



# MENSTRAALANUM

NAISTELE, KES SOOVIVAD MUGAVAMAT ELU  
UUS TUNNE – UUS ELU

Õnnitleme teid uusima naistele mõeldud intiimhügieenitoote ostmise puhul. See on valmistatud tiptasemel meditsiinilise kvaliteediasemega silikoonist, mida kasutatakse üksnes meditsiini- ja toiduainetööstuses. Selle saab jätta paigale kuni 12 tunniks. Menstruaalanuma LadyCup vorm ja pinnatöötlus on kujundatud nii, et toodet oleks lihtne kasutada ja puhastada.

## EELISED

- Ei tekita allergilist reaktsiooni.
- Ei põhjusta seennakkusi ega kuseteede põletikke.
- Ei ole teada ühtegi toksilise šoki sündroomi juhtu.
- Ei avalda mingit negatiivset mõju tervele tupekeskkonnale.
- Saab kasutada sportides, reisides, magades.
- Saab kasutada koos üldlevinud rasestumisvastaste vahenditega.

## PAIGALE ASETAMINE

Enne LadyCup menstruaalanuma käsitlemist tuleb käed korralikult puhtaks pesta! Steriliseerige LadyCup enne esmakordset kasutamist! Soovitame LadyCupi paigale asetada istudes, kükitades, põlvitades või püsti seistes. Proovige ja leidke endale kõige mugavam asend. LadyCupi on hõlpsam paigaldada, kui seda on niisutatud veega või veepõhise libestusainega. Haarake LadyCup sõrmede vahele ja vajutage kokku. Seejärel voltige LadyCup teise käe sõrmede abil teistpidi keskelt kokku. Hoidke LadyCupi ühe käe sõrmedega võimalikult alt ja viige tahapoole kaldnurga all tuppe. LadyCupi õige asend on madalamal kui tampoonidel. Pärast tuppe asetamist laske sõrmed lahti, et LadyCup saaks täielikult lahti minna ja tupe seinte vastu asetuda. Kontrollige anuma külgi katsudes, kas see on täielikult avanenud ja paigal.

## KASUTAMINE

Tühjendage LadyCupi vähemalt 12 tunni tagant, olenevalt menstruaalvere hulgast.

## EEMALDAMINE

Enne LadyCup menstruaalanuma käsitlemist tuleb käed korralikult puhtaks pesta! Leidke endale mugavas asendis (istudes, püsti seistes vm) LadyCupi alaosa või eemaldusotsik. Eemaldamise hõlbustamiseks võite tupelihaseid pingutades LadyCupi lähemale lükata. Pigistage LadyCupi alaosa ja kui surve on vähenenud, tõmmake LadyCup ettevaatlikult välja. Esimest korda LadyCupi eemaldades on tähtis säilitada rahu ja lasta end lõdvaks. Kui LadyCupi ei õnnestu sedasi välja tõmmata, siis proovige seda sõrme abil eemaldada, lükates anuma tupe seinte küljest lahti. Edaspidi on LadyCupi hõlbust välja võtta. Tühjendage anum tualetipotti.

## TAGASI ASETAMINE

Peske LadyCup võimalusel sooja vee ja pehme, naturaalse seebiga (LadyGel) puhtaks. Loputage LadyCup põhjalikult voolava vee all puhtaks, et selle saaks tagasi asetada. Avalikus tualettruumis või juhul, kui vett ei ole käepärast, võite anumad puhastada ka puhta tualettpaberiga. Võimalusel peske LadyCup alati pärast puhtaks.

## PAIGALDUSOTSIKU KÄRPIMINE

Algul on soovitatav kärpida otsikut vaid pisut ja siis proovida, kas selle pikkus on sobiv. Seejärel võite vajadusel seda veidi enam kärpida, kuni otsik on sobiva pikkusega. Otsiku võib kääride või terava noaga ka täiesti ära lõigata. Jälgige sealjuures hoolikalt, et te ei kahjustaks lõigates LadyCupi alaosa. Otsik on õige pikkusega, kui seda ei ole tunda (näiteks kõndides või istudes).

## PUHASTAMINE JA HOOLDAMINE

Peske LadyCupi menstruaalanuma kestel sooja vee ja naturaalse seebiga. Pärast menstruaalanuma lõppu tuleks LadyCup läbi keeta või steriliseerida. Seda on soovitatav teha ka enne anuma tagasi asetamist. Keetmine: keetke veega täidetud anum 2–5 minutit. Steriliseerimine: hoidke steriliseerimislahuses (vastavalt steriliseerimislahuse kasutusjuhiste). Kontrollige, kas LadyCupi ülaosas olevad väikesed surveavad on puhtad ja lahti. Neid saab näiteks nõelaga puhastada. Nõuetekohane ja regulaarne hool-

dus tagab toote pika kasutusea. Hoidke LadyCupi komplekti kuuluvas puuvillases kotis. Ärge hoidke seda õhukindlas pakendis!

## PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Mõnel naisel võib esineda probleeme LadyCupi S (väikese) suuruse paigaldamisel. Soovitame niisutada LadyCupi veega või veepõhise libestusainega. Kui esineb probleeme anuma eemaldamisel, siis jääge rahulikuks. Tähtis on end üleni lödvaks lasta, eriti tupelihaseid. Proovige muuta keha asendit eemaldamisel. Pingutage tupelihaseid ja lükake LadyCup lähemale. Korrake pingutamist mitu korda, kuni nihkumist on selgelt tunda. Kui LadyCup lekib, siis kontrollige, kas see on korralikult paigale asetatud. Sellisel juhul on LadyCup tõenäoliselt valesti paigaldatud. Kontrollige (sõrmega), kas LadyCup on täielikult lahti volditud ja selle küljed on tupe seinte vastas. Kontrollige, kas väikesed surveavad on puhtad ja lahti. Kui ülalnimetatud kontrollimised ei aita probleemi lahendada, siis on tõenäoliselt valitud vale suurusega LadyCup. L (suur) suurust kasutades saab probleemi kõrvaldada teatud lihaseid treenides. Sellisel puhul pöörduge nõu saamiseks günekoloogi poole.

## TÄHTSAD HOIATUSED

Kasutage LadyCupi maksimaalselt kuni 12 tundi! • Peske LadyCupi ainult naturaalse seebiga! • Puhastage LadyCupi ainult nii nagu soovitatud! • Kasutage ainult veepõhiseid libestusaineid! • LadyCup ei ole rasestumisvastane vahend! • Võtke LadyCup suguuhte ajaks välja! • LadyCup ei kaitse suguhaiuste eest! • Kasutage ainult oma isiklikku LadyCupi! • Järgige elementaarseid hügieeninõudeid! • Kui täheldate tupes mingeid haigustunnuseid, siis pöörduge günekoloogi poole!

Toksilise šoki sündroom on väga harvaesinev, kuid tõsine haigusseisund. Seda põhjustab inimestel sageli esineva bakteri elutegevuse käigus toodetav toksiin. Toksilise šoki sündroomi teket on seostatud tampoonide kasutamisega. Tunnused: kui tunnete menstruatsiooni ajal tugevat iiveldust, ehkki olite eelnevalt täiesti terve, kui teil on kõrge palavik (39 °C või enam), oksendate, kõht on lahti, kurk on valus, minestate, tunnete lihasvalulikkust või ilmub päikesepõletuse sarnane nahalööve, siis pöörduge kohe arsti poole. Kui teil on varem esinenud toksilise šoki sündroomi, siis pidage enne edasist kasutamist nõu arstiga. Menstruaalanumaid pole selle haigusega (toksilise šoki sündroomiga) seostatud.

## MILTONI MEETOD – KÕIGE OHUTUM JA KIIREM STERILISEERIMISEETOD 15 MINUTIGA!

- 1) Puhastage LadyCup põhjalikult. Puhastage LadyCupi sooja seebiveega. Loputage külma veega.
- 2) Valmistage Miltoni lahus. Täitke seade 5 liitri külma veega. Lisage 1 Miltoni tablett või 30 ml Miltoni steriliseerimisvedelikku.
- 3) Pange LadyCup vedelikku ja jälgige, et see on üleni vedeliku sees. Veenduge, et LadyCupi sees ei ole õhumulle. LadyCup on 15 minuti pärast kasutamiseks valmis, aga selle võib jätta vedelikku kuni 24 tunniks, kuni seda on vaja jälle kasutada. Enne LadyCupi lahusest välja võtmist peske käed puhtaks. Valage LadyCup vedelikust tühjaks, loputada ei ole vaja.

**Toimeaine:** naatriumdikloor-isotsüanuraat, 800 mg tableti kohta

Lisaküsimuste tekkimisel võtke meiega ühendust: [custom@ladycup.eu](mailto:custom@ladycup.eu) või külastage korduma kippuvate küsimuste osa veebilehel [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu).

### Ettevõtte aadress:

Jaguara, s.r.o.: Jeruzalemska 5/961, 110 00 Prague 1, Czech Republic  
e-mail: [info@ladycup.eu](mailto:info@ladycup.eu) / [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu)