

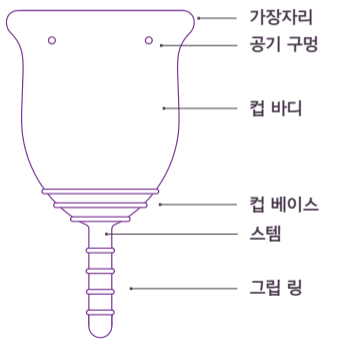
## 안녕하세요

LENA 컵을 선택해 주셔서 감사합니다. 우리는 현재 의식의 변화가 일어나고 있다고 생각합니다. 전반적으로 전세계 사람들의 생활수준은 보다 나은 방식으로 발전하고 있습니다.

이 현대적인 인식에서 영감을 얻어 디자인된 LENA 컵을 이용하시면 생리 기간 동안 편안하고 활동적인 라이프 스타일을 유지할 수 있습니다. LENA 컵은 완벽한 편안함과 기능성을 위해 개발되었습니다. 춤, 달리기, 수영 등도 거뜬히 가능하며 취침시간 동안 오버나이트 용으로도 가능합니다. 저는 여러분이 LENA를 시험해 볼 수 있어서 기쁩니다. 그것은 제 삶을 바꿔 놓았고 여러분의 삶 또한 향상시켜 드리리라 믿습니다. 좀 더 쾌적하게 생리 기간을 보내게 되신 것을 환영합니다.

빌리, LENA의 설립자

## LENA를 알아보자



## 왜 LENA인가?

### 건강한 생리

LENA는 생리혈을 흡수하는 것이 아니라 모으는 역할을 하여, 재사용이 가능한 생리대입니다. 일회용 제품과 달리 LENA를 사용하면 표백제나 화학 물질이 질에 삽입되는 것에 대해 걱정할 필요가 없습니다. LENA는 미국에서 제조되었으며 우수한 의료용 실리콘 및 염료로 제조되었습니다.

### 자연의 순리에 따릅니다

탐폰과 달리, LENA 컵은 건강한 pH 수준을 유지하여 체액이 정상 흐름을 유지하여 건조하거나 가려움을 일으키지 않고 생리혈 만을 수집합니다. 탐폰처럼 삽입 된 형태의 LENA의 유연한 디자인은 이동 시 완벽한 보호와 편안함을 제공합니다.

### 불쾌한 냄새가 나지 않습니다

컵을 착용하는 동안 혈액이 공기와 접촉하지 않으므로 불쾌한 냄새가 나지 않습니다.

### 활동적이고 편안함을 유지하십시오

LENA는 적극적인 라이프 스타일을 유지할 수 있도록 설계되었습니다. 춤, 달리기, 수영 등도 거뜬히 가능하며 취침시간 동안 오버나이트 용으로도 가능합니다. LENA는 연령, 신체 형태 및 생리 경험 수준과 상관 없이 생리를 하는 모든 여성이 사용가능 합니다. LENA는 12 시간이나 컵을 중간에 비우지 않고 사용 가능합니다.

### 환경에 대한 배려

LENA 컵 단 한 개만 필요하기 때문에 매립식 쓰레기 처리장에 버려지는 일회용 생리대 제품을 더 이상 구입할 필요가 없습니다. 우리는 남 캘리포니아에서 반경 50 마일에 이르는 곳에 LENA 생산 공급망을 가지고 있습니다.

### 우수한 품질

LENA는 우수한 생체 적합성 실리콘 및 염료로 만들어졌으며 수많은 생체 적합성 테스트를 거쳤으며 화학 물질이나 자극 물이 나오지 않습니다. LENA 컵은 저자극성이며, 라텍스, 다이옥신 및 BPA가 없습니다.

### 완벽함을 위한 공학

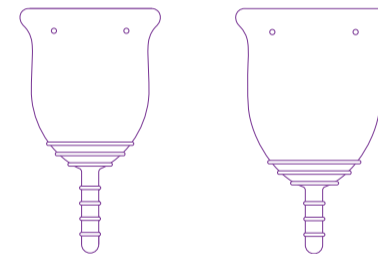
LENA는 모든 신체 형태에서 정밀하게 기능하도록 개발되었습니다. 부드러운 실리콘과 독창적인 디자인은 생리혈 누출이나 불편함이 없는 월경 기간을 제공합니다. 올바르게 배치되면 컵에서 어떤 느낌도 느낄 수 없습니다. LENA의 혁신적인 컵 디자인은 질 벽에 꼭 맞도록 되어있어 컵이 편안하게 제 위치에서 유지될 수 있도록 합니다. 바디와 스템 모두에 뚜렷한 그립 링이 있어 컵을 쉽게 제거 할 수 있으면서도, 민감한 피부를 가진 사람들에게도 순합니다.

### FDA 표준

LENA 컵은 FDA (Food and Drug Administration)에 등록된 몇 안 되는 월경 컵 중 하나입니다. 우리의 생산 시설은 FDA에 등록되어 있어 의료 기기 제조업체로서 규제를 받습니다. 우리의 생산 공정은 FDA의 높은 수준의 품질 관리 요구 사항을 준수하며, 이는 고품질의 제품에 대한 LENA의 기대치에 부합하는 것이기도 합니다.

## 크기가이드

LENA는 두 가지 크기로 제공됩니다. 대부분의 사용자는 유량, 자궁 경부 높이 및 전반적인 체격에 따라 두 가지 크기 중 하나를 선택할 수 있습니다.



LENA 스몰  
보통 유량  
25ml 볼륨

LENA 라지  
많은 유량  
30ml 볼륨

## 주의

- 컵을 하루에 적어도 두 번 비우십시오.
- LENA를 밤새도록 착용 할 수 있으며 최대 12 시간까지 착용 할 수 있습니다.
- 항상 LENA 컵을 깨끗하게 유지하십시오.
- 컵을 취급할 때는 항상 손을 씻으십시오.
- LENA는 자궁 경부가 아닌 질 벽에 붙여야 합니다.
- 화장실 사용시 컵을 제거 할 필요가 없습니다.
- 성관계 전에 컵을 제거해야 합니다.
- 4 개의 공기 구멍이 항상 깨끗하게 뚫려 있는지 확인하십시오.
- LENA를 먼 파우치 또는 통기성 용기에 보관하십시오.
- LENA를 동물 및 어린이 손에 닿지 않게 하십시오.
- 컵 손상을 발견하면 즉시 교체하십시오.
- LENA 컵은 피임 도구가 아닙니다.
- LENA는 귀하를 성병으로부터 보호하지 않습니다.
- 산후 출혈 때문에 LENA 컵을 사용하지 마십시오.
- 컵을 착용시 생리 혈이 넘치지 않도록 하십시오.

- 얼룩이 생기지 않도록 하려면 차가운 물로 먼저 컵을 행구십시오.
- 처음 사용 시에는 자신의 컵 비우기 스케줄을 만드십시오. 생리 혈이 채워지는 수준에 따라 몇 시간마다 컵을 확인하고 비우면서 이에 따라 언제쯤 비울지를 조정하십시오.
- 공중 화장실에서 사용할 경우 물 한 컵을 가져와 컵을 행굽니다. 편안해지면 컵을 깨끗이 닦으십시오.
- 부인과 문제가 있거나 생리학적 문제가 있는 경우 월경 컵을 사용하기 전에 의사와 상의하십시오.
- 월경 컵을 사용하는 동안 통증, 압력 또는 불편함을 느끼면 즉시 제거하고 의사와 상담하십시오.

**독성 쇼크 증후군 (TSS)은 황색 포도상구균의 독소 생산 균주에 의한 심각하고 잠재적으로 치명적인 질병입니다. TSS는 높은 흡수성 탐폰 사용과 관련되어 있습니다. TSS 증상으로는 갑작스런 고열, 설사, 구토, 햇볕에 탄듯한 발진, 실신 또는 일시적인 의식 불명 등이 있습니다. 해당 기간 동안 또는 직후에 위의 증상이 나타나면 즉시 의학적 도움을 받으십시오.**

## LENA 지침



사용하기 전에 반드시 읽어 보시고 참조 용으로 보관하십시오.

## LENA 사용

LENA 컵을 간편하게 사용하는 방법을 배우는 데는 시간이 걸릴 수 있으며 인내와 연습이 필요할 수 있습니다. 일부 사용자의 경우 이를 배우기까지 몇 가지 사이클이 필요하지만 익숙해진 후에는 쉽고 자연스럽게 LENA 컵을 사용할 수 있습니다.

컵 사용법을 처음 배울 때, 사용자는 여러 가지 폴드 방법을 시도하여 컵을 접은 뒤 질에 높게 또는 낮게 삽입 해 봄으로써 본인만의 삽입 및 제거 방법을 찾도록 권장합니다. 처음에 약간의 누출이 있다 하더라도 실망하지 마십시오. 약간만 연습한다면 새지 않으면서도 쉽게 삽입하는 방법을 찾을 수 있습니다. 안내가 필요하시면 [hello@lenacup.com](mailto:hello@lenacup.com)으로 연락해 주십시오.

어떤 사람들은 생리 시작 전 컵을 처음 사용하기 전에 컵을 끓이기도 합니다. 냄비에 많은 양의 깨끗한 물을 채웁니다. 컵이 냄비의 바닥에 닿지 않도록 주의하며 끓여서 5~7분 동안 컵을 부유시킵니다. 집게를 사용하여 끓는 물에서 컵을 제거할 수 있습니다. LENA 컵을 사용하기 전에 식히십시오.

## 폴딩

LENA를 넣으려면 컵을 먼저 접어야 합니다. 세 가지 주요 접는 방법이 있습니다.



이 세가지 폴드를 모두 연습해보고 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾으십시오. 각각의 접는 방법이 컵을 다르게 배치하기 때문입니다. 컵 삽입 시 컵이 당신의 질 내부에 들어갈 때까지 접고 있을 필요가 있습니다. - 이것은 약간의 연습이 필요할 수 있습니다.

## 삽입

**씻기.** 물과 순한 비누를 사용하여 손과 컵을 씻으십시오.

**접기.** 컵을 접으십시오.

**긴장 풀기.** 서 있거나, 앉거나, 한 쪽 다리를 세우고 있을 수 있습니다. 컵을 단단히 접고 질 쪽으로 밀어주십시오.

**벌리기.** 골반 근육을 풀고 다른 쪽 손으로 음순을 부드럽게 벌리십시오.

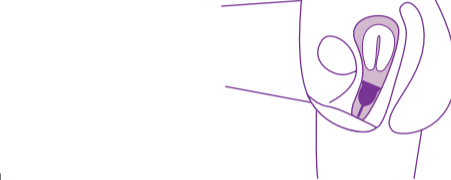
**삽입.** 컵을 당신의 질 안으로 넣으면서 약간 꼬리뼈 쪽으로 위로 향하게 하십시오. 컵이 완전히 당신의 질 내부에 있을 때까지 컵을 접은 상태로 유지하는 것을 목표로 하십시오.

**손 놓기.** 부드럽게 접은 컵을 놓아주십시오. - 컵이 열리면 질 벽을 밀봉 할 것입니다.

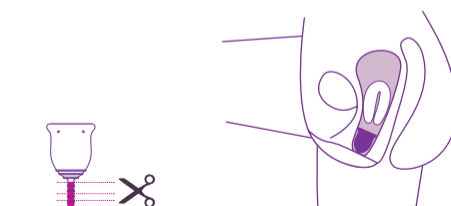
**테스트.** 컵 베이스를 따라 손가락을 움직여 접힌 부분을 확인하고 부드럽게 컵을 회전시켜 밀봉되었는지 확인하십시오. 컵이 밀봉된 경우 회전시키려 해도 움직이지 않습니다. 제대로 배치되고 밀봉되면 컵은 모든 생리혈을 채취하며 제 위치에 유지됩니다.

## 스텝

1. 높은 자궁경관 컵 위치



2. 낮은 자궁경관 컵 위치



## 제거

**씻기.** 물과 비누로 손을 씻으십시오.  
**긴장 풀기.** 몸을 이완시키는 것은 컵 제거에 필수적입니다. 서거나, 앉거나, 웅크려서 컵을 제거 할 수 있습니다.  
**위치 찾기.** 질에 손가락을 넣고 컵 베이스를 찾으십시오. 컵의 베이스까지 손이 닿지 않으면 스템을 조심스럽게 잡아 당깁니다.

**꼬집기.** 일단 컵의 베이스를 잡고, 밀봉 흡입을 해제하기 위해 베이스를 꼬집어 주십시오.

**제거.** 질 밖으로 끌어내면서 좌우로 컵을 흔들어 주십시오. 혈 누출을 피하려면 똑바로 세워 둡니다.

**비우기.** 컵을 비우고 깨끗이 씻어주십시오.

**다시 삽입 혹은 보관.** 다 비운 뒤 이 설명서의 삽입 부분에 기술된 안내에 따라 다시 컵을 넣습니다. 월경이 끝난 경우에는 컵을 원래의 면 파우치 또는 통기성 용기에 보관하십시오.

## 도움이 필요합니다

컵을 꺼낼 수가 없습니다!

LENA 컵은 질 내부에서 방향을 잃을 수 없습니다.

손이 컵에 닿지 않더라도 당황하지 마십시오. 골반 근육을 긴장시키면 컵이 질 입구에서 더 멀리 이동합니다. 휴식을 취하여 컵이 질 아래쪽으로 오도록 하십시오. 웅크리고 앉는 것이 도움이 될 수 있습니다. 제거하려면 조심스럽게 밑으로 힘을 주며 골반 근육을 사용하여 스템과 컵의 베이스가 손에 닿을 때까지 컵을 밀어 내립니다.

제거 하기 위해 스템을 당기지 말고 스템을 사용하여 컵 베이스를 잡을 수 있을 때까지 컵을 좌우로 흔들어주십시오. 컵이 위아래로 움직이지 않게 하려면 올바른 삽입에 집중하고 컵이 잘 밀봉 되었는지 확인하십시오.

더 많은 팁은 [lenacup.com](http://lenacup.com)의 FAQ 섹션을 방문하십시오.

## 도움이 필요합니다

컵이 새고 있습니다!

통증이나 불편함이 없다면 다른 폴드를 시도하여 컵을 질에 높게 혹은 낮게 위치하도록 하십시오. 삽입 후, 컵 베이스를 따라 손가락을 움직여 접힌 부분을 확인하고 부드럽게 컵을 회전시켜 밀봉되었는지 확인하십시오. 컵이 밀봉된 경우 회전시키려 해도 움직이지 않습니다.

LENA 컵은 질 관 안쪽에서 편안하게 앉을 수 있도록 설계되었지만 자궁 경부로부터 멀리 떨어지도록 위치시켜야 합니다. 컵이 자궁 경부와 접촉하면 경련과 불편함을 느낄 수 있습니다. 본인의 몸에 맞게 조정하십시오.

더 많은 팁은 [lenacup.com](http://lenacup.com)의 FAQ 섹션을 방문하십시오.

## LENA에게 연락

우리는 고객의 소리를 듣기를 원합니다!

LENA 컵에 대한 도움이 필요하거나, 의견 혹은 질문이 있거나, LENA 이야기를 공유하고 싶으시다면 [hello@lenacup.com](mailto:hello@lenacup.com) 으로 연락 주십시오.

영어, 프랑스어 및 스페인어로 된 이 교육용 설명서의 디지털 버전은 [lenacup.com](http://lenacup.com) 에서 더 많은 유용한 정보와 함께 보실 수 있습니다.

LENA 제품 업데이트, 경품 및 프로모션을 위해 [@MYLENACUP](https://www.instagram.com/mylenacup)을 팔로우 하세요.

hello@lenacup.com • [lenacup.com](http://lenacup.com) • [@mylenacup](https://www.instagram.com/mylenacup)