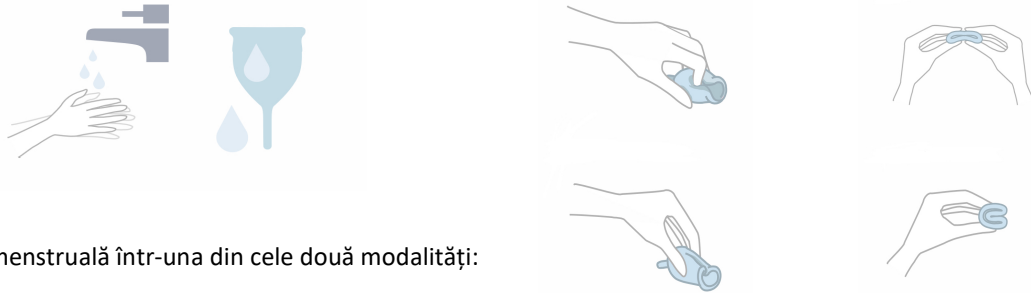




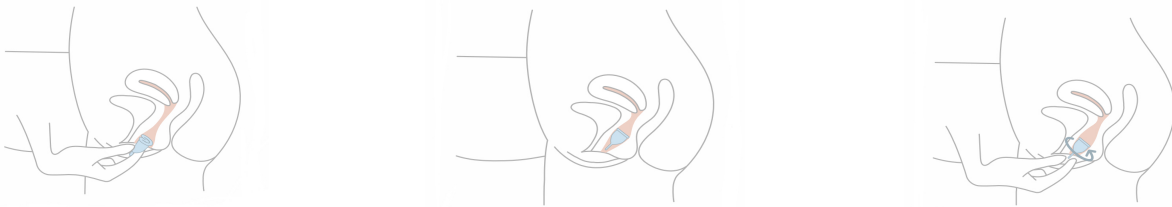
### Mod de folosire:

1. Spălați-vă mâinile cu apă și săpun ușor și clătiți bine. Cupa este mai ușor de inserat dacă este umezită cu apă sau cu lubrifiantul natural Me Luna pe bază de apă și aloe vera.



2. Pliati cupa menstruală într-una din cele două modalități:

3. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, fie că este în șezut, în picioare, ghemuit sau în genunchi, este foarte important să o găsiți pe cea care vi se potrivește. Cupa nu trebuie introdusă foarte adânc în vagin. Pentru a finaliza poziționarea, rotiți cupa pentru etanșare.



### Îndepărtarea și reinserarea cupei:

- Un factor pozitiv al utilizării cupei este că trebuie golită abia după 8 ore.  
În cazul unei menstruații cu flux abundent este posibil să trebuiască să o faceți mai des.
- Înainte de îndepărtarea ei spălați-vă bine pe mâini cu apă caldă și săpun.
- Așezați-vă deasupra vasului de toaletă și trageți ușor de codiță mișcând din stangă spre dreapta (codița este în principal acolo pentru a vă ghida spre baza cupei).  
Când aveți posibilitatea, ciupiți baza cupei cu degetul mare și cel arătător trăgând în continuare până la eliminarea completă a cupei.
- Folosiți-vă și de mușchii vaginali pentru a o împinge spre exterior.
- Îndepărtarea cupei este mult mai ușoară dacă sunteți relaxată.

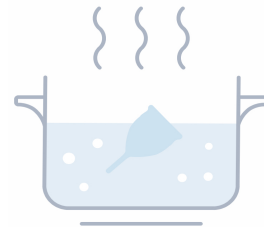


### Curățarea Me Luna® pe durata menstruației:

- În timpul menstruației dvs. este suficient să curățați cupa Me Luna® doar cu apă și săpun neutru. Pur și simplu limpezim cupa pentru aproximativ 1 minut, adăugăm săpun și spălăm bine.
- Vă rugăm să vă asigurați că ați îndepărtat urmele de săpun.

### Curățarea Me Luna® înainte de prima utilizare și între menstruații:

- Înainte de utilizarea cupei menstruale pentru prima dată și după ce ai încheiat menstruația se recomandă sterilizarea ei prin fierbere.
- Într-un bol pe care îl veți folosi doar pentru acest scop, introduceți cupa și turnați apă fiartă până acoperiți cupa în totalitate, puteți adăuga și o lingură de oțet pentru a elimina depunerile. Lăsați timp de 15 minute.



### Atunci când ești la serviciu sau într-o toaletă publică:

- Poți lua cu tine un flacon cu apă și să limpezești cupa deasupra toaletei.
- Poți să o ștergi cu un șervețel umed Me Luna sau cu un șervețel normal uscat.
- Adu-ți aminte, pentru că această cupă poate reține mai mult fluid decât tampoanele normale nu trebuie să o golești atât de des.

### **Dacă există scurgeri e posibil să fi inserat cupa prea sus în vagin.**

Pentru a îmbunătăți etanșarea poți să:

- îți încorzi mușchii vaginali de câteva ori după inserarea cupei;
- să verifici cu degetele dacă aceasta s-a deschis în totalitate;
- rotești cupa de câteva ori;

Acordă-ți timp să te acomodezi cu ea, pentru primele utilizări poți să pui preventiv un protej-slip sau un absorbant.

**NU** folosi niciodată următoarele, deoarece pot distruge cupa menstruală:

- vaselină
- uleiuri esențiale
- produse de curățare obișnuite
- săpunuri parfumate
- detergent de vase

### **Atenționări:**

- Cupa menstruală nu este un mijloc anticoncepțional
- Cupa menstruală nu te va proteja împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- Îndepărtează cupa menstruală și contactează medicul dacă experimentezi simptome precum durere generală, arsuri, iritații, inflamații în zona genitală sau disconfort în timpul urinării
- Nu trebuie să îndepărtezi cupa menstruală pentru a merge la toaletă, dar trebuie să o scoți înainte de actul sexual
- Nu se recomandă utilizarea cupei menstruale împreună cu o altă femeie
- Dacă ai sau suspectezi restricții ginecologice, consultă un medic înainte să utilizezi cupa menstruală
- Nu folosi cupa menstruală sau orice protecție sanitară internă pentru 6 săptămâni după ce ți-a fost fixat steriletul (DIU). Dacă steriletul îți provoacă durere sau suspectezi că s-a mișcat, folosește altă metoda contraceptivă și mergi la un control pentru o verificare medicală
- Sindromul de Șoc Toxic este considerat o boală serioasă și uneori fatală cauzată de toxina bacteriană Staphylococcus Aureus și a fost corelată în general cu capacitatea de absorbție și lungă utilizare a tampoanelor. Dacă ai avut vreodată SST, nu folosi cupa menstruală.

