

Merula® # XL
menstrual cup

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



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 to je moderní způsob menstruace

Merula® # XL
menstrual cup

46 mm / 1.811 in.



50 mm / 1.969 in.

61 mm / 2.402 in.

72 mm / 2.835 in.

Merula

Merle-Marie Forstmann & André Eichhorn GbR

Wormser Straße 108

55239 Gau-Odernheim

GERMANY

Mail: info@merula-cup.de ★ Web: www.merula-cup.de

DE

EN

ES

FR

HU

IT

PT

RU

CS

Vorteile des Merula Cup XL gegenüber Tampons und Binden

Ökologischer

- ★ 1 Cup hält mehrere 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 XL zu rentieren

Gesünder

- ★ Kein Austrocknen
- ★ Die Scheidenflora bleibt voll intakt
- ★ 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 XL besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern.

VEGAN

Hergestellt in Deutschland



WICHTIGE HINWEISE

Benutze den Merula Cup XL 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 XL konsultiere bitte Deinen Arzt. Der Merula Cup XL 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 XL Anleitung steht immer auf unserer Homepage www.merula-cup.de zum Herunterladen bereit.

Einsetzen & Entfernen

Punchdown-Faltung

Drücke den oberen Rand des Merula Cup XL 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.



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

Zum Entfernen presse den Cup leicht nach unten und greife den Stiel. Bewege den Cup, mit langsamen Zickzack-Bewegungen, so weit nach unten, bis Du den Bauch des Cups erreichen kannst. Diesen drückst Du dann mit einem Finger ein, um den leichten Unterdruck zu lösen. Nun kann der Cup gefahrlos entnommen und anschließend gereinigt werden.

Sollte das Einsetzen oder Entfernen nicht auf Anhieb richtig funktionieren, lasse dir bitte, ganz entspannt, einige Zykluszeit zum Üben und lege nötigenfalls Pausen ein. Weitere Tipps erhältst Du auf: www.merula-cup.de

Reinigen

Koche 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 entleere den Inhalt des Cups in die Toilette und reibe den Cup gründlich unter fließendem Wasser ab. Um Verfärbungen zu vermeiden, solltest Du immer zuerst kaltes Wasser verwenden. Solltest Du trotz langer Tragedauer und großen Fassungsvermögens doch einmal gezwungen sein, Deinen Cup auf einer Toilette ohne privates Waschbecken zu entleeren, kannst Du den Cup ausnahmsweise mit einem Stück Toilettenpapier oder einem Papiertaschentuch auswischen und wieder einsetzen. Hole das Waschen aber bei nächster Gelegenheit unbedingt nach. Zwischen zwei Reinigungen mit Wasser sollten nie mehr als 12 Stunden liegen.

Bewahre Deinen Cup unbedingt immer in einem luftigen Behältnis, z.B. dem mitgelieferten Beutelchen, auf. Bei optimaler Pflege kannst du Deinen Cup mehrere Jahre lang nutzen. Sollte Dein Cup erste Materialermüdungserscheinungen aufweisen, entsorge diesen bitte und kaufe einen Neuen. Leichte Verfärbungen sind im Laufe der Zeit allerdings normal.

Anpassen

Probiere den Merula Cup XL zunächst aus. Danach kannst Du die Leiter auf Deine individuelle Länge kürzen.



Entferne die markierten Teile für Deine Lieblingslänge vorsichtig mit einer Nagelschere. Der Cup sollte mitsamt Stiel vollständig im Inneren Deines Körpers sitzen, aber noch leicht mit einem Finger erreichbar sein.

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

- ★ Der Merula Cup XL hat ein sehr großes Fassungsvermögen (bis zu 50 ml) bei einem Durchmesser von 46 mm. Ein idealer Begleiter bei sehr starker Blutung.
- ★ Von schwacher bis starker Beckenbodenmuskulatur: Der Merula Cup XL bleibt, wo er hingehört. Da er ohnehin zerknautscht getragen wird und sich nicht, wie andere Cups, voll entfalten muss, bringt ihn auch ein starker Beckenboden - sprichwörtlich - nicht aus der Form.
- ★ Der Merula Cup XL bietet bei einer Cuphöhe von nur 50 mm ein maximales Fassungsvermögen, welches etwa dem von 2 durchschnittlichen, herkömmlichen Menstruationscups oder 3 Tampons der größten Sorte entspricht. Damit passt der Merula Cup XL Frauen mit mittlerer bis hoher Portio. Durch den zweisprossigen Leiterstiel lässt er sich den persönlichen Bedürfnissen optimal anpassen.
- ★ Der Merula Cup XL eignet sich für mittleren bis hohen Portiostand. Sollte Deine Portio besonders tief sitzen oder Du Deine Scheide als besonders „eng“ empfinden, könnte der Merula Cup XL möglicherweise zu groß für dich sein. Dann empfehlen wir Dir den Merula Cup „one size“ mit 38 ml Fassungsvermögen.

Sicherheitshinweise

- ★ Wasche Dir vor und nach dem Entnehmen immer gründlich die Hände.
- ★ Löse immer gewissenhaft den Unterdruck vor dem Herausnehmen des Cups.
- ★ Der Merula Cup XL ist vor dem Geschlechtsverkehr zu entnehmen und ist weder zur Verhütung geeignet, noch schützt er vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- ★ Reinige Deinen Cup spätestens nach 12 Stunden und koche ihn mindestens einmal im Zyklus, nach der Menstruation, mindestens 5 Minuten aus.
- ★ Wenn Du ein Intrauterinpressar (Spirale/Kette/Ball/...) trägst, kläre die Nutzung einer Menstruationstasse zuvor mit Deinem Arzt ab.
- ★ Entsorge den Merula Cup XL ordnungsgemäß über den Abfall und nicht über die Toilette.
- ★ Bewahre Deinen Merula Cup XL immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
- ★ Bei Bedenken oder Schmerzen trage den Cup nicht weiter und wende Dich bitte an Deinen 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.

Solltest Du eines oder mehrere dieser Anzeichen während Deiner Periode bei Dir feststellen, entnehme den Cup und suche umgehend einen 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, lasse Dich vor der weiteren Anwendung von Cups oder Tampons von Deinem Arzt beraten.

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

More eco-friendly

- ★ One cup can be used for several years
- ★ 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 XL 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 XL is made of certified medical grade silicone and without chemical additives like plasticizers.

VEGAN

Made in Germany



IMPORTANT INFORMATION

Do not use the Merula Cup XL until you have completely read and understood the instruction manual. Store this instruction manual. This instruction manual is not a substitute for medical advice. If you have any doubts before, during or after use of the Merula Cup XL, please consult your doctor. The Merula Cup XL is a sanitary product and no returns and/or exchanges are allowed. All sales are final.

We reserve the right to make changes to the instruction manual without separate notice. You can always download the latest version of the Merula Cup XL instruction manual on our website, www.merula-cup.de/en.

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.

Should insertion or removal not function properly right away, please practice fully relaxed for a few cycles and, if necessary, take some breaks. You will find further advice on our website: www.merula-cup.de/en

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

Adaptation

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



Remove the parts that are highlighted 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 XL from most other menstrual cups?

- ★ It has a very large capacity (up to 50 ml / 1.691 fl oz) with a diameter of 46 mm (1.811 in.). Merula adapts perfectly to your body and is an ideal companion for very 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.
- ★ The Merula Cup XL offers maximum capacity at a cup height of only 50 mm / 1.969 in, which is roughly equal to 2 average, conventional menstruation cups or 3 large tampons. As such, the Merula Cup XL fits women with a medium to high cervix. Thanks to its two-prong guide stem, it can be ideally adapted to your personal needs.
- ★ The Merula Cup XL is suitable for a medium to high cervix. Should your cervix be exceptionally low or if you feel your vagina is exceptionally “tight”, then the Merula Cup XL may be too large for you. In this case, we recommend the Merula Cup “one size” with a capacity of 38 ml (1.285 fl oz).

Safety instructions

- ★ Always wash your hands thoroughly before and after using the cup.
- ★ Always loosen the light suction before removing the cup.
- ★ The Merula Cup XL should be removed before sexual intercourse and is neither suitable for contraception nor does it protect against sexually-transmitted diseases.
- ★ 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 wear an intrauterine device (coil/chain/ball), consult your doctor beforehand on using a menstrual cup.
- ★ Dispose of the cup properly in the trash and not in the toilet.
- ★ Always store your cup out of the reach of children and animals.
- ★ 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 ($>39^{\circ}\text{C}$ / $>102^{\circ}\text{F}$), 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 se puede utilizar varios 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



ES

INDICACIONES IMPORTANTES

Usa la Merula Cup XL solo cuando hayas leído y entendido completamente las instrucciones. Conserva las instrucciones. Estas instrucciones no sustituyen el asesoramiento médico. En caso de dudas antes, durante o tras usar la Merula Cup XL, por favor, consulta con tu médico. La Merula Cup XL es un producto de higiene y no se puede devolver o cambiar. Cada compra es definitiva. Nos reservamos la modificación de las instrucciones sin una advertencia especial. La versión más actual de las instrucciones de la Merula Cup XL siempre está disponible para su descarga en nuestra página web www.merula-cup.de/es.

Introducir & Sacar

Doblez 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.

Si no pudieras colocarla o retirarla al primer intento, por favor, tómate algunos ciclos de tiempo para practicar y, si fuera necesario, haz pausas. Encontrará más consejos en nuestro sitio web: www.merula-cup.de/es

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 se puede usada varios 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 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?

★ La Merula Cup XL tiene una capacidad grande (hasta 50 ml) con un diámetro de 46 mm. Un acompañante ideal para la menstruación ligera o abundante. Un compañero ideal en hemorragias copiosas.

★ 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.

★ La Merula Cup XL ofrece, con su altura de copa de 50 mm, una capacidad máxima, la cual se corresponde con dos copas menstruales medias habituales o tres tampones del mayor tamaño. Así, la Merula Cup XL es para mujeres con un cuello uterino de medio a alto. Gracias al mango de conducción de dos peldaños se puede ajustar de manera óptima a las necesidades individuales.

★ La Merula Cup XL es ideal para un cuello uterino de medio a alto. Si tu cuello uterino fuera especialmente profundo o si notaras tu vagina especialmente «estrecha», puede que la Merula Cup XL sea demasiado grande para ti. Entonces te recomendamos la Merula Cup «one size» (talla única) con una capacidad de 38 ml.

Indicaciones de seguridad

- ★ Lávete las manos muy bien antes y después de remover la copa.
- ★ Quite siempre la presión baja antes de sacar la copa.
- ★ La Merula Cup XL debe retirarse antes de tener relaciones sexuales y no es adecuada ni para la anticoncepción ni protege de enfermedades de transmisión sexual.
- ★ 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 llevas un dispositivo intrauterino (espiral/cadena/bola/etc.), aclara primero el uso de una copa menstrual con tu médico.
- ★ Desecha la Merula Cup XL debidamente a través de la basura y no a través del retrete.
- ★ Mantén tu Merula Cup XL siempre alejada del alcance de niños y animales.
- ★ 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 ($>39^{\circ}\text{C}$ / $>102^{\circ}\text{F}$), 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 pendant plusieurs années
- ★ 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
- ★ Ne se détrempe pas lors d'une baignade
- ★ Elle n'a pas de ficelle visible qui dépasse

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

VÉGÉTALIEN

Produit en Allemagne



REMARQUES IMPORTANTES

N'utilisez pas la Merula Cup XL avant d'avoir entièrement lu et compris le mode d'emploi. Conservez ce mode d'emploi. Le mode d'emploi ne remplace pas un avis médical. En cas d'incertitudes avant, pendant ou après l'utilisation de la Merula Cup XL, veuillez consulter votre médecin. Le Merula Cup XL est un produit hygiénique et ne peut 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 la Merula Cup XL est toujours disponible en téléchargement sur notre page d'accueil www.merula-cup.de.

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 arrivez 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.

Si l'insertion ou le retrait ne fonctionne pas correctement lors de la première tentative, accordez-vous le temps de quelques cycles et prenez une pause si nécessaire. Tu trouveras de plus amples informations sur notre page d'accueil: www.merula-cup.de

Nettoyage

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

FR

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 plusieurs années. 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 50 ml) en ayant un diamètre de 46 mm. Un compagnon idéal pour les règles très abondantes.
- ★ Que les muscles pelviens 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 pelvienne ne le déplace pas.
- ★ Avec une hauteur de seulement 50 mm, la Merula Cup XL offre une contenance maximale qui correspond à celle d'environ 2 coupes menstruelles conventionnelles moyennes ou à 3 tampons de la plus grande taille. La Merula Cup XL convient ainsi aux femmes dont la position du col de l'utérus est moyenne à haute. Elle peut être adaptée de manière optimale aux besoins personnels grâce à sa tige d'introduction en deux parties.
- ★ La Merula Cup XL convient pour une position du col utérin moyenne à haute. Si votre col utérin est particulièrement bas ou si votre vagin est particulièrement « étroit », il se peut que la Merula Cup XL soit trop grande pour vous. Nous vous recommandons alors la Merula Cup « one size » d'une capacité de 38 ml.

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.
- ★ La Merula Cup XL doit être enlevée avant les rapports sexuels et ne convient pas comme mode de contraception, ni ne protège contre les maladies sexuellement transmissibles.
- ★ Nettoyez la coupe à l'eau après chaque utilisation et bouilliez la pendant au moins 5 minutes au moins une fois par cycle.
- ★ Si vous portez un dispositif intra-utérin (spirale/chaîne/boule/...), veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle.
- ★ Disposez de la Merula Cup XL correctement dans les déchets et non dans les toilettes.
- ★ Conservez votre Merula Cup XL en permanence hors de portée des enfants et des animaux.
- ★ En cas de préoccupations ou de douleurs, cessez de porter la coupe et consultez un médecin.

★ Syndrome de choc toxique (SCT)

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, voir 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. Parlez-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 előnye az eldobható tamponok és betétekhez képest

Környezetbarát

- ★ Egy intimkelyhet több 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 pamutzármazék (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



FONTOS TUDNIVALÓK

Csak akkor használd a Merula Cup XL terméket, ha elolvastad és megértetted a használati útmutatót. Az útmutatót őrizd meg. Ez az útmutató nem helyettesíti az orvosi tanácsot. Ha bármilyen kérdésed merül fel a Merula Cup XL használata közben vagy utána, fordulj a háziorvosodhoz. A Merula Cup XL higiéniai termék, ezért nem lehet visszaküldeni vagy visszacsereélni. Minden vásárlás végleges.

Fenntartjuk a jogot az útmutató külön figyelmeztetés nélkül történő megváltoztatására. A Merula Cup XL útmutatójának legújabb verziója mindig elérhető a www.merula-cup.de honlapon.

Felhelyezés & Eltávolítás

Lenyomó hajtás

Nyomjuk le egy ponton a kehely karimáját a kehely belseje felé és így hajtjuk 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 érzük 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.

Ha az első behelyezés vagy eltávolítás nem sikerül megfelelően, szánj egy kis időt a gyakorlásra, és ha szükséges, tarts szünetet. További tanácsokat az alábbi oldalon találhattok: www.merula-cup.de

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 percre. 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 mellék-helységben 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 többször is 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 több 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.

Magasan elhelyezkedő
méhszáj



72 mm

Középen elhelyezkedő
méhszáj



61 mm

Távolítsuk el 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 (50 ml-t is elérheti). Az átmérője 46 mm között van. Ideális eszköz nagyon erős vérzés esetén.
- ★ Merula egyaránt kényelmes viselet gyengébb és erősebb hüvelyi izomzatnál is. A kehely akkor is képes ellátni a feladatát, ha nem nyílik ki teljesen, és akkor is a helyén marad, ha erős a hüvelyi izomzatunk.
- ★ A Merula Cup XL mindössze 50 mm-es csészemagassággal maximális kapacitást biztosít, ami 2 átlagos méretű, hagyományos menstruációs csésze vagy 3 nagy méretű tampon kapacitásának felel meg. A Merula Cup XL a közepes vagy magas méhszáj esetén alkalmas. A két fokozatú fogantyúnak köszönhetően optimálisan alkalmazkodik az egyéni igényekhez.
- ★ A Merula Cup XL közepes és magas méhszáj esetén használható. Ha a méhszájad nagyon alacsonyan van, vagy ha különösen „feszés” a hüvelyed, a Merula Cup XL túl nagy lehet a számodra. Ilyen esetben a 38 ml-es kapacitású Merula Cup „one size” ajánlott.

Biztonsági útmutató

- ★ Mindig mossunk kezet mielőtt a kelyhet felhelyeznénk.
- ★ Mindig lazítsuk meg az intimkelyhünket, hogy megszűnjön a vákuum, mielőtt eltávolítanánk.
- ★ A Merula Cup XL terméket közösülés előtt el kell távolítani, és nem alkalmas fogamzásgátlásra, továbbá nem véd a szexuális úton terjedő betegségektől.
- ★ Tisztítsuk meg a terméket legalább 12 óránként és a menstruáció után főzzük ki legalább öt percig forró vízben.
- ★ Ha hüvelyi pesszáriumot viselsz (spirál/lánc/golyó/...), először beszéld meg orvosoddal a menstruációs csésze használatát.
- ★ A Merula Cup XL terméket a hulladékban helyezd el, ne a WC-be dobd ki.
- ★ A Merula Cup XL gyermekektől és állatoktól távol tartandó.
- ★ 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°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 diversi anni
- ★ 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 medico e senza additivi chimici come i plastificanti.

VEGANA

Fabbricata in Germania



INFORMAZIONI IMPORTANTI

Usa la Merula Cup XL solo dopo aver letto e compreso completamente le istruzioni. Conserva le istruzioni. Queste istruzioni non sostituiscono il parere di un medico. Se hai dei dubbi prima, durante o dopo l'uso della Merula Cup XL, ti preghiamo di consultare il tuo medico. La Merula Cup XL è un prodotto per l'igiene personale e, per questa ragione, non può essere resa né sostituita. Ogni acquisto è definitivo.

Ci riserviamo il diritto di modificare le istruzioni senza dare alcun preavviso particolare. L'ultima versione delle istruzioni per la Merula Cup XL può essere scaricata in qualsiasi momento dal nostro sito internet: www.merula-cup.de.

Inserimento & Estrazione

Piegata 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 gambo. 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.

Se non riesci immediatamente a inserire o estrarre la coppetta correttamente, prenditi un paio di cicli per fare pratica in tutta tranquillità e, se ne hai bisogno, includi delle pause. Ulteriori informazioni ottieni su: www.merula-cup.de

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 acqua 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 diversi 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 contrassegnate 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 50 ml). Con un diametro che va dai 46 mm. L'aiuto ideale per i flussi molto 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.
- ★ La Merula Cup XL, con un'altezza di appena 50 mm, offre una capacità massima corrispondente a due coppette mestruali medie oppure a tre assorbenti interni con maggiore assorbenza. La Merula Cup XL è adatta per cervici medie e alte. Grazie al gambetto regolabile su due lunghezze, è possibile adattare la coppetta alle misure del proprio corpo.
- ★ La Merula Cup XL è adatta per cervici medie e alte. Se la tua cervice è molto bassa, oppure se pensi che la tua vagina sia particolarmente stretta, la Merula Cup XL potrebbe essere troppo grande per te. In questo caso, ti consigliamo di usare la Merula Cup „one size“ con una capacità di 38 ml.

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.
- ★ La Merula Cup XL va rimossa prima di avere rapporti sessuali. Non è un dispositivo per la prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili né un contraccettivo.
- ★ Pulire la coppetta al massimo ogni 12 ore e farla bollire per minimo cinque minuti almeno una volta dopo la fine delle mestruazioni.
- ★ Se usi una spirale intrauterina di qualsiasi tipo, consulta il tuo medico prima di utilizzare una coppetta mestruale.
- ★ Svuota la Merula Cup XL regolarmente nei rifiuti e non nel gabinetto.
- ★ Tieni sempre la tua Merula Cup XL fuori dalla portata di bambini e animali.
- ★ 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°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 Merula Cup XL em comparação com absorventes internos e comuns

Mais ecológico

- ★ O Merula Cup XL pode ser usado por vários anos
- ★ 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 Merula Cup XL 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 Merula Cup XL é feito de Silicone de Grau Médico, Certificado e Sem Aditivos Químicos como produtos plastificantes.

VEGANO

Fabricado na Alemanha



NOTAS IMPORTANTES

Utilize apenas o Merula Cup XL depois de ter lido completamente e compreendido as instruções. Guarde este manual. Este manual não substitui qualquer conselho médico. Se tiver alguma dúvida antes, durante ou depois de usar o Merula Cup XL, consulte o seu médico. O Merula Cup XL é um produto de higiene e não pode ser trocado ou devolvido. Toda compra e qualquer compra é final.

Reservamo-nos o direito de alterar as instruções sem aviso prévio. A última versão do manual do Merula Cup XL está disponível para download na nossa página online www.merula-cup.de.

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.

Se a inserção ou remoção não se adaptar da melhor forma da primeira vez, deixe-se relaxar alguns ciclos e, se necessário, faça algumas pausas. Você encontrará mais dicas em nosso site: www.merula-cup.de

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 Merula Cup XL tem, você pode limpá-lo com papel higiênico e inseri-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 Merula Cup XL. Bem conservado, um único coletor pode ser usado por vários 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 Merula Cup XL. Depois disso, você pode adaptar a haste ao seu comprimento ideal.



Remova as partes destacadas 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 Merula Cup XL da maioria dos outros coletores menstruais?

- ★ Ele tem uma capacidade muito grande - até 50 ml! Com um diâmetro de 46 mm. Um companheiro ideal para mulheres com hemorragias muito intensas.
- ★ Desde as musculaturas pélvicas mais fortes às mais fracas, o Merula Cup XL 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.
- ★ O Merula Cup XL oferece uma capacidade máxima com uma altura de copo de 50 mm, o que corresponde aproximadamente a 2 copos de menstruação convencionais ou 3 tampões do tamanho maior. Assim, o Merula Cup XL adequa-se a mulheres com colo médio a alto. Graças às duas escalas diferentes, o copo pode ser adaptado de forma ideal às necessidades individuais de cada mulher.
- ★ O Merula Cup XL é adequado para mulheres com colo médio a alto. Se o seu colo estiver muito baixo ou se achar que o copo fica „apertado“, o Merula Cup XL pode ser muito grande para si. Então, recomendamos o Merula Cup „one size“ com capacidade de 38 ml.

Instruções de segurança

- ★ Lave sempre as mãos cuidadosamente antes e depois de usar o copinho.
- ★ Sempre tire o vácuo antes de removê-lo.
- ★ O Merula Cup XL deve ser removido antes das relações sexuais e não serve de método contraceptivo, nem protege contra doenças sexualmente transmissíveis.
- ★ 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 estiver a utilizar um dispositivo intrauterino (anel vaginal / DIU / implante hormonal / ...), primeiro esclareça a utilização de um copo menstrual com o seu médico.
- ★ Descarte o Merula Cup XL adequadamente no lixo e não na sanita.
- ★ Mantenha sempre o seu Merula Cup XL fora do alcance das crianças e animais.
- ★ 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 в течение нескольких 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

- ★ можно носить внутри до 12 часов
- ★ Большая вместимость
- ★ 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



ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Перед началом использования менструальной чашечки Merula Cup XL внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте ее на весь период использования. Инструкция не заменяет консультации с врачом. В случае сомнений относительно использования менструальной чашечки Merula Cup XL обратитесь к врачу. Менструальная чашечка Merula Cup XL относится к предметам гигиены, поэтому не подлежит обмену или возврату. Каждый факт покупки является окончательным. Мы оставляем за собой право вносить изменения в инструкцию. Последнюю версию инструкции по использованию менструальной чашечки Merula Cup XL можно скачать на нашем сайте www.merula-cup.de.

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.

Если ввод или извлечение менструальной чашечки сначала даются с трудом, не пугайтесь, успокойтесь и потренируйтесь несколько раз, делая паузы по необходимости. Вы найдете дополнительные советы на нашем сайте: www.merula-cup.de

Очищение

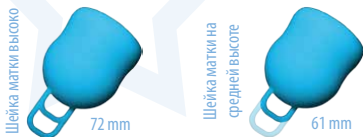
Прокипятите чашу перед первым использованием и после окончания каждого менструального цикла. Используйте воду с каплей уксуса, кипятите в кастрюле или в микроволновке в течение минимум 5 минут. Чашу можно носить внутри до 12 часов, но также можно вынимать и промывать её чаще.

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 в течение нескольких 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, 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 Merula Cup XL от других менструальных чаш?

- ★ Merula Cup XL имеют большой объем и вмещают до 50 мл. Диаметр чаши Merula составляет от 46 мм. Идеальный помощник при обильных кровотечениях.
- ★ 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.
- ★ Менструальная чашечка Merula Cup XL размером всего 50 мм, но при этом вмещает максимальный объем, сопоставимый с объёмом, удерживаемым 2 обычными менструальными чашечками или 3 тампонами с максимальной впитывающей возможностью. Поэтому менструальная чашечка Merula Cup XL отлично подойдет женщинам со средней или длинной шейкой матки. Чашечка благодаря своей двойной конструкции успешно удовлетворяет любым требованиям.
- ★ Менструальная чашечка Merula Cup XL подходит для женщин, у которых шейка матки расположена высоко или нормально. Если шейка матки расположена достаточно глубоко или вам кажется, что у вас достаточно узкое влагалище, то, возможно, менструальная чашечка Merula Cup XL будет для вас слишком большой. В таком случае рекомендовано использовать менструальную чашечку Merula Cup, ёмкостью 38 мл представленную в одном размере.

Правила безопасности

- ★ Тщательно мойте руки перед использованием чаши и после.
- ★ Всегда нарушайте герметичность перед тем, как извлекать чашу. Для этого нужно сжать дно чаши.
- ★ Менструальную чашечку Merula Cup XL необходимо извлекать перед половым контактом. Чашечки не являются средством контрацепции, а также не защищают от болезней, передаваемых половым путем.
- ★ Промывайте чашу минимум каждые 12 часов и кипятите минимум 5 минут в конце каждого менструального цикла.
- ★ Если вы используете внутриматочную спираль (круглую/спиральную/...), перед применением менструальной чашечки необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
- ★ Утилизируйте менструальную чашечку Merula Cup XL с прочими отходами, не выбрасывайте в унитаз.
- ★ Храните менструальную чашечку Merula Cup XL в недоступном для детей и животных месте.
- ★ 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°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 XL oproti tamponům a jednorázovým vložkám

Šetrnější k životnímu prostředí

- ★ Jeden menstruační kalíšek můžete používat několik let
- ★ 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 XL 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 XL je vyroben z certifikovaného lékařského silikonu bez použití jakýchkoli dalších chemických přídavných látek jakými jsou například změkčovadla či chlor.

VEGAN

Vyroběn v Německu



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Kalíšek Merula Cup XL použij až po úplném přečtení a pochopení návodu. Návod si ulož. Tento návod nenahrazuje lékařské poradenství. V případě jakýchkoli nejasností před, během nebo po použití kalíšku Merula Cup XL se prosím obrať na svého lékaře. Merula Cup XL je hygienický výrobek a jeho vrácení či výměna nejsou možné. Každý nákup je konečný.

Vyhrazujeme si právo měnit tento návod bez zvláštního upozornění. Nejnovější verze návodu k použití kalíšku Merula Cup XL je vždy dostupná ke stažení na naší domovské stránce www.merula-cup.de.

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 potříit lubrikačním gelem na vodní bázi. Ujistěte se, že se kalíšek uvnitř rozevřel. Boční stěny mohou být trochu promáčkklé, 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 zmáčknete 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.

Pokud by ti jeho vložení nebo vyjmutí nešlo hned napoprvé, ponech si klidně pár cyklů na nácvik. Můžeš si také mezi jeho použitím udělat pár přestávek. Další rady najdete na našich stránkách: www.merula-cup.de

Čištění

Před prvním použití 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.

Mimo dny menstruace doporučujeme kalíšek uschovávat v bavlněném pytlíčku. Pokud o svůj kalíšek dobře pečujete, může vám vydržet několik let. Mírné zbarvení silikonu v důsledku používání je normální.

Přizpůsobení

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



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

Co nejvíce odlišuje Merula Cup XL od jiných menstruačních kalíšků?

- ★ Merula Cup XL má hodně velký objem (až 50 ml). Je to kalíšek s průměrem od 46 mm. Ideální pomocník při velmi silném krvácení.
- ★ Ať už máte slabé či silné svalstvo pánevního dna Merula Cup XL 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.
- ★ Merula Cup XL nabízí při výšce kalíšku pouhých 50 mm maximální objem, což zhruba odpovídá 2 běžným průměrným menstruačním kalíškům nebo 3 tamponům největší velikosti. Merula Cup XL je tedy vhodný pro ženy se středním až vysokým děložním čípkem. Díky „žebříčkové“ stopce se dvěma příčkami se dá optimálně uzpůsobit osobním potřebám.
- ★ Merula Cup XL je vhodný pro střední až vysoký děložní čípek. Pokud máš děložní čípek umístěný velmi nízko nebo máš pocit, že máš pochvu obzvláště „těsnou“, může být pro tebe Merula Cup XL příliš velký. V tomto případě doporučujeme Merula Cup „one size“ s objemem 38 ml.

Pokyny a upozornění

- ★ Před a po manipulaci s kalíškem si důkladně umyjte ruce.
- ★ Před vytahováním kalíšku zrušte případný podtlak.
- ★ Merula Cup XL je nutno vždy odstranit před pohlavním stykem. Není určen jako antikoncepce, ani nechrání před pohlavně přenosnými chorobami.
- ★ 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.
- ★ Pokud máš zavedený intrauterinní pesar (spirálu/řetízek/ kuličku/ ...), vyjasni si nejprve použití menstruačního kalíšku se svým lékařem.
- ★ Merula Cup XL nevyhazuj do toalety, ale do odpadu.
- ★ Svůj menstruační kalíšek udržuj vždy mimo dosah dětí a zvířat.
- ★ 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® # XL
menstrual cup



Merula Cup XL strawberry

EAN: 4260533720158

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