

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  
**Kullanım Talimatları**

## MERHABA

Çevre dostu bir ürün tercih ettiğiniz için çok mutluyuz. FAIR SQUARED'dan Regl Kabı. Adil ticareti yapılan doğal kauçuktan yapılmış yumuşak bir adet kabıdır. Vajinaya yerleştirilir ve adet kanını toplar. Regl Kupası yeniden kullanılabilir ve birkaç yıl boyunca kullanılabilir. Spor yaparken veya yüzerken, geceleri ve seyahat ederken tereddüt etmeden kullanılabilir. Hem hafif hem de ağır kanamalar için döngünüz boyunca menstrüel kap. Adet görmeye yeni başlayan gençlerin yanı sıra bir süredir adet gören ve çocuk sahibi olan kişiler için de uygundur. Lütfen ilk kullanımdan önce kullanım talimatlarını dikkatlice okuyun ve daha sonra başvurabilmek için güvenli bir yerde saklayın.

## ILK KULLANIMDAN ÖNCE

Öncelikle Regl Bardağınızı dezenfekte etmek için bol suda yaklaşık 10 dakika kaynatmalısınız. Regl kabının zarar görmemesi için tencerede yeterince su olduğundan emin olun. Tencerenin dibine değmemelidir, örneğin bir çırpma teli içine yerleştirebilirsiniz. Regl kabı vajinada hafif negatif basınç ve vajinal kasların gücü ile tutulur. Regl Kabındaki deliklerin açık olması önemlidir. Çıkarmak istediğinizde basıncı eşitlemeye yardımcı olurlar.

## KULLANMADAN ÖNCE

Her yerleştirmeden önce ellerinizi ılık su ve sabunla iyice temizlemelisiniz. Ardından Period Cup'ı rahat bir şekilde yerleştirebilmeniz için rahat bir pozisyon bulun.

## KATLANIR

Yerleştirmeyi kolaylaştıran farklı katlama teknikleri vardır. C-katlama başlamak için iyi bir yerdır.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

## GİRİŐ

Period Cup'ı ayakta, oturarak, diz çökerek veya çömelerek yerleştirebilirsiniz. Bunu yaparken rahat olmalısınız. Islak olduğunda yerleştirme daha kolaydır. Yerleştirme sırasında regl kabının katlanmış halde kaldığından emin olun ve yavaşça sırtınıza doğru yerleştirin. Doğru oturup oturmadığını kontrol etmek için. Bunu yapmak için temiz bir parmağınızı kabin etrafında gezdirerek açılıp açılmadığını hissedin veya topları hafifçe çekin: Doğru oturmuşsa ve hafif bir vakum oluşmuşsa, çekerken hafif bir direnç hissedeceksiniz.

## POZİSYON

Regl kabınız için doğru pozisyonu deneyerek hızlıca bulacaksınız. Bazı adet gören kişiler kabin rahim ağzının hemen önünde konumlandırılmasını tercih ederken, diğerleri vajina girişinde daha ileride bir konumdan memnun olurlar. Sadece vajina girişine çok yakın olmadığından emin olmanız gerekir, aksi takdirde örneğin otururken rahatsız edici olacaktır.

## ÇIKARMA

Period Cup gece ve gündüz takılabilir ve tuvalete giderken de içinde bırakılabilir. Genellikle her 4 ila 12 saatte bir boşaltmak yeterlidir. Sıklık, döngünüzün zamanına, kabın boyutuna ve kanama miktarına bağlıdır.

Sadece birkaç kullanımdan sonra, regl kabınızı ne sıklıkta boşaltmanız gerektiğine dair hızlı bir his geliştireceksiniz. Adet dönemlerinizin ne kadar ağır olduğunu daha iyi hissetmek ve kabı gerçekten ne sıklıkta boşaltmanız gerektiğini öğrenmek için tamponla aynı aralıklarla değiştirerek başlayabilirsiniz. Regl Kabını çıkarmadan önce ellerinizi ılık su ve sabunla yıkayın ve iyice durulayın. Bardağı çıkarmak için önce onu yerinde tutan hafif vakumu eşitlemelisiniz. Bunu Regl Kabının tabanını sıkarak veya parmağınızı kabın yan tarafına sokup hafifçe yana doğru iterek yapabilirsiniz. Daha sonra dikkatlice vajinadan çıkarabilirsiniz. Bilinçli olarak pelvik taban kaslarını gevşetmek ve kabı çevirmek de yardımcı olabilir. Regl kabını çıkarmak en kolay çömelme pozisyonunda veya tuvalette otururken yapılır. Regl kabına ulaşamıyorsanız, parmaklarınızla alt tarafına ulaşana kadar pelvik taban kaslarınızla aşağı doğru bastırın. Regl kabını dışarı çekmek için topları kullanmamanız önemlidir. Bu acı verici olabilir ve en kötü durumda sağlık açısından sonuçları bile olabilir. Bunu, vakum serbest bırakılmadığı için mesane, rahim gibi iç organlarınızı aşağı doğru çeken bir vantuz olarak düşünebilirsiniz. Bunu çıkarmak biraz pratik gerektirir. Bu yüzden özellikle başlangıçta pratik yapmak için yeterince zaman ayırın. Çıkardıktan sonra kanı tuvalete dökün ve Period Cup'ı durulayın („TEMİZLİK VE BAKIM“ bölümüne bakın). Daha sonra tekrar takabilirsiniz.

## NOT

Doğum kontrolü için bir RİA kullanıyorsanız, lütfen Period Cup'ın kullanımını önceden jinekoloğunuzla görüşün.

## TEMİZLİK VE BAKIM

Period Cup'ınızın temizliği ve bakımı özellikle önemlidir. Temizlerken deliklerin de boş olduğundan emin olun. Menstrüasyon sırasında ılık su ve yumuşak, yağlı olmayan bir sabunla temizlik yeterlidir. Ancak, aksi takdirde vajinada tahrişe neden olabileceğinden, sabun kalıntılarını iyice durulamanız önemlidir. Musluk suyunun bulunmadığı veya kirlenmiş olabileceği ülkelere seyahat ederken, temizlik için yalnızca içme suyu kullanmanız önemlidir. Her adet döngüsünden önce ve sonra, adet kabınızı kaynar su ile dezenfekte etmelisiniz. 5 dakika boyunca kaynatabilirsiniz (100° C). Kabin zarar görmemesi için tencerede yeterince su olduğundan emin olun. Regl kabı tencerenin dibine değmemelidir. Regl kabını saklamak için pamuklu bir torba uygundur. Regl kabı ışıktan uzak, hijyenik ve kuru bir yerde saklanmalıdır.

## KISALTMA

Gövde topları yürürken veya otururken ağrıya veya rahatsızlığa neden oluyorsa, kısaltılabilirler. Bunu yapmak için sap toplarından bir veya ikisini kesebilirsiniz. Önce regl kabını kılıfından çıkarın ve sapı kısaltmak için temiz bir makas veya tırnak makası kullanın. Periyot kabını tekrar takmadan önce iyice temizlemelisiniz (bkz. Bölüm „TEMİZLİK VE BAKIM“). İlk başta sadece bir topu kısaltın ve sonra sapın artık vajinadan dışarı çıkıp çıkmadığını görmeye çalışın. Ancak o zaman gerekirse bir sonraki topu kesmelisiniz. şaftı kısaltmadan önce, çok fazla kısaltmamak için takma ve çıkarma konusunda pratik yapmış olmalısınız.

## ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

- Regl Kupası, münferit durumlarda alerjik reaksiyonlara neden olabilen doğal lateksten yapılmıştır.
- Regl Kupasını kullanmadan önce, kupanın kenarının altındaki deliklerin açık olduğunu kontrol edin.
- İlk kullanımdan önce yaklaşık 10 dakika suda kaynatın ve zarar görmesini önlemek için kapta yeterli sıvı olduğundan emin olun.
- Regl Kupası bir doğum kontrol yöntemi değildir ve cinsel ilişki sırasında kullanılmamalıdır. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlamaz.
- Jinekolojik bir sorunuz varsa, Regl Kabının kullanımını jinekoloğunuzla görüşmelisiniz.
- Regl Kabını kullanmadan önce daima ellerinizi ılık su ve sabunla yıkadığınızdan emin olun.
- Regl Kabını iyice temizlemeden asla 12 saatten uzun süre takmayın.
- Doğum kontrolü için bir RİA kullanıyorsanız, lütfen Regl Kabı kullanımını önceden jinekoloğunuzla görüşün. Regl Kabını kullanırken hormonal veya bakır RİA'nızın kayması mümkündür. Bunu, yerleştirdikten sonra bir parmağınızı kabın kenarı boyunca gezdirerek ve ipliği hissedip hissetmediğinizi kontrol ederek kontrol edebilirsiniz. Ayrıca, vakumu serbest bırakmadan Regl Kabını çıkarmadığınızdan emin olmalısınız (bkz. „ÇIKARMA“ bölümü). RİA'nız ağrıya neden oluyorsa veya hareket

etmiş gibi görünüyorsa, alternatif bir doğum kontrol yöntemi (örn. prezervatif) kullanın ve RİA'nızı bir jinekoloğa kontrol ettirin.

- Ağrı, ciltte tahriş, vajina veya genital bölgede yanma veya iltihaplanma ya da idrar yaparken ağrı gibi belirtiler yaşarsanız regl kabını derhal çıkarın. Bu belirtilerden biri veya daha fazlası ortaya çıkarsa derhal bir doktora başvurun.
- Regl Kabı bulaşık makinesine konulmamalıdır - bulaşık makinesi deterjanı malzemeye zarar verebilir.
- Regl Kabı yağlı maddelerle temas etmemelidir.
- Regl Kabını ışıktan uzak, kuru ve hijyenik bir yerde saklayın. Ekteki çanta bunun için idealdir.
- Regl Kabını çocuklardan ve hayvanlardan uzak tutun.
- Period Cup'ta herhangi bir çatlak, kırılma veya başka bir değişiklik fark ederseniz, yenisiyle değiştirmenizi öneririz.
- Regl Kabınızı başka bir kişiyle paylaşmamalısınız.
- Zaman içinde Regl Bardağının rengi hafifçe solabilir. Ancak bu durum işlevini etkilemez.
- Regl Kabı doğumdan hemen sonra kullanılmamalıdır. Öncelikle, hamilelikten sonra adet kanamasının durması gerekir.

## TOKSİK ŞOK SENDROMU (TSS)

Toksik şok sendromu (TSS) belirli bir bakteri ve bu bakteri tarafından üretilen toksinlerin neden olduğu bir enfeksiyon sendromudur. Bunlar açık yaralar ve mukoza zarları yoluyla vücut tarafından emilebilir.

### TSS BELİRTİLERİ

Yüksek ateş, bayılma, kas ağrısı, çarpıntı, bulantı ve kusma, ishal, uyuşukluk, kan basıncında düşme, özellikle ayak tabanlarında ve avuç içlerinde olmak üzere ciltte pullanma ile birlikte güneş yanığı gibi genel kızarıklık. Adet döneminiz sırasında bu belirtilerden bir veya daha fazlasını yaşarsanız, Period Cup'ı derhal çıkarın ve bir doktora danışın. Kişiyeye bunun TSS olabileceğini söyleyin. Geçmişte TSS geçirdiyse, Regl Kupasını kullanmamalısınız.

Web sitemize de göz atabilirsiniz. Dönem kupasına yeni başlayanlar için daha fazla ipucunu [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com) adresinde bulabilirsiniz.

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

Versiyon 06/2024