

Návod k použití menstruačního kalíšku *FemmyCycle*®

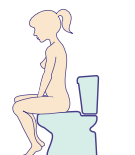
Návod k použití: *FemmyCycle* se zavádí do pochvy, kde zachycuje menstruační krev.

Poznámka k bezpečnosti: Pokud trpíte zdravotními či gynekologickými obtížemi, konzultujte použití *FemmyCycle* s lékařem. Tento návod k použití nenahrazuje lékařskou konzultaci. Před zaváděním a vyjímáním kalíšku dodržujte hygienické zásady, zejména doporučujeme umýt si ruce a genitálie teplou vodou či alespoň použít neparfemované vlhčené ubrousky. Dbejte na to, abyste se při zavádění a vyjímání neporanila nehty. Menstruační kalíšek neobsahuje latex ani živočišné produkty či přísady.



Zavádění

1.) Sedněte si rozkročmo na toaletu, dřepněte si nebo stůjte s jednou nohou opřenou o sedátko toalety.



2.) Spojte okraje *FemmyCycle* a pevně je sevřete, jak vidíte na obrázku.



3.) Ohněte *FemmyCycle* uprostřed horního okraje do tvaru písmene U. Držte jej u okraje tak, aby se vzduch uvnitř zcela nevytlačil, napomůžte to snazšímu otevření, až bude kalíšek pochvě.



4.) Držte okraj *FemmyCycle* ukazovákem a palcem, druhou rukou rozevřete stydké pysky a jemně menstruační kalíšek zaveďte. Ten se uvnitř samovolně rozvine. Snadněji se rozvine, pokud povolíte sevření hned na začátku pochvy, kde je lepší přístup vzduchu.



5.) Posuňte *FemmyCycle* hlouběji. Přestaňte ho zasouvat ve chvíli, kdy je dolní okraj celý v pochvě.

Pozn.: FemmyCycle je záměrně navržen tak, aby se v pochvě nerozvinul zcela. Tím je vytvořen potřebný podtlak, který krev směřuje dovnitř do kalíšku.



6.) Jakmile je *FemmyCycle* umístěn v pochvě, jeho okraj se dostatečně rozvine a *FemmyCycle* spolehlivě zachytí menstruační krev.

Pozn.: FemmyCycle má být umístěn ve spodní části pochvy. Pro lepší rozvinutí ho můžete po zavedení obkroužit prstem.



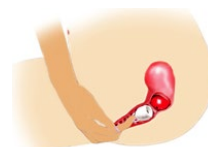
Vyjímání

FemmyCycle se vyjímá po 12 hodinách či dříve, pokud máte silnější menstruaci.

Pozn.: Některým ženám vyhovuje vyndávat FemmyCycle ve sprše.

Před vyjmutím doporučujeme umýt si ruce a vnější genitálie.

1.) Zasuňte prst do pochvy, abyste zachytila očko... Ohněte se a zatlačte, jako byste cítila potřebu na stoličce. V této pozici pak *FemmyCycle* snadněji vyjmete.



2.) ... a jemně zatáhněte směrem dolů.



3.) Vyjítejte *FemmyCycle* kolmo směrem dolů a držte jej víčkem nahoru (viz obr.). Omyjte jej a znovu zaveďte, nebo použijte druhý, čistý *FemmyCycle*.



Otevřete víčko menstruačního kalíšku *FemmyCycle* a vyprázdněte jeho obsah do toalety. Omyjte jej mýdlem pod tekoucí vodou a nechte jej volně uschnout, abyste ho mohla uložit do obalu.

Pro údržbu kalíšku **nepoužívejte čisticí prostředky, alkohol a ostré předměty.**

Kalíšek lze sterilizovat všemi dostupnými způsoby. Dbejte na to, aby se kalíšek při sterilizaci nepoškodil (např. vyvařením vody apod.).

Upozornění: Správně vložený *FemmyCycle* by neměl být v těle cítit. Doporučujeme celou sadu *FemmyCycle* jednou za rok vyměnit. Použitý kalíšek vyhoďte do odpadu, nikoliv do toalety. S trochou praxe by vám zavedení a vyjmutí kalíšku *FemmyCycle* nemělo zabrat více nežli pár vteřin. Kalíšek používejte pouze v období menstruace. Nebrání otěhotnění ani přenosu sexuálně přenosných nemocí.

Otevřený
FemmyCycle

Zavřený
FemmyCycle



FemmyCycle

Menstruační kalíšek schválený Správou pro potraviny a léky (FDA)



Děkujeme za váš zájem o menstruační kalíšek *FemmyCycle*. Pokud chcete při jeho používání dosáhnout těch nejlepších výsledků, přečtěte si pečlivě přiložený návod – s přihlédnutím ke specifikům vlastního cyklu a anatomii.

Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Další informace získáte na stránkách www.femmycycle.cz, nebo www.femmycycle.eu. *FemmyCycle* je bezpečný, šetrný k životnímu prostředí, cenově výhodný a lze jej opakovaně používat po dobu jednoho roku i déle. Je komfortní a vysoce účinnou pomůckou s minimálním rizikem protečení, která se vyrábí z kvalitního lékařského silikonu. Měkký menstruační kalíšek *FemmyCycle* je čistší a příjemnější alternativou k vložkám a tampónům.

Vzhledem k tomu, že každá žena má jinak silnou menstruaci a jiné anatomické poměry, nejsou ani rady jak *FemmyCycle* používat univerzální. **Z těchto důvodů trvá zpravidla fáze zvykání na *FemmyCycle* okolo tří měsíců (cyklů). Proto doporučujeme používat spolu s *FemmyCycle* slabou či slipovou vložku do té doby, než si budete naprosto jistá jeho správným použitím – tím, jak jej zavést, vyjmout a jak často jej vylévat, aby nedocházelo k protékání.**

Pro snadné a správné zavedení:

- Menstruační kalíšek *FemmyCycle* se snáze zavádí s prázdným močovým měchýřem.
- *FemmyCycle* je navržený tak, aby se v pochvě nerozvinul zcela. Tím je vytvořen potřebný podtlak, který krev směřuje dovnitř do kalíšku. Pokud chcete, aby se rozvinul více, vložte jej tak, aby se záhyb rozvinul vzadu, směrem ke konečníku.
- Délka a síla menstruace je individuální záležitostí a u každé ženy je jiná. Krvácení může být silné (především v prvních dvou dnech) či velice slabé. Tyto rozdíly ovlivní, jak často budete muset kalíšek vyplachovat. Proto vám doporučujeme se dopředu dobře seznámit se specifiky svého menstruačního cyklu.

Pro rady k snazšímu zavedení a více informací navštivte www.femmycycle.cz, konkrétně sekci častých otázek a odpovědí (FAQ).

Upozornění:

- Mladým ženám, které dosud neměly pohlavní styk ani nepoužívaly tampony, může trvat delší dobu, než si na *FemmyCycle* zvyknou a naučí se jej používat.
- *FemmyCycle* nedoporučujeme ženám, které mají abnormální anatomické odchylky, například pokleslou dělohu.
- *FemmyCycle* je velmi pohodlný a při správném použití ho nebudete nijak vnímat.
- Pokud máte jakékoliv otázky, které nebyly zodpovězeny výše, napište nám nebo navštivte naše webové stránky.



Menstruační kalíšek *FemmyCycle* má prohlášení o shodě podle platných evropských zákonů.

www.femmycycle.cz