (viz obrázek na straně 2). Ujistěte se, že se horní okraj kalíšku úplně otevře. Tělo kalíšku může zůstat pokrčené. Prstem zkontrolujte, zda váš čípek sedí v kalíšku a je uzavřen horním kroužkem.

Pro odstraňování kalíšku se jedním prstem zahákněte do žebříku a druhým prstem uvolněte podtlak stisknutím těla kalíšku. Pouze pokud je podtlak uvolněn, lze jej bezpečně odstranit a poté vyčistit. Menstruační kalíšek by měl být vyprázdněn a vyčištěn nejpozději po 8 hodinách. Pokud je to nutné, můžete si samozřejmě vyměnit menstruační kalíšek také dříve.

Pomoc:

Správná poloha vašeho kalíšku je velmi individuální. Dopřejte si několik cyklů, abyste našli ideální polohu pro Merula Cup, i když jste již měli zkušenosti s jinými menstruačními kalíšky.

Pokud váš Merula Cup netěsní nebo se cítíte nepohodlně, nesesí správně. Pak jej okamžitě odstraňte a umístěte jej tak, aby čípek seděl v kalíšku (viz obrázek na straně 2).

Pokud máte při odstraňování problémy dosáhnout na tělo kalíšku, můžete jej lehkými cikcakovými pohyby žebříku přesunout dolů. Pomůže také mírné přitlačení kalíšku pánevním dnem dolů.



Čištění

Před prvním použitím a po každé menstruaci by měl být Merula Cup vyvařen ve vodě po dobu 5 minut (pokud je to nutné, postříkejte octem). Můžete to udělat buď v hrnci na vaření na sporáku, nebo v nádobě v mikrovlnné troubě (např. pomocí **Merula Cupscup**).

Navíc byste měli váš menstruační kalíšek důkladně vyčistit při každé výměně (nejpozději po 8 hodinách). Za tímto účelem vyprázdněte obsah Merula Cup do toalety, odstraňte veškeré zbytky krve buď otřením nebo omytím studenou vodou a poté kalíšek vydezinfikujte – například vyvařením nebo pomocí **Merula Spray**, **Merula Wipes** nebo jiného vhodného čistícího prostředku s dezinfekčním účinkem, který lze použít pro intimní výrobky ze silikonu.

Merula Wipes a **Merula Spray** jsou obzvláště praktické na cestách. Volitelně můžete svůj kalíšek důkladně otřít a vymýt vodou z přinesené láhve. Zajistěte přitom, aby doba mezi dvěma důkladnými čištěními nikdy nepřekročila 8 hodin.

Merula Cup uchovávejte mimo použití vždy ve vzdušném obalu, např. v dodaném sáčku. Při optimální péči můžete svůj kalíšek používat několik let. Mírné zabarvení je v průběhu času normální.

Přizpůsobení

Držadlo žebříku Merula Cup můžete zkrátit na svoji ideální délku. Nejprve zkoušejte kalíšek při několika použitích, abyste zjistili, která délka je pro vás ta správná.



Kalíšek spolu s držadlem by měl sedět úplně uvnitř vašeho těla, ale přesto by měl být přístupný prstem. Opatrně odstraňte jednu nebo dvě z označených částí nůžkami na nehty (když není v těle!). Důrazně nedoporučujeme úplně odstranit žebřík Merula Cupu. Po zkrácení Merula Cupu jej důkladně očištěte.

Pokud se chcete dozvědět více o tom, jak používat Merula Cup, navštivte naši webovou stránku www.merula.eu nebo nás kontaktujte.

Jaké jsou zvláštnosti Merula Cupu?

- ★ Díky svému kulovitému tvaru má Merula Cup velmi velkou kapacitu (až 38 ml $\approx$ 2 tampony Super Plus) a je proto ideálním společníkem pro lehké až silné krvácení.
- ★ Musí se otevřít pouze horní okraj, zde se vytvoří podtlak. Tělo Merula Cupu proto může zůstat pokrčené a stejně dobře zapadá do silného i slabého pánevního dna.
- ★ Příjemně měkké drždadlo žebříku lze snadno zkrátit na požadovanou délku.

Bezpečnostní pokyny a likvidace

- ★ Před a po vyjmutí kalíšku si vždy důkladně umyjte ruce.
- ★ Kalíšek noste pouze během menstruace, nikoli během šestinedělí.
- ★ Před vyjmutím kalíšku vždy opatrně uvolněte podtlak.
- ★ Vyčistěte svůj kalíšek nejpozději po 8 hodinách a vyvařte jej alespoň jednou v cyklu, před začátkem další menstruace.
- ★ Svůj kalíšek vždy uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat.
- ★ Odstraňte svůj kalíšek, pokud při nošení pociťujete bolest.
- ★ Před pohlavním stykem si vyjměte svůj kalíšek, protože zde existuje riziko poranění. Merula Cup není vhodný jako antikoncepce ani nechrání před pohlavně přenosnými chorobami.
- ★ Pokud nosíte nitroděložní tělísko (spirála / řetěz / kulička /...), vyhledejte před použitím menstruačního kalíšku lékařskou radu. Pokud se vám vlákno vašeho nitroděložního tělíska zdá delší, může být, že sklouzlo.
- ★ Pokud bolest přetrvává i po odstranění kalíšku, poraďte se s lékařem.
- ★ Pokud by váš kalíšek vykazoval první známky únavy materiálu, zlikvidujte jej prosím v nádobě na zbytkový odpad a kupte si nový. Zvažte výměnu svého kalíšku po 3–5 letech.

★ Menstruační syndrom toxického šoku (TSS)

TSS je vzácné, ale závažné onemocnění, které může postihnout kohokoli. Dosud je málo známých případů TSS, které lze spojit s menstruačními kalíškami, nicméně: ve vzácných případech to může vést k úmrtí.

Následující příznaky, které se rozvíjejí velmi rychle a zpočátku připomínají chřipku, mohou být prvními příznaky TSS: Náhlá vysoká horečka ($> 39^{\circ}\text{C}$), zvracení, průjem, vyrážka podobná úpalu, bolest v krku, závraťe a/nebo mdloby.

Pokud zaznamenáte jeden nebo více z těchto příznaků během menstruace, vyjměte kalíšek a okamžitě vyhledejte lékaře. Zmiňte TSS a že máte menstruaci. To umožňuje včas odhalit nemoc a účinně ji léčit. Pokud máte TSS, vyhledejte lékařskou pomoc před dalším používáním kalíšků nebo tamponů.

Vielen Dank, dass du dich für den
Merula Cup entschieden hast.

Wir freuen uns, dich auf
deinem Weg zu einem neuen
Lebensgefühl zu begleiten.



Thank you for choosing
Merula Cup.

We are excited to accompany
you on a new way of life.

