

BRUGSVEJLEDNING

Du kan bruge din Lunette kop samtidig med en spiral eller med en svangerskabsforebyggende ring, men spørg din læge først. Trådene fra spiralen skal være så korte som muligt, og du bør jævnligt kontrollere deres længde under din menstruation. Hvis trådene føles længere end normalt, kan det være tegn på, at spiralen har flyttet sig, og du bør opsøge lægen.

Det kræver lidt øvelse at håndtere en menstruationskop, så opgiv ikke efter første forsøg. Besøg vores hjemmeside www.lunette.com for mere information om kopkens brug, den kvindelige anatomi og andre Lunette produkter der kan være nyttige. Skulle der opstå problemer, så kontakt din forhandler via telefon eller email, eller skriv til os på info@lunette.fi.

BEMÆRK!

- Udskift Lunette menstruationskoppen ved ethvert tegn på beskadigelse.
- Lunette menstruationskop bør ikke anvendes til blødning efter en fødsel på grund af en højere risiko for infektion.
- Menstruationskoppen skal sidde i den nedre del af skeden, hvor den opsamler menstruationsblod og vævsrester, der udstødes fra livmoderen gennem livmoderhalsen under menstruation. Hvis livmoderhalsen er blokeret, kan du opleve alvorlige krampes.
- Lunette er ikke et præventionsmiddel og kan heller ikke anvendes under samleje.
- Lunette menstruationskoppen beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme.
- Husk at vaske hænderne grundigt, før og efter du håndterer Lunette menstruationskop.
- Brug ikke Lunette menstruationskop i mere end 12 timer ad gangen uden at vaske den grundigt.
- Udtag Lunette koppen og opsøg en læge, hvis du oplever symptomer som generel smerte, brændende fornemmelse, irritation, betændelse i kønsdelene, eller ubehag ved vandladning.
- Hold Lunette menstruationskoppen væk fra børn og kæledyr, især gnavere.

Toksisk Shock Syndrom (TSS)

Toksisk shock syndrom er en infektion forårsaget af bakterier, som trænger ind gennem sår eller slimhinder.

Symptomerne omfatter:

- Pludselig høj feber
- Ondt i halsen
- Opkastning
- Diarré
- Svimmelhed
- En udslett, der ligner solskoldning
- Muskelsmerter
- Besvimelse eller blackouts

TSS er en yderst sjælden, men potentielt dødelig sygdom, og kan forekomme både hos mænd, kvinder og børn. TSS er blevet forbundet med brug af tamponer med høj sugsevne. Det er af afgørende betydning, at behandling sættes ind så hurtigt som muligt, så hvis du oplever nogle af de ovennævnte symptomer, skal du straks fjerne menstruationskoppen, søge læge og fortælle ham eller hende om muligheden for TSS.

Producent: Lune Group Oy Ltd



Lunette menstruationskoppen vil være din trofaste ven, når du først får lært den godt at kende. Læs venligst denne vejledning omhyggeligt, før du bruger menstruationskoppen første gang. Gem brugsvejledningen og pakken, hvis du skulle få brug for den senere.

Howdan kan en menstruationskop gøre dine menstruationer lettere?

Lunette er sund for din krop. Den absorberer ikke fugt eller forårsager svedproblemer som hygiejnebind eller tamponer. Lunette er lavet af blødt medicinsk kvalitetssilikon, ikke af gummilatex. Silikone er naturligt hygiejnisk, let at indsætte og kan genanvendes i mange år fremover.

Lunette er også en "øko-ting". Den sparer papirmasse, bomuld, plast, indpakninger, applikatorer som bruges til hygiejnebind og tamponer ... og den sparer også dine penge.

Lunette betyder sikkerhed, og færre toiletbesøg. En menstruationskop, der opsamler i stedet for at opsuge, er mere sikker end tamponer eller bind. Du kan bruge din menstruationskop i op til 12 timer ad gangen, også mens du sover om natten.

Lev dit normale liv alle dage i en måned med Lunette. Den leveres med en lille, sød pose, der kan ligge diskret i din håndtaske. Du behøver aldrig mere at bekymre dig om, hvor du kan købe tamponer. Du kan klare alle dine sædvanlige fysiske aktiviteter, også sport.

Lunette er

- fremstillet i Finland af medicinsk kvalitetssilikon
- ikke lavet af gummi latex, og den er lugtfri
- økonomisk og miljøvenlig. En Lunette kop vil holde i årevis, når den bruges efter anvisningerne
- et sundere alternativ til engangshygiejnebind og tamponer
- nem at bruge og komfortabel, skal kun tømmes ca. 2-4 gange i døgn.
- kan anvendes i op til 12 timer ad gangen.
- let at rengøre. Indersiden af koppen er helt glat og stilken er flad.
- rengøres let ved vask med en mild flydende sæbe, eller lægges i kogende vand i 5 minutter, eller ved hjælp af Lunette Cupwipes.

Lunette kan bruges af kvinder i alle aldre, også før det første samleje.

Før første brug skal du kontrollere, at lufthullerne i den øverste kant af din kop er åbne. Vask dine hænder og rengør Lunette koppen ved først at vaske den med vand og en mild sæbe, og kog den derefter i en gryde med vand i 10 minutter før første brug. Sørg for, at der er rigeligt vand, så koppen ikke brænder fast i bunden af gryden.

HVIS DU HAR GYNÆKOLOGISKE PROBLEMER, SKAL DU RÅDFØRE DIG MED DIN LÆGE, INDEN DU BEGYNDER AT BRUGE LUNETTE.

PRODUCENT:
Lune Group Oy Ltd

Kopsamontie 138
FI-35540 Juupajoki, Finland
www.lunette.com
info@lunette.fi
+358 50 355 4064





VASK

Vask først dine hænder omhyggeligt med en mild, uparfumeret flydende sæbe og vand. Når du skal prøve menstruationskoppen aller første gang, kan du fugte den med vand eller et vandbaseret glidemiddel for at gøre indføringen lettere.



FOLD

Fold Lunette koppen om sig selv, som vist på billedet. For at gøre dette, klem først koppen flad og fold den så på midten, så kanten former et "C".

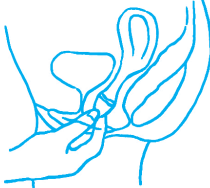


HOLD

Hold koppen fast i den sammenfoldede C-form, og indfør den med kanten først i skeden.

INDSÆT

Du kan indsætte koppen, mens du sidder, står eller sidder på hug. Hvis du spreder dine ben, vil det lette indføringen. Du vil finde den korrekte placering i skeden ved at øve dig og lære din anatomi at kende. Menstruationskoppen skal placeres i den nedre del af skeden som vist på billedet. For at undgå lækager, sørg for at koppen har foldet sig helt ud.



FJERN

Når du fjerner koppen, vask først hænderne omhyggeligt med mild sæbe og rent vand og slap af i dine bækkenbåndsmuskler. Bryd kopkens forsejling ved at klemme om den nederste del af koppen, indtil du kan mærke eller høre undertrykket frigives. Vip nu forsigtigt koppen fra side til side, mens du trækker den nedad. Træk den ikke ud ved at holde i stilken alene - dette vil medføre at indholdet spildes. Træk altid koppen ud, ved at klemme om bunden med rillerne. Pas på ikke at beskadige stilken eller koppen med dine negle. Hæld indholdet i toiletet.

RENS OG INDSÆT IGEN

Skyl først Lunette koppen i koldt vand, så menstruationsblødet ikke misfarver koppen eller udvikler lugt. Vask derefter koppen omhyggeligt med varmt vand og flydende sæbe før den indsættes igen. Brug mild og uparfumeret sæbe til vask (måske Lunette Feelbetter wash). Hvis du ikke har adgang til vand, kan du i stedet tørre koppen med toiletpapir og/eller Lunette Cupwipes.

PLEJE AF DIN LUNETTE MENSTRUATIONSKOP

Vask Lunette koppen særlig omhyggeligt efter hver menstruation er overstået, og opbevar den i den lille stofpose, som fulgte med. Opbevar ikke Lunette i en lukket beholder eller plastikpose. Lunette bør rengøres grundigt før og efter din månedlige menstruation. Vask først koppen med vand og en mild uparfumeret sæbe, og kog den derefter i en gryde med rigeligt kogende vand i 5 minutter. Skulle der opstå problemer, bedes du kontakte forhandleren, eller skrive til os på info@lunette.fi.

Nyttige oplysninger

Menstruationskoppen holdes på plads i skeden af en let forsejling som dannes mod skedevæggen og ved trykket fra bækkenbåndsmuskulaturen. I modsætning til en tampon, skal menstruationskoppen sidde lavt i skeden, men ikke så lavt, at stilken føles ubehagelig, særligt når du sidder. Hvis koppen sidder rigtigt og stilken stadig føles ubehagelig, kan du udtage din Lunette og trimme stilken til den ønskede længde med en skarp saks.

Skeden er fra naturens side let bagoverbøjet, så når du indsætter koppen, vil det hjælpe at gøre det i retning mod det nederste af ryggen, og derefter skubbe den lidt op og ned til du finder den korrekte position.

For at kontrollere, om menstruationskoppen har åbnet sig korrekt, kan du stikke en ren finger op langs koppen, og mærke efter hele vejen rundt.

Lunette menstruationskoppen tømmes i gennemsnit 2-4 gange i døgn, og kan bruges i nattet af nat, men ikke længere end 12 timer ad gangen. Du vil hurtigt finde din egen rutine ved at se, hvor meget blod koppen har samlet, når du tømmer den. Målelinjerne på ydersiden af koppen, kan hjælpe dig med at overvåge din blødning (model 1: 5ml og 13,5 ml, model 2: 7,5 ml og 15 ml)

Når du skal udtage koppen, start med at vaske hænderne omhyggeligt med uparfumeret sæbe og rent vand og slap af i dine bækkenbåndsmuskler. Træk blidt i stilken; hvis du ikke kan nå stilken, pres med dine mavemuskler for at skubbe koppen nedad. Pas på ikke at beskadige stilken med dine negle. Bryd forsejlingen ved at klemme om den nederste del af koppen, til du kan mærke eller høre undertrykket frigives. Vip forsigtigt koppen fra side til side, mens du trækker nedad. Træk ikke koppen ud ved at holde i stilken alene - dette vil medføre at indholdet spildes. Træk altid koppen ud, ved at holde på rillerne i bunden af koppen. Sommetider kan det være lettere at lirke først den ene side af kanten ud, og så den anden. Vælg et tidspunkt og sted, hvor du ikke bliver forstyrret, og vær ikke ansæpndt. Udtagning af koppen vil være lettere, hvis du husker at slappe af!

Hæld indholdet i toiletet. Du kan starte med at lægge noget toiletpapir i bunden af toiletet, så ét skyl er nok til at rense toiletkummen.

Lunette menstruationskoppen kan bruges på alle tidspunkter i din menstruation - fra dagene med let blødning til dagene med den kraftigste blødning. De første gange du øver dig i at bruge Lunette koppen, kan det være en god ide samtidig at bruge et trusseindlæg eller hygiejnebind.

Der er ingen grund til at fjerne menstruationskoppen, når du går på toiletet, men efter afføring kan der være behov for at kontrollere, at koppen stadig er placeret korrekt. Husk at vaske hænderne grundigt! Nogle kvinder har det bedre med at udtage menstruationskoppen inden de har afføring, og genindsætte den bagefter.

Hvis menstruationskoppen har flyttet sig højere op i skeden, slap af i bækkenbåndsmusklerne, pres nedad og prøv at nå kopens bund eller stilken med fingrene. At sidde på hug kan også hjælpe med at skubbe koppen nedad.

Menstruationskoppen kan ikke forsvinde op i skeden, men vil komme ud før eller senere, bare slap af. Hvis koppen glider ned under brug, skal du kontrollere at den er placeret korrekt, og at den har foldet sig rigtigt ud. Knibevævelser og en stærk bækkenbåndsmuskulatur vil også hjælpe med at holde koppen på plads.

