

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  
**Instrukcje użytkowania**

## WITAJ

Cieszymy się, że zdecydowałeś się na przyjazny dla środowiska. Kubeczek menstruacyjny FAIR SQUARED. Jest to miękki kubeczek menstruacyjny wykonany z naturalnego kauczuku pochodzącego ze sprawiedliwego handlu. Jest on wkładany do pochwy i zbiera krew menstruacyjną. Kubeczek menstruacyjny jest wielokrotnego użytku i może być używany przez kilka lat. Można go bez wahania używać podczas uprawiania sportu lub pływania, w nocy i w podróży. Kubeczka menstruacyjnego można używać kubeczka menstruacyjnego przez cały cykl, zarówno w przypadku lekkiego, jak i obfitego krwawienia. Jest on odpowiedni zarówno dla młodych kobiet, które dopiero zaczęły miesiączkować, jak i dla kobiet, które miesiączkują od dłuższego czasu, a także dla kobiet, które urodziły już dzieci. Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przechowywać ją w bezpiecznym miejscu, aby można było z niej skorzystać w późniejszym terminie.

## PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Na początek należy gotować kubeczek menstruacyjny w dużej ilości wody przez około 10 minut, aby go zdezynfekować. Upewnij się, że w garnku jest wystarczająco dużo wody, aby kubeczek menstruacyjny nie został uszkodzony. Nie powinien on dotykać dna garnka, można go umieścić na przykład w trzepacze. Kubeczek menstruacyjny jest utrzymywany w pochwie dzięki niewielkiemu podciśnieniu i sile mięśni pochwy. Ważne jest, aby otwory w kubeczku menstruacyjnym były drożne. Pomagają one wyrównać ciśnienie, gdy chcesz go wyjąć.

## PRZED UŻYCIEM

Przed każdym założeniem kubeczka należy dokładnie umyć ręce ciepłą wodą z mydłem. Następnie należy znaleźć wygodną pozycję, aby móc włożyć kubeczek menstruacyjny w zrelaksowany sposób.

## SKŁADANIE

Istnieją różne techniki składania, które ułatwiają wkładanie. Składanie w literę C jest dobrym miejscem do rozpoczęcia.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

## WKŁADANIE

Kubek Period Cup można wkładać stojąc, siedząc, kłęcząc lub kucając. Należy się przy tym rozluźnić. Wkładanie jest łatwiejsze, gdy kubeczek jest mokry. Upewnij się, że kubeczek menstruacyjny pozostaje złożony podczas wkładania i włoż go delikatnie w kierunku pleców. Aby sprawdzić, czy jest prawidłowo osadzony. Aby to zrobić, przesun czystym palcem wokół kubeczka, aby sprawdzić, czy się rozłożył, lub delikatnie pociągnij za kulki: Jeśli jest prawidłowo osadzony i wytworzyła się lekka próżnia, podczas ciągnięcia poczujesz lekki opór.

## POZYCJA

Wypróbowując kubeczek menstruacyjny, szybko znajdziesz dla niego odpowiednią pozycję. Niektóre miesiączkujące osoby wolą, gdy kubeczek znajduje się tuż przed szyjką macicy, podczas gdy inne są zadowolone z pozycji bardziej wysuniętej do przodu, przy wejściu do pochwy. Należy tylko upewnić się, że nie znajduje się on zbyt blisko wejścia do pochwy, w przeciwnym razie będzie niewygodny na przykład podczas siadania.

## USUWANIE

Kubeczek menstruacyjny można nosić w dzień i w nocy, a także pozostawiać go w toalecie. Zazwyczaj wystarczy opróżniać go co 4 do 12 godzin. Częstotliwość zależy od czasu cyklu, rozmiaru kubeczka i ilości krwawień.

Już po kilku użyciach szybko zorientujesz się, jak często powinnaś opróżniać kubeczek menstruacyjny. Możesz zacząć od zmieniania go w takich samych odstępach czasu jak tampon, aby lepiej wyczuć, jak obfite są twoje miesiączki i dowiedzieć się, jak często faktycznie musisz opróżniać kubeczek. Przed wyjęciem kubeczka menstruacyjnego należy umyć ręce ciepłą wodą z mydłem i dobrze je optukać. Aby wyjąć kubeczek, należy najpierw wyrównać lekkie podciśnienie utrzymujące go na miejscu. Można to zrobić, ściskając podstawę kubeczka menstruacyjnego lub wkładając palec w bok kubeczka i popychając go lekko w bok. Następnie można ostrożnie wyjąć go z pochwy. Pomocne może być również świadome rozluźnienie mięśni dna miednicy i obrócenie kubeczka. Wyjęcie kubeczka menstruacyjnego jest najłatwiejsze w pozycji kucającej lub siedzącej na toalecie. Jeśli nie możesz dosięgnąć kubeczka menstruacyjnego, dociśnij go mięśniami dna miednicy, aż będziesz mogła dosięgnąć palcami jego spodniej części. Ważne jest, aby nie używać kulek do wyciągania kubeczka menstruacyjnego. Może to być bolesne, a w najgorszym przypadku nawet mieć konsekwencje zdrowotne. Można o nim myśleć jak o przyssawce, która ciągnie narządy wewnętrzne, takie jak pęcherz, macicę itp. w dół, ponieważ podciśnienie nie zostało uwolnione. Usunięcie go wymaga pewnej praktyki. Poświęć więc wystarczająco dużo czasu na ćwiczenia, szczególnie na początku. Po wyjęciu należy wylać krew do toalety i optukać kubeczek menstruacyjny (patrz rozdział „CZYSZCZENIE I PIELĘGNACJA”). Następnie można go ponownie włożyć.

## **UWAGA**

W przypadku stosowania wkładki wewnątrzmacicznej w celu antykoncepcji, należy wcześniej omówić stosowanie kubeczka menstruacyjnego z lekarzem ginekologiem.

## **CZYSZCZENIE I PIELĘGNACJA**

Czyszczenie i pielęgnacja kubka Period Cup są szczególnie ważne. Podczas czyszczenia należy upewnić się, że otwory są wolne. Podczas menstruacji wystarczy czyszczenie ciepłą wodą i łagodnym, nietłustym mydłem. Ważne jest jednak, aby dokładnie spłukać wszelkie pozostałości mydła, ponieważ może to spowodować podrażnienie pochwy. Podczas podróży do krajów, w których woda z kranu nie jest dostępna lub może być zanieczyszczona, ważne jest, aby do mycia używać wyłącznie wody pitnej. Przed i po każdym cyklu miesięczkowym należy zdezynfekować kubeczek menstruacyjny wrzącą wodą. Można go gotować przez 5 minut (100°C). Upewnij się, że w garnku jest wystarczająca ilość wody, aby kubeczek nie został uszkodzony. Kubeczek menstruacyjny nie powinien dotykać dna garnka. Do przechowywania kubeczka menstruacyjnego nadaje się bawełniany woreczek. Kubeczek menstruacyjny należy przechowywać z dala od światła, w higienicznym i suchym miejscu.

## **SKRÓCENIE**

Jeśli kulki trzonu powodują ból lub dyskomfort podczas chodzenia lub siedzenia, można je skrócić. W tym celu można odciąć jedną lub dwie kulki trzonu. Najpierw wyjmij kubeczek menstruacyjny z osłonki i użyj czystych nożyczek lub nożyczek do paznokci, aby skrócić trzon. Przed ponownym włożeniem nasadki należy ją dokładnie wyczyścić (patrz rozdział „CZYSZCZENIE I KONSERWACJA”). Na początku skróć tylko jedną kulkę, a następnie sprawdź, czy trzon nie wystaje już z pochwy. Dopiero wtedy należy odciąć kolejną kulkę, jeśli to konieczne. Przed skróceniem trzonu należy nabrać wprawy w jego wkładaniu i wyjmowaniu, aby nie skrócić go zbyt mocno.

## WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Kubeczek menstruacyjny jest wykonany z naturalnego lateksu, który w indywidualnych przypadkach może powodować reakcje alergiczne.
- Przed użyciem kubeczka menstruacyjnego należy sprawdzić, czy otwory pod brzegiem kubeczka są drożne.
- Przed pierwszym użyciem gotować w wodzie przez około 10 minut, upewniając się, że w naczyniu znajduje się wystarczająca ilość płynu, aby zapobiec uszkodzeniu.
- Kubeczek menstruacyjny nie jest środkiem antykoncepcyjnym i nie powinien być stosowany podczas stosunku płciowego. Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- W przypadku problemów ginekologicznych należy omówić stosowanie kubeczka menstruacyjnego z lekarzem ginekologiem.
- Przed użyciem kubeczka menstruacyjnego należy zawsze umyć ręce ciepłą wodą z mydłem.
- Nigdy nie należy nosić wkładki domacicznej dłużej niż 12 godzin bez jej dokładnego wyczyszczenia.
- W przypadku noszenia wkładki wewnątrzmacicznej w celu antykoncepcji należy wcześniej omówić stosowanie kubeczka menstruacyjnego z lekarzem ginekologiem. Podczas korzystania z kubeczka menstruacyjnego może dojść do przesunięcia wkładki hormonalnej lub miedzianej. Można to sprawdzić, przesuważąc palcem wzdłuż krawędzi kubeczka po jego włożeniu i sprawdzając, czy można wyczuć nitkę. Należy również upewnić się, że kubeczek menstruacyjny zostanie wyjęty dopiero po zwolnieniu próżni (patrz sekcja „USUWANIE“). Jeśli wkładka powoduje ból lub wydaje się przemieszczać, należy zastosować alternatywną metodę antykoncepcji (np. prezerwatywy) i zlecić kontrolę wkładki ginekologowi.

- Należy natychmiast usunąć wkładkę domaciczną, jeśli wystąpią objawy takie jak ból, podrażnienie skóry, pieczenie lub stan zapalny w pochwie lub okolicy narządów płciowych lub ból podczas oddawania moczu. Jeśli wystąpi jeden lub więcej z tych objawów, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Kubeczka menstruacyjnego nie należy myć w zmywarce – detergent może uszkodzić materiał.
- Kubeczek menstruacyjny nie powinien mieć kontaktu z substancjami olejowymi.
- Kubeczek menstruacyjny należy przechowywać w suchym, higienicznym miejscu z dala od światła. Idealnie nadaje się do tego dołączony woreczek.
- Kubeczek menstruacyjny należy przechowywać z dala od dzieci i zwierząt.
- W przypadku zauważenia pęknięć, złamań lub innych zmian na kubeczku menstruacyjnym zalecamy jego wymianę na nowy.
- Nie należy udostępniać kubeczka menstruacyjnego innej osobie.
- Z czasem kubeczek menstruacyjny może ulec nieznacznemu odbarwieniu. Nie ma to jednak wpływu na jego działanie.
- Kubeczek menstruacyjny nie może być używany bezpośrednio po porodzie. Po pierwsze, krwawienie miesięczne musi ustać po ciąży.

## ZESPÓŁWSTRZAŚU TOKSYCZNEGO (TSS)

Zespół wstrząsu toksycznego (TSS) to zespół infekcji wywołany przez określoną bakterię i wytwarzane przez nią toksyny. Toksyny te mogą być wchłaniane przez organizm poprzez otwarte rany i błony śluzowe.

### OBJAWY TSS

Wysoka gorączka, omdlenia, bóle mięśni, kołatanie serca, nudności i wymioty, biegunka, senność, spadek ciśnienia krwi, ogólne zaczerwienienie przypominające oparzenie słoneczne z następującym po nim łuszczeniem się skóry, zwłaszcza na podszewkach stóp i dłoniach. W przypadku wystąpienia jednego lub więcej z tych objawów podczas miesiączki, należy natychmiast usunąć kubeczek menstruacyjny i skonsultować się z lekarzem. Poinformuj tę osobę, że może to być TSS. Jeśli w przeszłości wystąpiło TSS, nie należy używać kubeczka menstruacyjnego.

Możesz również zajrzeć na naszą stronę internetową. Więcej wskazówek dla początkujących użytkowników kubków okresowych można znaleźć na stronie [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com).

FAIR SQUARED GmbH  
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4  
D-50858 Köln (Kolonja), Niemcy  
Telefonu +49 (0) 2234 929 66 00  
[info@fairsquared.com](mailto:info@fairsquared.com)  
[www.fairsquared.com](https://www.fairsquared.com)

Wersja 06/2024