

Cupă menstruală

Ghid de utilizare

Infoline Sublima Cup[®]

031-SUBLIMA
info@SublimaCup.ro

Ce este cupa menstruală Sublima Cup[®]?

Sublima Cup[®] este un produs de igienă intimă reutilizabil în perioada menstruală și are o durată de viață de până la 10 ani dacă este păstrat conform instrucțiunilor.

Sublima Cup[®] se inserează în vagin folosind o modalitate de pliere potrivită stilului tău și odată plasată în poziție corespunzătoare te va proteja 8 ore consecutive, sau chiar mai mult. În funcție de volumul fluxului menstrual, poți relua procesul de inserare – colectare – golire – curățare - la fiecare 4-12 ore a perioadei menstruale.

Sublima Cup[®] este o cupă menstruală de dimensiune medie, produsă pentru a fi utilizată de majoritatea femeilor, ideală îndeosebi femeilor până în 35 de ani, cu un flux menstrual normal.

Sublima Cup[®] îți oferă protecție sigură indiferent de activitățile pe care le ai de făcut pe tot parcursul zilei, dar și în timpul nopții. Este necesar la început să îți oferi timp pentru a te familiariza cu Sublima Cup[®] și a obține o îndemânare în utilizarea acesteia.



Recomandare

Este foarte important să te relaxezi și poate fi mai ușor să utilizezi cupa menstruală Sublima Cup[®] dacă o umezești înainte cu apă sau lubrifianț natural pe bază de apă. Toate am fost începătoare la un moment dat, dar te asigurăm că vei trece rapid peste etapele de început.

Bine ai venit în comunitatea femeilor sublime!

Îți mulțumim pentru că ai ales cupa menstruală Sublima Cup[®] fabricată în România din silicon de înaltă calitate, utilizat în cazul produselor de îngrijire personală, a celor pentru sugari sau în industria medicală. Cupa menstruală Sublima Cup[®] a fost creată pentru tine cu scopul de a-ți oferi o protecție intimă sigură, naturală și perfect tolerată de organismul tău în perioada menstruală.

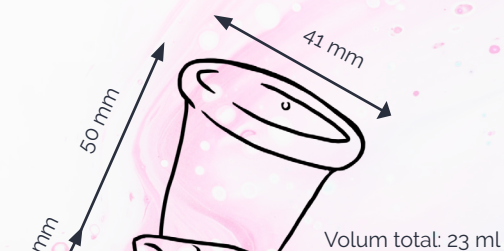
Recomandări generale

Atunci când vrei să verifici cupa menstruală într-o baie publică poți avea cu tine o sticlă de apă cu care să o clătești sau poți folosi hârtie igienică pentru a o șterge.

Dacă pentru tine va fi necesar să golești frecvent cupa atunci când nu ești acasă, sau pur și simplu vrei să eviți în acel moment procesul de curățare, poți găsi ca alternativă purtarea în geantă a încă o cupă menstruală Sublima Cup[®] cu care să o schimbi.

Mușchii vaginali trebuie să îi relaxezi cât mai bine întrucât încordarea lor va face oarecum mai dificilă scoaterea cupei.

Nu există nicio șansă să nu mai poți scoate cupa și nici să o pierzi în interior. Sublima Cup[®] este flexibilă și adaptabilă structurii vaginului, astfel încât nu vei simți nicio durere sau disconfort în timpul utilizării.



Îngrijirea cupei menstruale Sublima Cup[®]

Pentru a-i asigura o durată de utilizare plăcută de mai mulți ani este bine să îngrijești cupa menstruală Sublima Cup[®] cât mai bine. Aceasta necesită spălare regulată cu apă și săpun delicat și trebuie să te asiguri ca nu rămân urme de săpun pe ea.

Atenție sporită trebuie să acorzi găurilor pe care le are cupa imediat sub marginea de sus. Acestea trebuie păstrate desfundate și curate pentru ca Sublima Cup[®] să funcționeze corect. Pentru aceasta se poate folosi un ac sterilizat.

Este posibil ca odată cu trecerea timpului cupa menstruală să-și schimbe culoarea. Acest lucru nu înseamnă că produsul este deteriorat.

Păstrarea cupei menstruale

Lasă cupa să "respire". Nu păstra cupa în recipiente din material plastic sau care stopează complet aerul. Cupa menstruală Sublima Cup[®] vine împreună cu un săculeț din bumbac 100% în care recomandăm păstrarea produsului.

Te rugăm sa reții!

- Cupa menstruală Sublima Cup[®] nu reprezintă o metoda contraceptivă și trebuie scoasă înainte unui act sexual.
- Nu este nevoie să scoți cupa menstruală înainte de a merge la toaletă.
- Sublima Cup[®] este cupa ta menstruală! Este personală și netransmisibilă.
- Se recomandă golirea cupei menstruale la cel mult 10 ore consecutive.
- Se poate folosi doar apă sau lubrifianț pe baza de apă pentru facilitarea introducerii. Nu se recomandă utilizarea lubrifianților pe bază de ulei, deoarece uleiul poate duce în timp la deteriorarea materialului din care este confecționat produsul.
- Dacă simți vreun simptom vaginal, scoate cupa menstruală și consultă medicul ginecolog.

Înainte de a utiliza cupa menstruală Sublima Cup®

• Sterilizare

Sublima Cup® trebuie sterilizată înainte de a fi inserată în vagin prima dată și apoi periodic, la finalul fiecărui ciclu menstrual sau de fiecare dată când consideri necesar. Ca metode de sterilizare, recomandăm fierberea cupei în apă aproximativ 5 minute sau utilizarea pastilelor de sterilizare de la farmacie pentru produse de igienă intimă.

• Igiena mâinilor

Este necesar să te speli pe mâini foarte bine înainte să întrebuințezi cupa menstruală.

• Sănătoasă

Dacă ești predispusă frecvent la probleme ginecologice (ex. infecții genitale), recomandăm consultarea medicului înainte de a folosi cupa menstruală.



Informații despre SST

Sindromul Șocului Toxic (SST) este o boală toxică, extrem de rară, dar gravă, care poate apărea la bărbați, femei și copii. Este cauzată de toxinele produse de o bacterie care trăiește de obicei în corpul uman. Aproximativ jumătate din îmbolnăviri se produc la fete și femei în timpul menstruației. SST a fost asociat cu folosirea tampoanelor. În prezent nu există dovezi certe de asociere a cupelor menstruale cu această boală. Dacă ai avut vreodată SST nu îți recomandăm să folosești cupa menstruală.

Pașii utilizării ușoare a cupei menstruale

Introducerea

Alege o poziție potrivită pentru tine: comodă, relaxată și să poți avea ușor acces la zona ta intimă. Recomandarea noastră este să te așezi în poziția pe vine ca în imaginea alăturată, însă îți poți găsi poziția ta în care te simți cel mai bine.



Pliază cupa menstruală Sublima Cup® urmând una dintre cele 2 metode ilustrate mai jos.

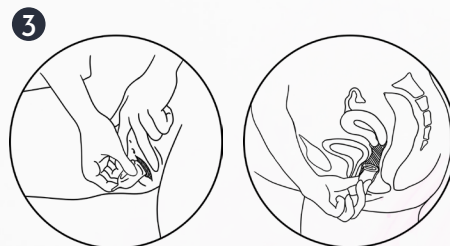


Scoaterea

Recomandare: Când folosești prima dată cupa menstruală nu vei ști exact în cât timp se va umple în cazul tău, de aceea o poți verifica după aproximativ 2-4 ore de la prima inserare sau când consideri necesar.



Apropie cupa pliată de zona intimă și ajutându-te de degetul arătător și degetul mare o ghidezi ușor în sus pe lângă peretele vaginal până când nu o mai simți deloc în afară și cupa menstruală Sublima Cup® se află în totalitate în vagin.



În imaginea alăturată poți vedea cum arată cupa menstruală inserată în mod corect în comparație cu un tampon intern.



Pentru a fi sigură că ai poziționat-o corect poți introduce un deget pe lângă cupă, iar dacă o simți în poziție verticală și deschisă complet înseamnă că este pregătită să te protejeze.

Pentru a îndepărta conținutul colectat în cupă este nevoie să revii în poziția comodă de la început, atunci când ai inserat-o și să fii curată pe mâini. Se introduc degetul mare și degetul arătător ușor în vagin pentru a prinde baza cupei. Acum prinde baza cupei între degete pentru a elibera vidul creat de cupa menstruală și pereții vaginali. După ce ai strâns puțin baza cupei între cele două degete, tragi ușor, cu mișcări de înclinare către dreapta-stânga pentru a păstra în interior tot conținutul.

Fluidul menstrual se poate arunca fie în toaletă, fie la orice gură de scurgere unde există și robinet de apă. După golire, cupa se curăță foarte bine și se poate reintroduce. Dacă ești într-o toaletă publică, poți șterge bine cupa cu hârtie igienică și reintroduce. Dacă te afli acasă atunci poți spăla cupa cu apă și săpun cu un pH neutru după care vei clăti foarte bine cu apă.

Spune și prietenelor tale despre Sublima Cup®! Dă mai departe informația despre Sublima Cup® și femeile din viața ta îți vor mulțumi mai târziu. Fiecare femeie care folosește Sublima Cup® contribuie la un mediu mai curat, evitând produsele de unică folosință nereciclabile. În plus, se bucură de libertate și confort chiar la menstruație!