

The logo consists of a black speech bubble shape pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the word "FAIR" is written in a large, bold, white sans-serif font, and the word "SQUARED" is written below it in a smaller, white sans-serif font. The background of the top half of the page features a repeating pattern of light blue circles, each containing a darker blue circle, creating a geometric, interlocking design.

FAIR
SQUARED

Period Cup
Käyttöohjeet

HEI

Olemme iloisia, että olet päättänyt valita ympäristöystävällisen vaihtoehdon. Period Cupin FAIR SQUAREDilta. Se on pehmeä kuukautiskuppi, joka on valmistettu reilusti kaupatusta luonnonkumista. Se asetetaan emättimeen ja kerää kuukautisveren. Period Cup on uudelleenkäytettävä ja sitä voi käyttää useita vuosia. Sitä voi käyttää epäröimättä urheilun tai uinnin aikana, yöllä ja matkoilla. Voit käyttää kuukautiskuppia koko kuukautiskierron ajan sekä kevyeen että runsaaseen vuotoon. Se sopii sekä nuorille kuukautiset juuri aloittaneille että jo jonkin aikaa kuukautisiaan viettäneille ja jo lapsia saaneille. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä ne turvallisessa paikassa, jotta voit viitata niihin myöhemmin voit viitata siihen myöhemmin.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖÄ

Aluksi kuukautiskuppia kannattaa keittää runsaassa vedessä noin 10 minuuttia sen desinfiointiseksi. Varmista, että kattilassa on riittävästi vettä, jotta kuukautiskuppi ei vahingoitu. Se ei saa koskettaa vedenkeittimen pohjaa, voit asettaa sen esimerkiksi vispilään.. Kuukautiskuppia pitää emättimessä lievä alipaine ja emättimen lihasten voima. On tärkeää, että kuukautiskupin reiät ovat puhtaat. Ne auttavat tasaamaan painetta, kun haluat ottaa sen pois.

ENNEN KÄYTTÖÄ

Puhdista kätesi perusteellisesti lämpimällä vedellä ja saippualla ennen jokaista pistosta. Etsi sitten mukava asento, jotta voit asettaa Period Cupin rentona.

TAITETTAVA

On olemassa erilaisia taittotekniikoita, jotka helpottavat asettamista. C-taitto on hyvä paikka aloittaa.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

SISÄLTÖ

Voit asettaa Period Cupin paikalleen seisten, istuen, polviltaan tai kyykyssä. Sinun on rentouduttava tätä tehdessäsi. Kuppia on helpompi asettaa, kun se on märkä. Varmista, että kuukautiskuppi pysyy taittuneena asettamisen aikana, ja aseta se varovasti selkääsi kohti. Voit tarkistaa, että se istuu oikein. Voit tehdä tämän ajamalla puhtaalla sormella kupin ympäri ja tunnustelemalla, onko se taittunut, tai vetämällä - varovasti - palloista: Jos se on istunut oikein ja siihen on muodostunut pieni tyhjiö, tunnet vetäessäsi lievää vastusta.

ASEMA

Löydät nopeasti oikean asennon Period Cupille kokeilemalla sitä. Jotkut kuukautisvuodot haluavat, että kuppi asetetaan juuri kohdunkaulan eteen, kun taas toiset ovat tyytyväisiä asentoon kauempana emättimen suulla. Sinun on vain varmistettava, ettei se ole liian lähellä emättimen suuaukkoa, sillä muuten se on epämukava esimerkiksi istuessa.

POISTO

Period Cupia voi käyttää päivin ja öin, ja sen voi jättää sisään myös vessassa käydessä. Yleensä riittää, että se tyhjenetään 4-12 tunnin välein. Tyhjennystiheys riippuu kierron ajankohdasta, kupin koosta ja verenvuodon määrästä.

Muutaman käyttökerran jälkeen saat nopeasti tuntuman siihen, kuinka usein kuukautiskuppisi pitäisi tyhjentää. Voit aloittaa vaihtamalla kuukautiskupin samoilla väliajoilla kuin tamponin, jotta saat paremman käsityksen siitä, kuinka runsaat kuukautisesi ovat, ja jotta saat selville, kuinka usein kuppi todella on tyhjennettävä. Ennen kuukautiskupin poistamista pese kädet lämpimällä vedellä ja saippualla ja huuhtelee ne hyvin. Kuppia irrottaaksesi sinun on ensin tasoitettava sitä paikallaan pitävä lievä alipaine. Voit tehdä tämän puristamalla kuukautiskupin pohjaa tai työntämällä sormesi kupin kylkeen ja työntämällä sitä hieman sivulle. Sen jälkeen voit varovasti poistaa sen emättimestä. Lantionpohjan lihasten tietoinen rentouttaminen ja kupin kääntäminen voi myös auttaa. Kuukautiskupin poistaminen on helpointa kyykyssä tai wc:ssä istuen. Jos et pääse kuukautiskuppiin käsiksi, paina sitä alaspäin lantionpohjan lihaksilla, kunnes pääset sormillasi käsiksi sen alapuolelle. On tärkeää, ettet käytä palloja kuukautiskupin vetämiseen. Se voi olla kivulias ja pahimmassa tapauksessa jopa terveydellisiä seurauksia. Voit ajatella sitä imukuppina, joka vetää sisäelimiäsi, kuten virtsarakkoa, kohtua jne. alaspäin, koska tyhjiö ei ole vapautunut. Sen poistaminen vaatii jonkin verran harjoittelua. Käytä siis riittävästi aikaa harjoitteluun, erityisesti alussa. Kun olet poistanut imukupin, kaada veri WC:hen ja huuhtelee kuukautiskuppi (ks. luku „PUHDISTUS JA HUOLTO“). Sen jälkeen voit asettaa sen takaisin paikalleen.

HUOMAUTUS

Jos käytät ehkäisyyn kierukkaa, keskustele kuukautiskupin käytöstä gynekologin kanssa etukäteen.

PUHDISTUS JA HOITO

Period Cupin puhdistus ja hoito ovat erityisen tärkeitä. Varmista puhdistuksen yhteydessä, että myös reiät ovat vapaat. Kuukautisten aikana riittää puhdistus lämpimällä vedellä ja miedolla, öljyttömällä saippualla. On kuitenkin tärkeää, että huuhtelet saippuajäämät huolellisesti pois, sillä ne voivat muuten aiheuttaa ärsytystä emättimeen. Kun matkustat maihin, joissa vesijohtovettä ei ole saatavilla tai se voi olla saastunutta, on tärkeää, että käytät puhdistukseen vain juomavettä. Ennen jokaista kuukautiskiertoa ja sen jälkeen kuukautiskuppisi on desinfioitava kiehuvalla vedellä. Voit keittää sitä 5 minuuttia (100 °C). Varmista, että kattilassa on riittävästi vettä, jotta kuppi ei vahingoitu. Kuukautiskuppi ei saa koskettaa kattilan pohjaa. Kuukautiskupin säilytykseen sopii puuvillapussi. Kuukautiskuppia tulee säilyttää valolta suojattuna, hygieenisesti ja kuivassa paikassa.

LYHENTÄMINEN

Jos varren pallot aiheuttavat kipua tai epämukavuutta kävellessä tai istuessa, niitä voidaan lyhentää. Tätä varten voit leikata yhden tai kaksi varren palloa pois. Irrota ensin kuukuppi tupesta ja lyhennä varsi puhtailla saksilla tai kynsisaksilla. Ennen kuin asetat periodikupin takaisin paikalleen, puhdista se huolellisesti (katso luku „PUHDISTUS JA HUOLTO“). Lyhennä ensin vain yhtä kuulaa ja kokeile sitten, ettei varsi enää työntyisi ulos emättimestä. Vasta sitten kannattaa tarvittaessa lyhentää seuraava kuula. Ennen kuin lyhennät varren, sinun on jo harjoiteltava sen asettamista ja poistamista, jotta et lyhennä sitä liikaa.

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

- Period Cup on valmistettu luonnonlateksista, joka voi yksittäistapauksissa aiheuttaa allergisia reaktioita.
- Tarkista ennen Period Cupin käyttöä, että kupin reunan alla olevat reiät ovat auki.
- Keitä vedessä n. 10 minuuttia ennen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että kattilassa on riittävästi nestettä, jotta se ei vahingoitu.
- Period Cup ei ole ehkäisyväline, eikä sitä saa käyttää yhdynnän aikana. Se ei suojaa sukupuolitaudeilta.
- Jos sinulla on gynekologinen ongelma, sinun on keskusteltava Period Cupin käytöstä gynekologisi kanssa.
- Varmista aina, että peset kätesi lämpimällä vedellä ja saippualla ennen Period Cupin käyttöä.
- Älä koskaan käytä kuukautiskuppia yli 12 tuntia puhdistamatta sitä huolellisesti.
- Jos käytät ehkäisyyn kierukkaa, keskustele Period Cupin käytöstä gynekologisi kanssa etukäteen. Period Cupia käytettäessä on mahdollista, että hormonaalinen tai kuparinen kierukka siirtyy. Voit tarkistaa tämän ajamalla sormeasi kupin reunaa pitkin sen asettamisen jälkeen ja tunnistelemalla, tunnetko langan. Varmista myös, että poistat kuukautiskupin vasta, kun olet vapauttanut tyhjiön (ks. kohta „POISTAMINEN“). Jos kierukka aiheuttaa kipua tai näyttää liikkuneen, käytä vaihtoehtoisia ehkäisymenetelmiä (esim. kondomia) ja anna kierukkasi gynekologin tarkastaa.

- Poista kuukautiskuppi välittömästi, jos koet oireita, kuten kipua, ihoärsytystä, kirvelyä tai tulehdusta emättimessä tai sukuelinten alueella tai kipua virtsatessa. Jos yksi tai useampi näistä oireista ilmenee, ota välittömästi yhteys lääkäriin.
- Kuukautiskuppia ei saa laittaa astianpesukoneeseen - astianpesuaine voi vahingoittaa materiaalia.
- Period Cup ei saa joutua kosketuksiin öljyisten aineiden kanssa.
- Säilytä Period Cup kuivassa, hygieenisessä ja valolta suojassa olevassa paikassa. Oheinen pussi sopii tähän erinomaisesti.
- Pidä Period Cup poissa lasten ja eläinten ulottuvilta.
- Jos huomaat Period Cupissa halkeamia, murtumia tai muita muutoksia, suosittelemme vaihtamaan sen uuteen.
- Sinun ei tulisi jakaa Period Cupia toisen henkilön kanssa.
- Ajan myötä Period Cup voi hieman värjäytyä. Tämä ei kuitenkaan vaikuta sen toimintaan.
- Period Cupia ei saa käyttää heti synnytyksen jälkeen. Ensinnäkin kuukautisvuodon on loputtava raskauden jälkeen.

TOKSINEN SOKKI-OIREYHTYMÄ (TSS)

Toksinen sokki-oireyhtymä (TSS) on infektio-oireyhtymä, jonka aiheuttavat tietty bakteeri ja tämän bakteerin tuottamat toksiinit. Nämä voivat imeytyä elimistöön avoimien haavojen ja limakalvojen kautta.

TSS:N OIREET

Korkea kuume, pyörtyminen, lihaskipu, sydämentykytys, pahoinvointi ja oksentelu, ripuli, uneliaisuus, verenpaineen lasku, yleinen auringonpolttaman kaltainen punoitus ja sitä seuraava ihon hilseily, erityisesti jalkapohjissa ja kämmenissä. Jos havaitset yhden tai useamman näistä oireista kuukautisten aikana, poista Period Cup välittömästi ja ota yhteys lääkäriin. Kerro hänelle, että kyseessä voi olla TSS. Jos sinulla on aiemmin ollut TSS, sinun ei pidä käyttää Period Cupia.

Voit myös tutustua verkkosivuihimme. Lisää vinkkejä aikakuvien aloittelijoille löydät osoitteesta [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com).

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Köln (Kölnin), Saksa
Puhelin +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Status 06/2024