

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, set against a white background.

**FAIR**  
SQUARED

Κύπελλο περιόδου  
**Οδηγίες χρήσης**

## **ΓΕΙΑ ΣΑΣ,**

χαιρόμαστε που επιλέξατε το φιλικό προς το περιβάλλον. Period Cup από την FAIR SQUARED. Πρόκειται για ένα μαλακό κύπελλο περιόδου κατασκευασμένο από φυσικό καουτσούκ δίκαιης εμπορίας. Τοποθετείται στον κόλπο και συλλέγει το αίμα της περιόδου. Το Period Cup είναι επαναχρησιμοποιήσιμο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αρκετά χρόνια. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς δισταγμό κατά τη διάρκεια αθλημάτων ή κολύμβησης, τη νύχτα και όταν ταξιδεύετε. Μπορείτε να φοράτε το κύπελλο περιόδου καθ' όλη τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού σας κύκλου, τόσο για ελαφριά όσο και για έντονη αιμορραγία. Είναι κατάλληλο για νεαρές εμμηνορρυσίες που μόλις ξεκίνησαν την έμμηνό ρύση, καθώς και για εμμηνορρυσίες που έχουν έμμηνό ρύση εδώ και αρκετό καιρό και για όσες έχουν ήδη αποκτήσει παιδιά. Παρακαλείστε να διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης πριν από την πρώτη χρήση και να τις φυλάξετε σε ασφαλές μέρος, ώστε να μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτές αργότερα.

### **ΠΡΙΝ ΑΠΌ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ**

Αρχικά, θα πρέπει να βράσετε το κύπελλο περιόδου σε άφθονο νερό για περίπου 10 λεπτά για να το απολυμάνετε. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετό νερό στην κατσαρόλα ώστε να μην καταστραφεί το Period Cup. Δεν θα πρέπει να αγγίζει τον πυθμένα της κατσαρόλας- μπορείτε να το τοποθετήσετε, για παράδειγμα, σε ένα σύρμα. Το Period Cup συγκρατείται στον κόλπο με ελαφρά αρνητική πίεση και τη δύναμη των κολπικών μυών. Είναι σημαντικό οι σπές στο Period Cup να είναι καθαρές. Βοηθούν στην εξισορρόπηση της πίεσης όταν θέλετε να το βγάλετε.

### **ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ**

Πριν από κάθε εισαγωγή, θα πρέπει να καθαρίζετε καλά τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι. Στη συνέχεια, βρείτε μια άνετη θέση ώστε να μπορείτε να εισάγετε το Period Cup με χαλαρό τρόπο.

## ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές διπλώματος που διευκολύνουν την εισαγωγή. Το δίπλωμα C είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μπορείτε να τοποθετήσετε το Period Cup όρθιοι, καθιστοί, γονατιστοί ή σκλαδόν. Θα πρέπει να χαλαρώνετε κατά τη διάρκεια της τοποθέτησης. Η εισαγωγή είναι ευκολότερη όταν είναι βρεγμένο. Βεβαιωθείτε ότι το κύπελλο περιόδου παραμένει διπλωμένο κατά την εισαγωγή και εισάγετε το απαλά προς την πλάτη σας. Για να ελέγξετε ότι κάθεται σωστά. Για να το κάνετε αυτό, περάστε ένα καθαρό δάχτυλο γύρω από το κύπελλο για να αισθανθείτε αν έχει ξεδιπλωθεί ή τραβήξτε - απαλά - τα μπαλάκια. Εάν έχει καθίσει σωστά και έχει σχηματιστεί ένα ελαφρύ κενό, θα αισθανθείτε μια μικρή αντίσταση όταν το τραβήξετε.

## ΘΕΣΗ

Θα βρείτε γρήγορα τη σωστή θέση για το κύπελλο περιόδου σας δοκιμάζοντας το. Ορισμένες γυναίκες που έχουν περίοδο προτιμούν το κυπελλάκι να τοποθετείται ακριβώς μπροστά από τον τράχηλο της μήτρας, ενώ άλλες είναι ευχαριστημένες με μια θέση πιο μπροστά στην είσοδο του κόλπου. Απλώς πρέπει να βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεται πολύ κοντά στην είσοδο του κόλπου, διαφορετικά θα είναι άβολο όταν κάθεστε, για παράδειγμα, καθιστή.

## ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΑΙΝΕΤΕ

Το Κύπελλο Περιόδου μπορεί να φορεθεί μέρα και νύχτα και μπορεί επίσης να μείνει μέσα όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα. Συνήθως αρκεί να το αδειάζετε κάθε 4 έως 12 ώρες. Η συχνότητα εξαρτάται από την ώρα του κύκλου σας, το μέγεθος του κυπέλλου και την ποσότητα της αιμορραγίας.

Μετά από λίγες μόνο χρήσεις, θα αποκτήσετε γρήγορα μια αίσθηση για το πόσο συχνά πρέπει να αδειάζετε το κύπελλο περιόδου. Μπορείτε να ξεκινήσετε αλλάζοντάς το στα ίδια χρονικά διαστήματα με ένα ταμπόν για να αποκτήσετε μια καλύτερη αίσθηση για το πόσο έντονη είναι η περιόδός σας και για να μάθετε πόσο συχνά πρέπει πραγματικά να αδειάζετε το κύπελλο. Πριν αφαιρέσετε το κύπελλο περιόδου, πλύνετε τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι και ξεπλύνετε τα καλά. Για να αφαιρέσετε το κύπελλο, πρέπει πρώτα να εξισορροπήσετε το ελαφρύ κενό που το συγκρατεί στη θέση του. Μπορείτε να το κάνετε αυτό πιέζοντας τη βάση του Period Cup ή εισάγοντας το δάχτυλό σας στο πλάι του κυπέλλου και σπρώχνοντάς το ελαφρώς προς το πλάι. Στη συνέχεια μπορείτε να το αφαιρέσετε προσεκτικά από τον κόλπο. Η συνειδητή χαλάρωση των μυών του πυελικού εδάφους και η περιστροφή του κυπέλλου μπορεί επίσης να βοηθήσει. Η αφαίρεση του κυπέλλου περιόδου είναι ευκολότερη σε θέση οκλαδόν ή καθιστή στην τουαλέτα. Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε το κύπελλο περιόδου, πιέστε το προς τα κάτω με τους μύες του πυελικού σας εδάφους μέχρι να μπορέσετε να φτάσετε την κάτω πλευρά με τα δάχτυλά σας. Είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιείτε τα αρχίδια για να τραβήξετε το κύπελλο περιόδου προς τα έξω. Αυτό μπορεί να είναι επώδυνο και, στη χειρότερη περίπτωση, να έχει ακόμη και συνέπειες για την υγεία. Μπορείτε να το φανταστείτε ως μια βεντούζα που τραβάει τα εσωτερικά σας όργανα, όπως η ουροδόχος κύστη, η μήτρα κ.λπ. προς τα κάτω, επειδή το κενό δεν έχει απελευθερωθεί. Η αφαίρεσή της απαιτεί κάποια εξάσκηση. Αφιερώστε λοιπόν αρκετό χρόνο για να εξασκηθείτε, ειδικά στην αρχή. Μετά την αφαίρεση, ρίξτε το αίμα στην τουαλέτα και ξεπλύνετε το Period Cup (βλέπε κεφάλαιο „ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ“). Στη συνέχεια μπορείτε να το τοποθετήσετε ξανά.

## **ΣΗΜΕΙΩΣΗ**

Εάν χρησιμοποιείτε ενδομήτριο σπείραμα για αντισύλληψη, συζητήστε προηγουμένως τη χρήση του Period Cup με τον γυναικολόγο σας.

## **ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ**

Ο καθαρισμός και η φροντίδα του Period Cup σας είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Κατά τον καθαρισμό, βεβαιωθείτε ότι οι οπές είναι επίσης ελεύθερες. Κατά τη διάρκεια της περιόδου, αρκεί ο καθαρισμός με ζεστό νερό και ένα ήπιο, μη λιπαρό σαπούνι. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ξεπλένετε καλά τυχόν υπολείμματα σαπουνιού, καθώς διαφορετικά μπορεί να προκληθεί ερεθισμός στον κόλπο. Όταν ταξιδεύετε σε χώρες όπου το νερό της βρύσης δεν είναι διαθέσιμο ή μπορεί να είναι μολυσμένο, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε μόνο πόσιμο νερό για τον καθαρισμό. Πριν και μετά από κάθε έμμηνο κύκλο, θα πρέπει να απολυμαίνετε το κύπελλο περιόδου με βραστό νερό. Μπορείτε να το βράσετε για 5 λεπτά (100° C). Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετό νερό στην κατσαρόλα, ώστε να μην καταστραφεί το κύπελλο. Το κύπελλο περιόδου δεν πρέπει να αγγίζει τον πυθμένα της κατσαρόλας. Μια βαμβακερή σακούλα είναι κατάλληλη για τη φύλαξη του κυπέλλου περιόδου. Το κύπελλο περιόδου πρέπει να φυλάσσεται μακριά από το φως, με υγιεινό τρόπο και σε στεγνό μέρος.

## **ΜΙΚΡΗ**

Εάν οι μπάλες του στελέχους προκαλούν πόνο ή δυσφορία κατά το περπάτημα ή το κάθισμα, μπορούν να κοντύνουν. Για να γίνει αυτό, μπορείτε να κόψετε μία ή δύο από τις μπάλες του στελέχους. Αφαιρέστε πρώτα το κύπελλο περιόδου από τον κόλπο και χρησιμοποιήστε καθαρό ψαλίδι ή ψαλίδι νυχιών για να κοντύνετε το στέλεχος. Προτού επανατοποθετήσετε το κύπελλο περιόδου, θα πρέπει να το καθαρίσετε σχολαστικά (βλ. κεφάλαιο „ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ“). Κοντύνετε μόνο ένα σφαιρίδιο στην αρχή και στη συνέχεια δοκιμάστε να δείτε αν το στέλεχος δεν προεξέχει πλέον από τον κόλπο. Μόνο τότε θα πρέπει να κόψετε την επόμενη μπάλα, εάν είναι απαραίτητο. Πριν κοντύνετε το στέλεχος, θα πρέπει να έχετε ήδη εξασκηθεί στην τοποθέτηση και την αφαίρεσή του, ώστε να μην το κοντύνετε υπερβολικά.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Το Period Cup είναι κατασκευασμένο από φυσικό λάτεξ, το οποίο μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένες περιπτώσεις.
- Πριν χρησιμοποιήσετε το Period Cup, ελέγξτε ότι οι οπές κάτω από το χείλος του κυπέλλου είναι ανοιχτές.
- Βράστε σε νερό για περίπου 10 λεπτά πριν από την πρώτη χρήση, φροντίζοντας να υπάρχει αρκετό υγρό στο δοχείο για να αποφευχθεί η ζημιά.
- Το Period Cup δεν είναι αντισυλληπτικό και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- Εάν έχετε κάποιο γυναικολογικό πρόβλημα, θα πρέπει να συζητήσετε τη χρήση του Period Cup με τον γυναικολόγο σας.
- Φροντίζετε πάντα να πλένετε τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι πριν χρησιμοποιήσετε το Period Cup.
- Ποτέ μην φοράτε το Period Cup για περισσότερο από 12 ώρες χωρίς να το καθαρίσετε καλά.
- Εάν φοράτε ενδομήτριο σπείραμα για αντισύλληψη, συζητήστε προηγουμένως τη χρήση του Period Cup με το γυναικολόγο σας. Κατά τη χρήση του Period Cup, είναι πιθανό το ορμονικό ή το χάλκινο σπιράλ σας να μετατοπιστεί. Μπορείτε να το ελέγξετε αυτό περνώντας το δάχτυλό σας κατά μήκος της άκρης του κυπέλλου μετά την τοποθέτησή του και να αισθανθείτε αν μπορείτε να αισθανθείτε το νήμα. Πρέπει επίσης να βεβαιωθείτε ότι δεν αφαιρείτε το Period Cup πριν απελευθερώσετε το κενό (βλ. ενότητα „ΑΦΑΙΡΕΣΗ“). Εάν το σπιράλ σας προκαλεί πόνο ή φαίνεται να έχει μετακινηθεί, χρησιμοποιήστε μια εναλλακτική μέθοδο αντισύλληψης (π.χ. προφυλακτικά) και ελέγξτε το σπιράλ σας από γυναικολόγο.

- Αφαιρέστε αμέσως το κύπελλο περιόδου εάν εμφανίσετε συμπτώματα όπως πόνο, ερεθισμό του δέρματος, κάψιμο ή φλεγμονή στον κόλπο ή στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή πόνο κατά την ούρηση. Εάν εμφανιστεί ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, συμβουλευτείτε αμέσως έναν γιατρό.
- Το κύπελλο περιόδου δεν πρέπει να μπαίνει στο πλυντήριο πιάτων - το απορρυπαντικό του πλυντηρίου πιάτων μπορεί να καταστρέψει το υλικό.
- Το Period Cup δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με λιπαρές ουσίες.
- Φυλάσσετε το Period Cup σε στεγνό, υγιεινό μέρος μακριά από το φως. Η εσωκλειόμενη σακούλα είναι ιδανική γι' αυτό το σκοπό.
- Κρατήστε το Period Cup μακριά από παιδιά και ζώα.
- Εάν παρατηρήσετε ρωγμές, σπασίματα ή άλλες αλλαγές στο Period Cup, σας συνιστούμε να το αντικαταστήσετε με ένα καινούργιο.
- Δεν πρέπει να μοιράζεστε το Period Cup σας με άλλο άτομο.
- Με την πάροδο του χρόνου, το Period Cup μπορεί να αποχρωματιστεί ελαφρώς. Ωστόσο, αυτό δεν επηρεάζει τη λειτουργία του.
- Το Period Cup δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αμέσως μετά τον τοκετό. Πρώτον, η ροή της περιόδου πρέπει να σταματήσει μετά από μια εγκυμοσύνη.

## ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΞΙΚΟΥ ΣΟΚ (TSS)

Το σύνδρομο τοξικού σοκ (TSS) είναι ένα σύνδρομο λοίμωξης που προκαλείται από ένα συγκεκριμένο βακτήριο και τις τοξίνες που παράγει το βακτήριο αυτό. Αυτές μπορούν να απορροφηθούν από τον οργανισμό μέσω ανοικτών πληγών και βλεννογόνων. „

### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ TSS

Υψηλός πυρετός, λιποθυμία, μυϊκός πόνος, αίσθημα παλμών, ναυτία και έμετος, διάρροια, υπνηλία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, γενική ερυθρότητα σαν ηλιακό έγκαυμα με επακόλουθη απολέπιση του δέρματος, ιδίως στα πέλματα των ποδιών και στις παλάμες των χεριών. Εάν παρουσιάσετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια της περιόδου σας, αφαιρέστε αμέσως το Period Cup και επισκεφθείτε έναν γιατρό. Πείτε του ότι μπορεί να πρόκειται για TSS. Εάν είχατε TSS στο παρελθόν, δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε το κύπελλο περιόδου.

Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες συμβουλές για αρχάριους χρήστες του Period Cup στο [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com).

FAIR SQUARED GmbH  
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4  
50858 Koeln (Κολωνία), Γερμανία  
Τηλέφωνο +49 (0) 2234 929 66 00  
[info@fairsquared.com](mailto:info@fairsquared.com)  
[www.fairsquared.com](https://www.fairsquared.com)

Κατάσταση 06/2024