

Gebrauchsanleitung  
Manual  
Mode d'emploi  
Használati utasítás  
Manuale  
Manual de Instruções  
инструкция  
Návod

Merula® #  
menstrual cup



Die moderne Art der Monatshygiene ★ The modern kind of sanitary products ★ La forma moderna de productos sanitarios ★ L'hygiène menstruelle moderne ★ Modern menstruációs termék ★ Il moderno nei prodotti sanitari ★ O tipo mais moderno de produtos de higiene ★ Современное средство гигиены ★ Menstruační kalíšek Merula Cup to je moderní způsob menstruace

Merula® #  
menstrual cup

46mm

40mm

38ml

39mm

50mm

61mm

72mm

**Merula**

Merle-Marie Forstmann & André Eichhorn GbR

Am alten Bahnhof 1

55234 Bechtolsheim

GERMANY

Mail: [info@merula-cup.de](mailto:info@merula-cup.de) ★ Web: [www.merula-cup.de](http://www.merula-cup.de)

# Vorteile des Merula Cup gegenüber Tampons und Binden

## ★ Ökologischer

1 Cup hält bis zu 10 Jahre  
viel weniger Müll als bei Einwegartikeln

## ★ Ökonomischer

Es muss nicht ständig für teuren Nachschub gesorgt werden  
Nach wenigen Monaten beginnt sich die kleine Investition in den Merula Cup zu rentieren

## ★ Gesünder

Kein Austrocknen

Die Scheidenflora bleibt voll in Takt

Keine Flusen bleiben im Körper zurück

Wärme und Feuchtigkeit werden nicht gestaut

## ★ Komfortabler

Lange Tragedauer (bis zu 12 Stunden)

Sehr großes Fassungsvermögen

Saugt sich beim Schwimmen und Baden nicht mit Wasser voll

Kein Fädchen hängt heraus (/unsichtbar)

Der Merula Cup besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern.

VEGAN

Hergestellt in Deutschland



DE

DE

DE

DE

DE

DE

DE

# Einsetzen & Entfernen

## Punchdown-Faltung

Drücken Sie den oberen Rand des Merula Cups an einer Stelle bis ganz nach unten in den Cup und falten Sie diesen dann zusammen. So wird er schmal und spitz und ist leicht einzuführen.



Sie können den Cup mit etwas Wasser befeuchten oder ein wenig wasserbasiertes Gleitgel auftragen. Führen Sie den gefalteten Cup ein und achten Sie darauf, dass sich der obere Rand innen wieder öffnet. Der Rest des Cups darf zerknautscht bleiben. Ist der Cup undicht, versuchen Sie die Position zu korrigieren. Der Cup muss nicht so tief wie ein Tampon eingeführt werden.

Zum Entfernen pressen Sie den Cup leicht nach unten und greifen den Stiel. Bewegen Sie den Cup, mit langsamen Zickzack-Bewegungen, so weit nach unten, bis Sie den Bauch des Cups erreichen können. Diesen drücken Sie dann mit einem Finger ein, um den leichten Unterdruck zu lösen. Nun kann der Cup gefahrlos entnommen und anschließend gereinigt werden.

## Reinigen

Kochen Sie den Cup vor der ersten Nutzung und nach jeder Periode im Topf oder Mikrowellenherd 5 Minuten, in Wasser, mit einem Spritzer Essig, aus. Der Cup kann bis zu maximal 12 Stunden am Stück getragen, aber auch ganz nach Bedarf, öfter gewechselt werden.

Nach jeder Entnahme entleeren Sie den Inhalt des Cups in die Toilette und reiben Sie den Cup gründlich unter fließendem Wasser ab.

dem Wasser ab. Um Verfärbungen zu vermeiden, sollten Sie immer zuerst kaltes Wasser verwenden. Sollten Sie trotz langer Tragedauer und großen Fassungsvermögens doch einmal gezwungen sein, Ihren Cup auf einer Toilette ohne privates Waschbecken zu entleeren, können Sie den Cup ausnahmsweise mit einem Stück Toilettenpapier oder einem Papiertaschentuch auswischen und wieder einsetzen. Holen Sie das Waschen aber bei nächster Gelegenheit unbedingt nach. Zwischen zwei Reinigungen mit Wasser sollten nie mehr als 12 Stunden liegen.

Bewahren Sie Ihren Cup unbedingt immer in einem luftigen Behältnis, z.B. dem mitgelieferten Beutelchen, auf. Bei optimaler Pflege können Sie Ihren Cup bis zu 10 Jahre lang nutzen. Sollte Ihr Cup erste Materialermüdungserscheinungen aufweisen, entsorgen Sie diesen bitte und kaufen einen Neuen. Leichte Verfärbungen sind im Laufe der Zeit allerdings normal.

## Anpassen

Probieren Sie den Merula Cup zunächst aus. Danach können Sie die Leiter auf Ihre individuelle Länge kürzen.



Entfernen Sie die rot markierten Teile Ihrer Lieblingslänge vorsichtig mit einer Nagelschere. Der Cup sollte mitsamt Stiel vollständig im Inneren Ihres Körpers sitzen, aber noch leicht mit einem Finger erreichbar sein.

## Was unterscheidet den Merula Cup von den meisten anderen Menstruationscups?

★ Der Merula Cup hat ein sehr großes Fassungsvermögen (bis zu 38ml) bei einer Durchmesserbandbreite von 40 bis 46mm. Er passt sich perfekt Ihrem Körper an. Ein idealer Begleiter bei leichter, wie bei starker Blutung.

★ Von schwacher bis starker Beckenbodenmuskulatur: Der Merula Cup bleibt, wo er hingehört. Da er ohnehin zerknauscht getragen wird und sich nicht, wie andere Cups, voll entfalten muss, bringt ihn auch ein starker Beckenboden - sprichwörtlich - nicht aus der Form.

★ Durch seine Kugelform hat der Merula Cup, bei seiner geringen Höhe von 39mm, ein erstaunliches Fassungsvermögen, welches das von zwei Tampons der größten Sorte übersteigt. So passt er auch Frauen mit tief sitzender Portio. Sitzt Ihre Portio dagegen sehr hoch, können Sie den Merula Cup, dank seines leiterförmigen Stiels, auch sorglos verwenden.

★ Vorherige Messung der Portiohöhe ist beim Merula Cup überflüssig. Probieren Sie ihn einfach aus und entscheiden Sie, welche Stiellänge Ihnen am angenehmsten ist. Kürzen Sie ggf. die weiche Leiter einfach individuell mit einer Nagel-schere.

## Sicherheitshinweise

- ★ Waschen Sie sich vor und nach dem Entnehmen immer gründlich die Hände.
- ★ Lösen Sie immer gewissenhaft den Unterdruck vor dem Herausnehmen des Cups.
- ★ Entnehmen Sie den Cup vor dem Geschlechtsverkehr.
- ★ Reinigen Sie Ihren Cup spätestens nach 12 Stunden und kochen ihn mindestens einmal im Zyklus, nach der Menstruation, mindestens 5 Minuten aus.
- ★ Bei Bedenken oder Schmerzen tragen Sie den Cup nicht weiter und wenden sich bitte an Ihren Arzt.

### ★ Menstruelles Toxic Shock Syndrom (TSS)

TSS ist eine seltene, aber ernstzunehmende Krankheit, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Bislang gibt es kaum bekannte Fälle von TSS, die mit Menstruations-Cups 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.

Sollten Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen während Ihrer Periode bei sich feststellen, entnehmen Sie den Cup und suchen Sie umgehend einen Arzt auf. Erwähnen Sie TSS und dass Sie menstruieren. So ist es möglich, die Krankheit früh zu erkennen und wirksam zu behandeln. Falls Sie an TSS erkrankt sind, lassen Sie sich vor der weiteren Anwendung von Cups oder Tampons von Ihrem Arzt beraten.

# Advantages of the Merula Cup in comparison to tampons and pads

## ★ More eco-friendly

One cup can be used for up to ten years and produces far less trash than disposable products.

## ★ More economic

There is no need to frequently buy expensive supplies. After a few months, the small investment in a Merula Cup does pay.

## ★ Healthier

No dehydration of the skin, does not affect the vaginal flora, no pieces of fluff (such as from disposable products) stay in the body, no feel of humid heat like with disposable pads.

## ★ More comfortable

Long wearing time (12 hours), big capacity.  
Does not absorb water during swimming or in the bath tub.  
No thread dangling from the body (invisible).

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

VEGAN

Made in Germany





# Insertion & Removal

## Punchdown-Fold

Push the rim of the cup at one point in direction to the inner bottom and fold the whole cup. As you do so, the cup becomes smaller and it is easier to insert.



You can wet the cup or use a water-based lubricant. Insert the folded cup and make sure that the rim opens again when inside. The bottom of the cup can stay collapsed. If the cup leaks, try to correct its position. The cup does not have to be inserted as deep as a tampon.

For removal, press the cup slightly downwards and hold the stem. Move the cup downwards, with slow zigzag movements, until you can reach the bottom. Press the bottom in order to remove the light suction. Now, you can remove the cup completely and clean it.

## Cleaning

Boil the cup before the first use and after every menstruation. Use water with a pinch of vinegar in a pot or in a microwave and boil the cup for at least 5 minutes. The cup can be used up to 12 hours at once, but can also be removed and cleaned more frequently.

After every removal, empty the cup into the toilet and clean it thoroughly with running water. In order to prevent staining, rinse the cup with cold water first. In case that you have to remove and clean the cup in a public bathroom despite the big capacity it has, you can clean it with toilet paper and in-

sert it directly again as an exceptional measure. Clean the cup with water as soon as you have the possibility to do so. There should not be more than 12 hours between two cleaning procedures with water.

Keep the cup always in a container that is permeable to air, such as the bag that is delivered with Merula. Well maintained, a single cup can be used up to 10 years.

If the silicone begins to deteriorate, throw it away and buy a new one. Slight staining due to frequent use is normal.

## Adaption

First, try your Merula cup. After that, you can adapt the stem to your individual length.



Remove the parts that are highlighted in red with nail scissors to adapt the stem to your required length. The cup should disappear completely inside your body, but still be easily reachable with at least one finger.

## What distinguishes the Merula cup from most other menstrual cups?

★ It has a very large capacity (up to 38ml). With a diameter from 40mm to 46mm Merula adapts perfectly to your body and is an ideal companion for light to heavy bleeding.

★ From weak to strong pelvic muscles: Merula stays where it belongs. As it can be used collapsed and does not have to open completely, even strong pelvic muscles do not make it lose its shape – literally.

★ Due to its spherical shape, Merula has a short height of only 39mm and an impressive capacity, which is bigger than the amount of two of the highest absorbency tampons. Because of that, Merula can easily be used by women with a low cervix. The cup can also be used without any difficulty if you have a high cervix, as it has a long, ladder-shaped stem.

★ Measuring the height of your cervix before using the cup for the first time is not necessary. Simply decide, which length of the stem would be perfect for you. If necessary, you can adapt it by cutting one or two levels from the stem.

## Security Instructions

- ★ Always wash your hands thoroughly before and after using the cup.
- ★ Always loosen the light suction before removing the cup.
- ★ Remove the cup before having sexual intercourse.
- ★ Clean the cup at least every 12 hours and boil it for a minimum of five minutes or more at least once after the end of the menstruation.
- ★ If you have any doubts or experience pain while using the cup, remove it immediately and consult with a doctor.

### ★ Menstrual Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is a rare but dangerous disease, which can occur with men, women, and children. At the moment, there have not been many known cases to be connected with a menstrual cup, but still: extreme cases of TSS can lead to death.

The following symptoms, which can develop very quickly and appear to only be influenza in the beginning:

Sudden high fever ( $>39^{\circ}\text{C}$ ), nausea, diarrhea, sunburn-like rash, sore throat, vertigo, and/or fainting.

If you experience one or more of these symptoms during your menstruation, remove the cup and consult with a doctor immediately. Mention TSS and that you are menstruating. This way, it is possible to diagnose the disease early and treat it effectively. If you are already affected by TSS, consult with your doctor before using cups or tampons.

# Las ventajas de la copa Merula en comparación con tampones y toallas sanitarias

## ★ Más ecológico

Una copa puede ser utilizada hasta por 10 años  
Mucho menos de basura que con productos desechables

## ★ Más económico

No es necesario comprar productos nuevos frecuentemente  
Después de pocos meses ya sale rentable haber comprado una copa.

## ★ Más saludable

No hay desecación de la flora de la vagina  
No quedan pelusas en el cuerpo  
Calor y humedad no están estancados

## ★ Más comfortable

Uso para mucho tiempo sin pausa (hasta 12 horas)  
Muy grande capacidad  
No absorbe agua al nadar o bañarse  
No hay ningún hilo colgando (invisible)

La copa Merula es  
fabricada de silicona quirúrgica  
certificada y no contiene  
plastificantes.

VEGANO

Hecho en Alemania



## Introducir & Sacar

### Doble Punchdown

Empuje el borde de la copa en un punto hacia el centro hasta lo más abajo y doble la copa. Así tiene una forma delgada y aguda y es fácil de introducir al cuerpo.



Usted puede mojar la copa con agua o con una crema lubricante a base de agua. Introduzca la copa doblada y ponga atención a que el borde de la copa se abra dentro del cuerpo. El resto de la copa puede quedar arrugado.

Si la copa no detiene todo el líquido, trate de corregir la posición de la misma. La copa no tiene que estar tan profundamente dentro del cuerpo como un tampón.

Para sacar la copa empujela para abajo y agarre el mango. Mueva la copa cuidadosamente con un movimiento zigzag hacia abajo hasta que pueda alcanzar el cuerpo de la copa. Empuja una parte del cuerpo de la copa para quitar la presión baja. Ahora puede sacar la copa de manera segura.

## Limpieza

Hierve la copa en agua antes del primer uso y después de cada menstruación. Se puede hervir la copa en una olla con agua y un poco de vinagre o en un recipiente con agua y vinagre en el microonda.

La copa puede ser usada hasta un máximo de 12 horas sin pausa, pero dependiendo de necesidad y preferencia por

supuesto puede ser limpiada más frecuentemente. Al sacar la copa, vacíe la copa al inodoro y límpiela minuciosamente con agua. Para prevenir manchas, empiece con agua fría. En el caso de que sea necesario limpiar la copa en un baño público, puede limpiar la copa simplemente con papel higiénico o un pañuelo de papel e introducirla de nuevo. Limpie la copa con agua cuando se le presente la posibilidad. Entre dos lavadas con agua no deben pasar más que 12 horas.

Guarde la copa en un estuche que garantice circulación de aire, por ejemplo el estuche que ya llega con la copa Merula. Bien cuidada, la copa puede ser usada hasta por 10 años. Si la copa presenta fatiga de material, por favor bote la copa y compre una nueva. Manchas leves después de cierto tiempo de uso son normales.

## Adaptación

Primero simplemente pruebe su copa Merula. Después fácilmente puede cortar partes del mango y adaptarlo a su tamaño requerido.



Corte las partes marcadas de rojo cuidadosamente con tijeras de uñas para adaptar el mango. La copa y el mango deberían desaparecer dentro del cuerpo, pero al mismo tiempo ser fácil de alcanzar.

## Cuál es diferencia entre la Merula y la mayoría de otras copas menstruales?

★ Merula tiene una capacidad grande (hasta 38ml) con un diámetro entre 40mm y 46 mm. La copa se adapta perfectamente al cuerpo. Un acompañante ideal para la menstruación ligera o abundante.

★ Musculatura pélvica débil o fuerte: Merula siempre se mantiene en su lugar. Como de todas maneras se utiliza esta copa de forma arrugada y porque no es necesario que todo el cuerpo de la copa se abra, incluso una musculatura pélvica fuerte no le causa a la copa que pierda su forma.

★ Por su forma redonda Merula tiene una capacidad impresionante, la cual es más grande que la capacidad de dos tampones extra grande, aunque la copa tiene una altitud de solo 39mm. Por eso incluso mujeres con un cérvix bajo pueden utilizar la copa Merula. En el caso de que el cérvix esté alto también es posible utilizar Merula sin preocupaciones gracias a su mango de forma de escalera.

★ Medir la posición del cérvix antes de comprar la copa no es necesario con la copa Merula. Simplemente se prueba la copa y en el caso que sea necesario, se adapta el mango individualmente con unas tijeras de manicura.



## Indicaciones de seguridad

- ★ Lávese las manos muy bien antes y después de remover la copa.
- ★ Quite siempre la presión baja antes de sacar la copa.
- ★ Saque la copa antes de tener relaciones sexuales.
- ★ Limpie la copa lo más tarde después de 12 horas e hierva la copa en agua una vez por ciclo para cinco minutos o más.
- ★ Si tiene dudas o siente dolores, consulte con su doctor.

### ★ Síndrome del choque tóxico (TSS)

TSS es una enfermedad rara, pero seria, la cual puede afectar a hombres, mujeres y niños. Hasta ahora casi no hay casos conocidos de TSS conectados con el uso de una copa menstrual. De igual manera: Casos serios pueden resultar en la muerte. Los siguientes síntomas, los cuales pueden desarrollar rápidamente y al inicio parecerse a una gripe, pueden ser las primeras indicaciones para una infección de TSS.

Fiebre alta que aparece de repente ( $>39^{\circ}\text{C}$ ), vómito, diarrea, sarpullido que se parece a quemadura por el sol, dolor de garganta, vértigo/ desmayo.

Si experimenta una o varias de estas señales durante la menstruación, saque la copa y consulte con un médico inmediatamente. Mencione TSS y que está teniendo su menstruación. Así es posible reconocer la enfermedad temprano y realizar el tratamiento correcto.

Por si acaso usted ya está afectada por el TSS, consulte con su doctor antes de usar una copa menstrual o tampones.

# Voici les bénéfices d'une coupe menstruelle Merula

## ★ Elle est écologique

On peut l'utiliser jusqu'à 10 ans et produit donc moins de déchets que des produits jetables

## ★ Elle est économique

Il ne faut plus acheter de tampons ou de lingettes périodiques régulièrement, le prix de la coupe est amorti au bout de quelques mois

## ★ Elle est meilleure pour la santé

Les muqueuses vulvaires ne dessèchent pas, la flore vaginale reste intacte, aucune peluche reste dans le corps, aucune chaleur ni humidité n'est accumulée

## ★ Elle est confortable

Peut être portée jusqu'à 12 heures d'affilée. Elle a une très grande capacité et ne se détrempe pas lors d'une baignade, elle n'a pas de ficelle visible qui dépasse, de plus la succion de la coup peut diminuer les douleurs abdominales ainsi que la durée de la menstruation

La coupe de menstruation Merula est faite à base de silicone médicinale et ne contient pas d'assouplissants.

VÉGÉTALIEN

Produit en Allemagne



## Insertion & Retrait

### Pliage „Punchdown“

Pliez le bord de la coupe jusqu'à ce qu'il touche le fond de la coupe. Pliez la coupe afin de l'insérer facilement.



Vous pouvez aussi humecter la coupe avec de l'eau ou bien utiliser du gel lubrifiant à base d'eau. Insérez la coupe en état plié et vérifiez que le bord se soit complètement ouvert lorsque vous l'avez positionné. Le corps de la coupe peut être pliée tant que le bord est ouvert. Il ne faut pas insérer la coupe aussi loin qu'un tampon!

Afin de retirer la coupe, agrippez la languette et tirez la coupe légèrement vers le bas jusqu'à ce que vous arriviez à agripper le corps de la coupe. Pressurez le corps afin d'arrêter l'effet de succion. La coupe peut désormais être retirée et nettoyée sans danger.

## Nettoyage

Après chaque menstruation, désinfectez la coupe dans de l'eau bouillante avec un peu de vinaigre. La coupe peut être portée jusqu'à 12 heures d'affilée.

À chaque fois que vous enlevez la coupe, videz le contenu dans les toilettes puis rincez-la dans le lavabo en la frottant bien. Afin d'éviter des décolorations, commencez pas la nettoyer avec de l'eau froide. Si, malgré la grande capacité de la coupe, vous vous voyez obligée de l'enlever dans des toilettes publiques, vous pouvez aussi exceptionnellement la nettoyer

er avec du papier. Mais : Nettoyez la coupe ensuite avec de l'eau dès que possible ! Il ne faut pas qe plus de 12 heures s'écoulent entre deux nettoyages à eau.

Stockez votre coupe dans un récipient aéré, comme par exemple le sac en coton dans lequel elle est livrée. Il vous est ainsi possible de l'utiliser pendant jusqu'à 10 ans. Lorsque vous notez une détérioration du matériel, jetez votre coupe et achetez en une autre. Il est cependant normal d'observer une décoloration du silicone au fil du temps.

## Adaptation

Une fois que vous avez essayé la coupe, vous pouvez adapter la longueur de languette.



Coupez avec précaution la languette avec des ciseaux coupe-ongles. La coupe doit se trouver entièrement dans votre corps, mais la languette doit être facile à rattrapper.

## En quoi la coupe menstruelle Merula se distingue-t-elle d'autres coupes menstruelles ?

★ Elle a une très grande capacité (jusqu'à 38ml) en ayant un diamètre de 40 à 46mm. La coupe s'adapte parfaitement à la forme du vagin et peut être utilisée lors de faibles et aussi de forts saignements.

★ Que les muscles pelviques soient forts ou faibles, la coupe ne se déplace pas. Vu qu'il se porte en état plié et que, contrairement à d'autres coupes, il n'est pas nécessaire de le dilater, une forte musculature pelvique ne le déplace pas.

★ Sa forme sphérique lui permet de retenir une grande quantité de sang. Vu que la longueur de sa languette de rattrapage peut être adaptée, il est adaptable à toute forme de vagin.

★ Il n'est pas nécessaire de mesurer son vagin. Insérez la coupe puis décidez quelle longueur de languette vous paraît la plus confortable. Coupez la languette avec des ciseaux coupeongles si nécessaires.

★ Dans votre paquet, vous trouverez un mode d'emploi détaillé qui vous explique comment insérer, enlever, nettoyer et adapter votre coupe menstruelle.

## Conseils de sécurité

- ★ Nettoyez-vous bien les mains avant et après l'usage de la coupe
- ★ Appuyez bien sur la coupe afin d'arrêter l'effet de succion de la coupe avant de la retirer
- ★ Retirez la coupe avant d'avoir des rapports sexuels
- ★ Nettoyez la coupe à l'eau après chaque utilisation et bouillez la pendant au moins 5 minutes au moins une fois par cycle
- ★ En cas de préoccupations ou de douleurs, cessez de porter la coupe et consultez un médecin

### ★ Syndrome de choc toxique (SCT)

FR jusqu'ici, très peu de cas de syndrome de choc toxique (SCT) ont été associés au port d'une coupe menstruelle. Le SCT peut toucher les hommes et les femmes. Il s'agit d'une maladie rare mais dangereuse, voire potentiellement mortelle qui se développe très rapidement.

Les premiers symptômes ressemblent à ceux de la grippe: une très haute fièvre (> 39°C) subite, vomissements, diarrées, douleurs de gorge, vertige ou évanouissements, des rougeurs de peau qui ressemblent à un coup de soleil.

Si vous observez un ou plusieurs de ces symptômes, retirez la coupe et consultez immédiatement un médecin. Partlez-lui du SCT et dites-lui que vous êtes en train de menstruer. Il est ainsi possible d'accélérer le diagnostic et de commencer un traitement rapidement. Si vous souffrez du SCT, consultez votre médecin avant d'utiliser des tampons ou bien une coupe menstruelle.

# A Merula intim kehely előnyei az eldobható tamponok és betétekhez képest

## ★ Környezetbarát

Egy intimkehelyet 10 évig lehet használni, így határozottan kevesebb hulladék termelődik az eldobható termékekhez képest.

## ★ Gazdaságosabb

Nem kell többé havonta drága menstruációs termékeket vásárolni. Hónapok alatt megtérül a kehely ára.

## ★ Egészségesebb

Nem szárítja ki a nyálkahártyát.

Nem sérti fel a hüvely falát.

Nem marad semmilyen pamutszármazék (a tamponnal ellentétben) a hüvelyben a termék eltávolítása után sem.

Hő és nedvesség hatására megőrzi eredeti méretét és formáját.

## ★ Kényelmesebb

Hosszú ideig lehet használni, (12 óráig). Nagy kapacitás

Nem szívja magába a vizet úszás és fürdés közben sem.

Láthatatlan, nincs többé kilógó pamut inór.

A Merula intimkehely tanúsítvánnyal rendelkező orvosi szilikonból készült, lágyítószert nem tartalmaz

VEGÁN

Gyártási hely: Németország



# Felhelyezés & Eltávolítás

## Lenyomó hajtás

Nyomjuk le egy ponton a kehely karimáját a kehely belseje felé és így hajtsuk össze a kelyhet. Ezáltal kisebb lesz a kehely mérete és könnyedén felhelyezhető.



Benedvesíthetjük a terméket vízzel, illetve víz bázisú síkosítóval. Helyezzük fel a kelyhet a hüvelybe és bizonyosodjunk meg róla, hogy a kehely szája kinyílt. A kehely alja benyomódva marad. Ha a kehely szivárogna, próbáljuk meg annak elhelyezkedésén korrigálni. A kelyhet nem kell olyan mélyen felhelyezni mint

egy tampont.

Eltávolításkor csípjük meg egy kicsit a kehely alját. Ha azt nem érjük el, lágyan kezdjük el kihúzni a kelyhet a fogantyújánál fogva, cikk-cakk mozdulatok segítségével amíg nem kerül elérhető közelségbe a kehely alja. Csípjük meg, hogy megszűnjön a vákuum és így távolítsuk el könnyedén a kelyhet, majd tisztítsuk meg.

## Tisztításuk

Fertőtlenítsük forralással a kelyhet az első használat előtt és minden menstruációs ciklusunk végén. Használjunk a forraláshoz vizet egy csipet ecettel. Lábasban a tűzhelyen, vagy egy bögrében a mikrohullámú sütőben legalább öt percig. A kelyhet egyhuzamban 12 óráig lehet eltávolítás nélkül használni, de gyakrabban is ki lehet venni és tisztítani azt.

Minden egyes eltávolítás után ürítsük ki a kehely tartalmát a



WC-be és öblítsük le a csap alatt alaposan. Ha el akarjuk kerülni, hogy elszíneződjenek a kelyhek, először mindig hideg vízzel öblítsünk.

Ha a nagy kapacitás ellenére nem otthon hanem egy nyilvános mellékhelységben távolítjuk el és ürítjük ki a terméket, az esetben tisztítható WC papírral, ám amint lehetőségünk nyílik rá, öblítsük ki a kelyhet újra a csap alatt. A kelyhet töblítsük le alaposan vízzel, legalább 12 óránként egyszer.

Tároljuk mindig a kelyhünket egy jól levegőző tartóban, például a kehelyhez biztosított Merula kehelytartó táskában. Ha a kelyhünknek az instrukciók szerint viseljük gondját, akkor a termék 10 évig használható. Ha a kelyhen bármiféle anyagfáradásból eredő töréseket észlelünk, dobjuk ki és szerezzünk be egy újat. A gyakori használat elszíneződést okozhat, de ez nem befolyásolja a termék használhatóságát.

## A fogantyú méretre alakítása

Először próbáljuk ki (helyezzük fel) a Merula intimkelyhet. Ez után méretre vághatjuk a fogantyú hosszát.



Távolítsuk el a pirossal jelölt részeket körömvágó ollóval, megfelelő hosszúságúra alakítva ezzel a fogantyút. A kehely teljes hosszában a hüvelyen belül kell, hogy elhelyezkedjen úgy, hogy egy ujjal könnyedén elérjük azt.

## Mitől tűnik ki a Merula intim kehely a többi közül?

★ Nagy a befogadóképessége (38 ml-t is elérheti). Az átmérője 40 és 46mm között van, így tökéletesen alkalmazkodik a testünkhöz és a menstruációs vérzés erősségéhez.

★ Merula egyaránt kényelmes viselet gyengébb és erősebb hüvelyi izomzatnál is. A kehely akkor is képes ellátni a feladatot, ha nem nyílik ki teljesen, és akkor is a helyén marad, ha erős a hüvelyi izomzatunk.

★ A kehely gömb formája miatt a Merula magassága kicsi, csak 39mm, de a kapacitása lenyűgöző: több menstruációs vér fér el benne, mint amit két nagy tampon magába szív.

A formája miatt azok a hölgyek is használhatják, akiknek nagyon alacsonyan helyezkedik el a méhszájuk, de a különleges létra-szerűen kialakított fogantyúja miatt könnyedén eltávolítható a kehely akkor is, ha a méhszáj közepén vagy magasan helyezkedik el.

★ Ennél a terméknél nem szükséges a méhszáj elhelyezkedésének lemérése előzetesen. Felhelyezés után könnyen eldönthetjük milyen hosszú fogantyúra van szükségünk. Ha az túl hosszú, a kilógó részét le lehet vágni.

# Biztonsági útmutató

- ★ Mindig mossunk kezet mielőtt a kelyhet felhelyeznénk.
- ★ Mindig lazítsuk meg az intimkelyhünket, hogy megszűnjön a vákuum, mielőtt eltávolítanánk.
- ★ Szexuális együttlét előtt mindig távolítsuk el a kelyhet.
- ★ Tisztítsuk meg a terméket legalább 12 óránként és a menstruáció után főzzük ki legalább öt percg forró vízben.
- ★ Ha bármilyen rendellenességet észlelünk, vagy fájdalmat használat közben, konzultáljunk az orvosunkkal.

## ★ Menstruációs Toxikus Sock Szindróma (TSS)

A TSS egy ritka de veszélyes betegség ami nőknél, férfiaknál és gyermekeknél is előfordulhat. Extrém helyzetekben ez a betegség halált is okozhat. Nem érkezett máig jelentés azzal kapcsolatban, hogy az intimkelyhek okozhatnak TSS-t.

A TSS-nél gyakorta előforduló tünetek, amik hamar kifejlődnek és az influenzához hasonlítanak eleinte:

Hirtelen magas láz ( $>39^{\circ}\text{C}$ ), hányinger, hasmenés, bőrkiütések, torokfájás, szédülés és/vagy ájulás.

Ha egy vagy több hasonló tünetet észlelünk menstruáció alatt, távolítsuk el a kelyhet és keressük fel az orvosunkat azonnal. Említsük meg a TSS-t és, hogy menstruálunk, így már a korai stádiumban felismerhető a betegség és hatékonyan kezelhető. Ha már korábban voltak TSS-re utaló tünetei, konzultáljon orvosával mielőtt intimkelyhet vagy tampont használna.

# Vantaggi della coppetta Merula paragonati a tamponi e assorbenti

## ★ Più eco-friendly

Una coppetta può durare fino a dieci anni e produce molti meno rifiuti dei prodotti usa e getta.

## ★ Più economica

Non c'è bisogno di comprare frequentemente assorbenti costosi. Il piccolo investimento fatto con coppetta Merula verrà ammortizzato dopo pochi mesi.

## ★ Più salutare

Nessuna secchezza della pelle, nessun effetto sulla flora vaginale, nessun pezzo di lanugine (come quella dei prodotti usa e getta) resterà all'interno del corpo, nessuna sensazione di caldo umido come quella degli assorbenti.

## ★ Più comodo

Lunga autonomia (12 ore), grande capienza. Non assorbe acqua durante il nuoto o nella vasca. Nessun codino che pende dal corpo (invisibile).

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

VEGANA

Fabbricata in Germania



# Inserimento & Estrazione

## Piega Punchdown

Spingere un punto del bordo della coppetta verso l'interno e piegare l'intera coppetta. Così, diventerà più compatta e più facile da inserire.



Si può bagnare la coppetta o usare un lubrificante a base d'acqua. Inserire la coppetta piegata e assicurarsi che l'anello si apra di nuovo quando è all'interno. Il fondo della coppetta può restare schiacciato. Se la coppetta perde, cercare di correggere la posizione. La coppetta non deve essere inserita in profondità come

un tampone.

Per l'estrazione, spingere la coppetta verso il basso e afferrare il gambetto. Tirare la coppetta verso il basso con un lento movimento a zigzag fino a raggiungere il fondo. Schiacciare il fondo per rimuovere la suzione. Ora si può estrarre la coppetta e pulirla.

## Pulizia

Far bollire la coppetta prima del primo utilizzo e dopo ogni mestruazione. Usare acqua con un po' di aceto in un pentolino o in microonde e far bollire la coppetta per almeno 5 minuti. La coppetta può essere indossata per un massimo di 12 ore alla volta, ma può essere estratta e pulita anche più frequentemente.

Dopo ogni rimozione, svuotare la coppetta e pulirla con acqua corrente. Per prevenire le macchie, utilizzare prima ac-

qua fredda. Se si deve rimuovere e pulire la coppetta in un bagno pubblico nonostante la grande capienza, può essere pulita eccezionalmente con carta igienica ed inserita di nuovo. Lavare di nuovo la coppetta con acqua appena se ne ha la possibilità. Non dovrebbero mai passare più di 12 ore tra una pulizia e l'altra.

Tenere sempre la coppetta in un contenitore che sia traspirante, come il sacchettino in dotazione con Merula. Se ben conservata, una coppetta può durare 10 anni. Se il silicone inizia a deteriorarsi, buttare la coppetta e ricomprarla. Macchie leggere dovute all'uso frequente sono normali.

## Adattamento

Per prima cosa, provare la coppetta Merula. Poi si può adattare il gambetto al proprio corpo.



Rimuovere le parti in rosso con delle forbicine per adattare il gambetto alla lunghezza necessaria. La coppetta dovrebbe scomparire completamente all'interno del corpo, ma allo stesso tempo deve essere facilmente raggiungibile almeno con un dito.

## Cosa rende Merula diversa dalle altre coppette mestruali?

- ★ Ha una capienza molto elevata (fino a 38ml). Con un diametro che va dai 40mm ai 46mm, Merula si adatta perfettamente al vostro corpo ed è la compagna ideale per flussi leggeri o abbondanti.
- ★ Muscoli pelvici deboli o forti: Merula resta al suo posto. Poiché può essere usata anche schiacciata e non c'è bisogno che si apra completamente, anche un pavimento pelvico tonico non le fa perdere forma - letteralmente.
- ★ Grazie alla sua forma sferica, Merula è lunga solo 39mm ed ha una capienza incredibile, maggiore di due tamponi super assorbenti. E, per questo, Merula può facilmente essere utilizzata anche da donne con cervice bassa. La coppetta può essere usata senza alcuna difficoltà anche con cervice alta, grazie al suo gambetto lungo a scala.
- ★ Misurare l'altezza della cervice prima di usare la coppetta per la prima volta non è più necessario. Decidete semplicemente qual è la lunghezza del gambetto perfetta per voi. Se necessario, può essere adattato tagliando uno o due livelli del gambetto.

## Istruzioni di sicurezza

- ★ Lavarsi sempre le mani con attenzione prima e dopo l'utilizzo della coppetta.
- ★ Rimuovere sempre il sottovuoto prima di estrarre la coppetta.
- ★ Rimuovere la coppetta prima di avere rapporti sessuali.
- ★ Pulire la coppetta al massimo ogni 12 ore e farla bollire per minimo cinque minuti almeno una volta dopo la fine delle mestruazioni.
- ★ Se si hanno dubbi o si prova dolore utilizzando la coppetta, rimuoverla immediatamente e consultare un medico.

### ★ **Sindrome da Shock Tossico (TSS)**

La TSS è una sindrome rara ma pericolosa, che può colpire uomini, donne e bambini. Al momento, non ci sono stati molti casi conosciuti che possono essere ricondotti alla coppetta mestruale, tuttavia è bene ricordare che casi estremi di TSS possono portare alla morte.

I seguenti sintomi possono svilupparsi molto velocemente e apparire all'inizio come una semplice influenza:

Improvvisa febbre alta ( $>39^{\circ}\text{C}$ ), nausea, diarrea, arrossamento cutaneo simile ad una bruciatura solare, mal di gola, vertigini e/o svenimenti.

Se si accusano uno o più sintomi durante le mestruazioni, rimuovere la coppetta e consultare subito il medico. Se necessario, menzionare la TSS e informarlo che si hanno le mestruazioni. In questo modo è possibile diagnosticare la patologia in anticipo e trattarla efficacemente. Se si è già affette da TSS, consultare il proprio medico prima di utilizzare la coppetta o i tamponi.



# Vantagens do Coletor Merula em comparação com absorventes internos e comuns

## ★ Mais ecológico

O Coletor Merula pode ser usado por até 10 (dez) anos e produz muito menos lixo do que produtos descartáveis.

## ★ Mais econômico

Porque não há necessidade de comprar e gastar com absorventes todo mês. Depois de alguns meses, o pequeno investimento em um Coletor Merula já está pago.

## ★ Saudável

Não causa o ressecamento da mucosa, não afeta a flora vaginal, não solta pedaços de algodão ou outros materiais dentro de seu corpo (como pode ocorrer com produtos descartáveis), você não vai sentir a região vaginal úmida e abafada como com absorventes comuns descartáveis.

## ★ Tempo de uso mais confortável

12 (doze) horas, pois possui grande capacidade. Não absorve água durante a natação, na banheira ou durante o banho. Não terá mais aquele fiozinho pendurado saindo do seu corpo (cordinha do absorvente interno).

O Coletor Merula é feito de Silicone de Grau Médico, Certificado e Sem Aditivos Químicos como produtos plastificantes.

VEGANO

Fabricado na Alemanha



## Inserção & Remoção

### Punchdown

Dobre de forma a empurrar a borda do copinho em um ponto em direção ao fundo interno e segure a dobra. Ao fazê-lo, o copinho torna-se menor e é mais fácil de inserir.



Você pode molhar o copinho ou usar uma gota de lubrificante à base de água no copinho ou na entrada da vagina, segurando bem a dobra. Insira-o dobrado em direção ao ânus e certifique-se de que a borda está totalmente aberta quando estiver dentro da vagina. O fundo do coletor pode ficar levemente dobrado. Se houver vazamentos, tente corrigir a posição do coletor. O copinho não precisa ser inserido tão profundo quanto um absorvente interno.

Para remoção, pressione-o ligeiramente para baixo e segure a haste. Puxe-o para baixo, com movimentos de ziguezague lentos, até que você possa segurar o fundo. Pressione o fundo para remover o vácuo. Agora, você pode removê-lo completamente e limpá-lo.

### Limpeza

Ferva o copinho antes do primeiro uso e depois de cada ciclo menstrual. Use água com uma colherzinha de vinagre em uma panela (esmaltada ou de vidro) / em um microondas e ferva o coletor por pelo menos cinco minutos. Pode ser usado por até doze horas, mas também pode ser removido e limpo com mais frequência.

Depois de cada remoção, esvazie-o no vaso sanitário e limpe-

o completamente com água corrente. A fim de evitar manchas, enxágüe-o com água fria primeiramente. No caso de você ter que remover e limpar o copinho em um banheiro público, apesar da grande capacidade que o Coletor Merula tem, você pode limpá-lo com papel higiênico e inserí-lo diretamente, como medida de necessidade (não indicamos essa forma de limpeza com frequência). Limpe-o com água assim que tiver a possibilidade de fazê-lo. Não deve haver mais de 12 (doze) horas entre dois procedimentos de limpeza com água.

Mantenha o coletor sempre em um recipiente respirável como o saquinho que vem junto com o Coletor Merula. Bem conservado, um único coletor pode ser usado por 10 (dez) anos. Se o silicone começar a se deteriorar, você deve descartá-lo e comprar um novo. Uma ligeira coloração devido ao uso frequente é normal.

## Adaptação

Primeiro, teste o seu Coletor Merula. Depois disso, você pode adaptar a haste ao seu comprimento ideal.



Remova as partes destacadas em vermelho com uma tesoura pequena para adaptar a haste ao seu comprimento desejado. O copinho deve desaparecer completamente dentro de seu corpo, mas ainda será facilmente acessível com pelo menos um dedo.

## O que distingue o Coletor Merula da maioria dos outros coletores menstruais?

★ Ele tem uma capacidade muito grande - até 38ml! Com um diâmetro de 40mm a 46mm, o Merula se adapta perfeitamente ao seu corpo e é o companheiro ideal para os dias de fluxo mais leves e até os mais intensos. Desde as musculaturas pélvicas mais fortes às mais fracas, o Coletor Merula fica acomodado no lugar certo.

★ Como ele pode ser usado mesmo que não abra completamente, até os músculos pélvicos mais fortes não o fazem perder sua forma, literalmente.

★ Devido a sua forma esférica, o Coletor Merula tem uma altura curta de apenas 39 mm e uma capacidade impressionante, que é maior que a quantidade de dois dos absorventes internos (intensos) mais conhecidos no mercado. O Coletor Merula pode ser facilmente utilizado por mulheres com um colo baixo, e também pode ser usado sem qualquer dificuldade se você tem um colo alto, já que ele tem uma haste longa em formato de escadinha.

★ Medir a altura do seu colo antes de usar o copinho pela primeira vez não é mais necessário! Basta decidir, qual o comprimento do cabinho que seria perfeito para você. Se precisar, você pode adaptá-lo cortando um ou dois níveis da haste.

## Instruções de segurança

- ★ Lave sempre as mãos cuidadosamente antes e depois de usar o copinho.
- ★ Sempre tire o vácuo antes de removê-lo.
- ★ Retire-o antes de ter relações sexuais.
- ★ Esvazie-o pelo menos a cada doze horas e ferva-o por um mínimo de cinco minutos pelo menos uma vez após o final de cada ciclo menstrual.
- ★ Se tiver dúvidas ou sentir dor durante o uso do coletor, remova-o imediatamente e consulte um médico.

### ★ Síndrome do Choque Tóxico (SCT)

SCT é uma doença rara, mas perigosa, que pode ocorrer com homens, mulheres e crianças. Até o momento, não houver **NENHUM** caso relatado ligado ao uso do Coletor Menstrual e o Choque Tóxico. Porém os casos extremos de SCT podem levar à morte.

Os seguintes sintomas que podem desenvolver-se muito rapidamente e parecem ser apenas gripe no início: 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 a menstruação, retire o coletor e consulte imediatamente um médico. Mencione a SCT e que você está menstruando. Desta forma, é possível diagnosticar a doença precocemente e tratá-la de forma eficaz. Se você já foi afetado por SCT, consulte seu médico antes de usar coletores ou absorventes internos.

# Преимущества чаши Merula перед тампонами и прокладками

## ★ Более экологичн

Одну чашу можно использовать до 10 лет, не выбрасывая в мусор использованные средства гигиены ежедневно.

## ★ Более экономично

Не нужно тратить деньги на средства гигиены ежемесячно. Уже через несколько месяцев стоимость Merula окупается.

## ★ Безопасно для здоровья

Не вызывает сухости, не изменяет микрофлору влагалища, не оставляет внутри волокон, не раздражает кожу (как прокладки).

## ★ Более комфортно

Большая вместимость, можно носить внутри до 12 часов. Не впитывает воду во время плавания или принятия ванны. Невидима (никаких ниток снаружи).

чаша Merula изготавливается из сертифицированного медицинского силикона, без добавления химических пластиков.

VEGAN

Сделана в Германии



## Введение и извлечение

### Punchdown-Fold

Надавите на ободок чаши внутрь в направлении дна чаши так, чтобы чаша сложилась. Так чаша станет меньше и ее будет легче ввести.



Можно намочить чашу или использовать лубрикант на водной основе. Введите свернутую чашу и убедитесь, что внутри ободок чаши снова расправился. Дно чаши может оставаться свернутым. Если чаша протекает, попробуйте изменить ее положение. Чашу не нужно вводить так же далеко, как тампон.

Чтобы извлечь чашу, слегка потяните чашу за хвостик. Двигайте чашу зигзагообразными движениями, пока вы не сможете ухватить дно чаши. Сожмите дно, чтобы внутрь попал воздух и нарушилась герметичность. Теперь можно полностью извлечь чашу и промыть ее.

## Очищение

Прокипятите чашу перед первым использованием и после окончания каждого менструального цикла. Используйте воду с каплей уксуса, кипятите в кастрюле или в микроволновке в течение минимум 5 минут. Чашу можно носить внутри до 12 часов, но также можно вынимать и промывать её чаще.

После каждого использования вылейте содержимое

чаши в унитаз и тщательно промойте её под проточной водой. Чтобы избежать пожелтения чаши, споласкивайте её сначала под холодной водой. В случае если вам нужно будет опустошить чашу в общественном туалете (несмотря на большую вместимость чаши, такое может случиться), просто протрите её туалетной бумагой и введите снова. Промойте чашу при первой возможности. Между двумя промываниями чаши под проточной водой не должно пройти больше 12 часов.

Храните чашу в контейнере, имеющем доступ воздуха, например, в мешочке, который идет в комплекте с чашей Merula. При правильном уходе чашей можно пользоваться до 10 лет. Если силикон чаши изменил свои свойства, стал разрушаться, замените чашу на новую. Допустимо легкое пожелтение в результате частого использования.

## Регулировка длины

Сначала попробуйте в использовании вашу чашу Merula. Если нужно, скорректируйте длину хвостика.



Удалите части, выделенные красным, маленькими ножницами, чтобы скорректировать длину хвостика. Чаша и хвостик должны оставаться полностью внутри, но так, чтобы хвостик можно было легко достать хотя бы одним пальцем.



## Что отличает чаши Merula от других менструальных чаш?

★ Чаши Merula имеют большой объем и вмещают до 38 мл. Диаметр чаши Merula составляет от 40 до 46 мм, и она принимает форму вашего тела. Эта чаша идеально подходит как для обильных, так и для скудных выделений.

★ Не важно, сильные или слабые мышцы таза: Merula работает, как нужно. Не обязательно добиваться полного раскрытия чаши внутри, Merula работает даже если немного свернута. Даже сильные мышцы не заставят ее потерять свою форму.

★ Благодаря сферической форме, чаша Merula имеет большой объем, несмотря на длину всего 39 мм. Merula вмещает больше, чем 2 тампона самой большой впитываемости. Поэтому Merula идеально подходит тем, чья шейка матки находится низко. Если шейка матки расположена высоко, чашу Merula также можно использовать, т.к. она имеет длинный ступенчатый хвостик.

★ Не обязательно знать положение шейки матки при покупке чаши. Просто подкорректируйте длину хвостика во время использования – его можно укоротить на одно или два деления.

## Правила безопасности

- ★ Тщательно мойте руки перед использованием чаши и после.
- ★ Всегда нарушайте герметичность перед тем, как извлекать чашу. Для этого нужно сжать дно чаши.
- ★ Вынимайте чашу перед половым актом.
- ★ Промывайте чашу минимум каждые 12 часов и кипятите минимум 5 минут в конце каждого менструального цикла.
- ★ Если у вас появляются болевые ощущения при использовании чаши, немедленно извлеките ее и проконсультируйтесь с врачом.

### ★ Синдром токсического шока (СТШ)

СТШ это редкое, но опасное заболевание, которое может возникнуть у женщин, мужчин или детей. 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 синдромы СТШ развиваются очень быстро, и вначале похожи на симптомы ГРИППа:

Внезапное повышение температуры ( $>39^{\circ}\text{C}$ ), тошнота, диарея, жар, боль в горле, головокружение, обморок.

Если у вас появился один или несколько из этих симптомов во время менструации, извлеките чашу и немедленно обратитесь к врачу. Сообщите о подозрении СТШ и что у вас идёт менструация. В этом случае будет возможно раннее диагностирование заболевания и верное его лечение. Если у вас уже были случаи СТШ, обсудите с вашим врачом возможность использования тампонов или менструальных чаш.

# Výhody Merula Cup oproti tamponům a jednorázovým vložkám

## ★ Šetrnější k životnímu prostředí

Jeden menstruační kalíšek můžete používat opakovaně až deset let a díky tomu nevytváříte žádný odpad, jako je tomu v případě jednorázových menstruačních pomůcek.

## ★ Levnější

Menstruační kalíšek je jednorázová investice, která se vám do pár měsíců vrátí zpátky. Nemusíte tedy opakovaně kupovat a utrácet peníze za jednorázové menstruační pomůcky.

## ★ Zdravější

Menstruační kalíšek nevysušuje sliznici, nemění složení vaginálního prostředí a také se z něj neuvolňují žádná vlákna či jiné chemické látky. Díky kalíšku také nemáte pocit stálého vlhka jako je tomu v případě jednorázových vložek.

## ★ Pohodlnější

Díky velkému objemu kalíšku Merula Cup jej můžete mít dlouho zavedený. Během koupání se dovnitř nedostává voda, je tedy vhodným společníkem do bazénu, vířivky či do vany. A také – už nikdy žádná trčící šňůrka!

Merula Cup je vyroben z certifikovaného lékařského silikonu bez použití jakýchkoli dalších chemických přídavných látek jakými jsou například změkčovadla či chlor.

VEGAN

Vyroběn v Německu



## Vložení & Vyjmutí

### Punchdown

Složte kalíšek tím způsobem, že jedním prstem jej na jedné straně promáčknete (tzv. punchdown sklad). Kalíšek tím zmenší svou velikost a lépe se zavádí.



Před zavedením můžete kalíšek navlhčit vodou nebo potřít lubrikačním gelem na vodní bázi.

Ujistěte se, že se kalíšek uvnitř rozevřel. Boční stěny mohou být trochu promáčklé, důležité je, aby horní okraj byl rozevřený. Pokud se nedaří, můžete kalíšek vyjmout a zkusit zavést znovu (případně zvolit jiný způsob skladu).

Kalíšek není nutné zavádět tak hluboko jako tampon, avšak žádná poloha kalíšku není špatná – správná je taková poloha, která bude vyhovovat právě vám!

Při vyndávání kalíšku lehce zmáčkněte jeho dno, aby se zrušil případný podtlak, poté může kalíšek vytáhnout za pomoci stopky. Při vytahování kalíšek zbytečně nenaklánějte. Pokud se vám nedaří kalíšek vytáhnout rovně, můžete zvolit „viklavý“ pohyb a takto kalíšek vyndat. Po vyjmutí kalíšek vylijte, vymyjte a znovu zaveďte.

## Čištění

Před prvním použitím kalíšek vyvařte a poté vyvařujte po každé menstruaci. Do vody můžete přidat trochu octu – vyvařovat můžete v hrnci či v mikrovlnné troubě. Kalíšek můžete mít zavedený maximálně 12 hodin, ale je lepší jej vymývat a čistit častěji. Při každém vyjmutí vylijte obsah kalíšku do WC a opláchněte jej pod studenou tekoucí vodou.

Pokud o svůj kalíšek dobře pečujete, může vám vydržet až 10 let. Mírné zbarvení silikonu v důsledku používání je normální.

## Přizpůsobení

Nejdříve kalíšek Merula Cup vyzkoušejte. Stopku můžete přizpůsobit vaší potřebě a podle toho, jestli máte.



Nůžkami můžete opatrně odstranit díly, které jsou zvýrazněné červeně. Kalíšek by měl být uvnitř vašeho těla, ale měla byste na něj snadno dosáhnout a to alespoň jedním prstem.

## Co nejvíce odlišuje Merula Cup od jiných menstruačních kalíšků?

★ Merula Cup má hodně velký objem (až 38 ml). Je to kalíšek s průměrem od 40 mm do 46 mm. Merula Cup se perfektně přizpůsobí vašemu tělu a je proto skvělým kalíškem pro slabou i silnou menstruaci.

★ Ať už máte slabé či silné svalstvo pánevního dna Merula Cup zůstane tam, kde má. U tohoto kalíšku se počítá s tím, že boční stěny se mohou trochu promáčknout, ale to nevadí, důležité je, aby horní okraj byl rozevřený.

★ Díky svému kulatému tvaru je Merula Cup velmi nízkým kalíškem (jen 39 mm) a přesto má velmi velký objem. Objem tohoto kalíšku odpovídá objemu dvou tamponů Super Plus. Díky tomuto tvaru je kalíšek vhodný pro ženy s nízkým čípkem. A samozřejmě je také vhodný pokud máte výše položený čípek. Kalíšek totiž můžete mít zavedený i hlouběji, díky jeho dlouhé a specifické stopce na něj lehce dosáhnete. Proto vzdálenost děložního čípku od vchodu pochvy v tomto případě nehraje žádnou roli.

★ Předcházející měření je u Merula Cup zbytečné. Po vyzkoušení se sami rozhodnete, jaká délka zakončení bude pro vás tou správnou a podle toho „žebříček“ zkrátíte. Pokud to bude nutné, ustříhnete jednu nebo dvě příčky tohoto zakončení.

# Pokyny a upozornění

- ★ Před a po manipulaci s kalíškem si důkladně umyjte ruce.
- ★ Před vytahováním kalíšku zrušte případný podtlak.
- ★ Menstruační kalíšek před pohlavním stykem vyjměte.
- ★ Kalíšek vylévejte co 6-8 hodin podle síly vaší menstruace (maximálně může být kalíšek zavedený 12 hodin). Při vylévání kalíšek opláchněte pod studenou tekoucí vodou či případně umyjte přípravkem k tomu určeným. Před nebo po skončení menstruace kalíšek vyvařte ve vroucí vodě po dobu 5 minut. Mimo dny menstruace doporučujeme kalíšek uschovávat v bavlněném pytlíčku.
- ★ Při potížích nebo bolestech kalíšek dále nenoste a obraťte se na svého lékaře.

## ★ Syndrom toxického šoku (STS)

Syndrom toxického šoku (STS) je ojedinělé, avšak závažné onemocnění, které se vyskytuje u mužů, žen i dětí. V souvislosti s kalíškem nebylo toto onemocnění pozorováno. V ojedinělých případech může toto onemocnění vést ke smrti. Prvotní symptomy STS se podobají chřipce a velmi rychle se vyvíjí. Příznaky STS:

náhlá horečka ( $> 39^{\circ}\text{C}$ ), zvracení, průjem, vyrážka podobná popálení na slunci, bolesti, závratě a bezvědomí.

Při výskytu některého z těchto příznaků během menstruace vyjměte kalíšek a obraťte se na svého lékaře. Takto je možné onemocnění včas rozpoznat a potřebně ošetřit. Pokud jste STS již onemocněla, nechte se před použitím menstruačního kalíšku lékařem vyšetřit.

Merula® #  
menstrual cup



Merula Cup strawberry  
EAN: 4260533720004



Merula Cup mermaid  
EAN: 4260533720011



Merula Cup apple  
EAN: 4260533720028



Merula Cup sun  
EAN: 4260533720035



Merula Cup ice  
EAN: 4260533720042



Merula Cup midnight  
EAN: 4260533720059