

## SELENACARE

## MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK

ZE 100% MEDICÍNSKÉHO SILIKONU

**Příprava menstruačního kalíšku SELENACARE**

Před prvním použitím a po každé menstruaci by měl být menstruační kalíšek důkladně vyčištěn. Kalíšek vložte do dodané nádoby na čištění nebo do hrnečku na kávu. Naplňte nádobu vodou, dokud nebude kalíšek zcela zakrytý, a nádobu uzavřete. Umístěte jej do mikrovlnné trouby na 800–1000 wattů. Případně můžete dát kalíšek do hrnce a vyvařit na sporáku. Vzhledem k tomu, že by se menstruační kalíšek mohl roztavit, pokud by se dotkl dna hrnce, je nejlepší vložít jej do šlehačích metly. Jakmile začne voda v hrnci nebo v mikrovlnné troubě vřít, musí kalíšek zůstat ve vroucí vodě po dobu tří minut. Poté můžete svůj sterilizovaný kalíšek vyjmout.

**Zavedení menstruačního kalíšku SELENACARE**

Před použitím menstruačních produktů je vhodné umýt si řádně ruce. Pro zavedení menstruačního kalíšku je potřeba jej nejprve složit. Doporučujeme sklad „punch down“, do tvaru písmene C nebo číslice 7 (viz obrázky). Vyzkoušejte, který sklad je pro vás nejpohodlnější. Jakmile najdete správný sklad, zaujměte příkrčenou pozici nebo se posaďte na toaletu. Uvolněte se a zaveďte kalíšek do vagíny složenou stranou napřed. V případě potřeby můžete menstruační kalíšek předem navlhčit vodou nebo lubrikantem.

**Umístění menstruačního kalíšku SELENACARE**

Nejpříjemnější polohu menstruačního kalíšku vycítíte nejlépe samy. Rozhodně by neměl být příliš blízko poševního vchodu, protože by jej mohl dráždit kruh na spodním konci kalíšku. Váš menstruační kalíšek by však měl být stále v dosahu, abyste jej mohla později vyjmout. Aby kalíšek mohl zachytit menstruační krev, musí se rozvinout. Zda tomu tak je, můžete ověřit obkroužením okraje kalíšku prstem. Pokud nahmatáte prohlubeninu, jemně zatlačte prstem na poševní stěnu, aby se kalíšek mohl rozvinout. Někdy menstruační kalíšek sedne na první pokus, jindy je nutné dodatečně opravit jeho polohu. Kalíšek perfektně sedí tehdy, když se již nemůže otáčet nebo pohybovat. Zavedení a nalezení správné pozice je věc cviku. Obvykle trvá dva až tři cykly, než to proběhne bez problémů.

**Vyjmutí menstruačního kalíšku SELENACARE**

Důkladně si umyjte ruce a zaujměte příkrčenou polohu (jako při zavádění kalíšku) nebo se posaďte na toaletu. Jemným stisknutím menstruačního kalíšku podél drážek dvěma až třemi prsty uvolníte podtlak. Potom můžete kalíšek opatrně vytáhnout za kroužek. Tento proces můžete podpořit mírným otočením a stisknutím kalíšku. I v tomto případě vyžadují první pokusy trpělivost. I když je to zpočátku obtížné, nevytahujte menstruační kalíšek za prstencový konec, aniž byste nejprve uvolnili podtlak. Vzniklý tah na děložním čípku by mohl vést ke snížení dělohy.

**Vyprázdnění menstruačního kalíšku SELENACARE**

Po vyjmutí menstruačního kalíšku jej vyprázdněte do umyvadla nebo toalety. Když už mluvíme o toaletě: Při močení není nutné kalíšek vyjmout. Protože se intenzita krvácení u každé ženy liší, liší se také délka nošení kalíšku. Doporučujeme vyprazdňovat kalíšek v podobných intervalech, ve kterých jste dříve vyměnili tampóny nebo vložky. Postupem času získáte pro optimální dobu nošení cit. Menstruační kalíšek byste však měla vyprázdnit nejpozději po osmi hodinách.

**Čištění menstruačního kalíšku SELENACARE**

Během periody postačí omývat menstruační kalíšek vodou a mýdlem s neutrálním pH po dobu 20 sekund. Pokud jste na veřejném toaletě, můžete kalíšek také vyčistit toaletním papírem nebo vlhčenými ubrousky SELENACARE. Po každé periodě očistíte menstruační kalíšek jako před prvním použitím (viz Příprava menstruačního kalíšku SELENACARE). Zvláštní pozornost by měla být věnována komplexním povrchům (jako jsou oba otvory v horní části okraje kalíšku). Trvalé zabarvení je možné, ale zdraví neškodné. Můžete jej odstranit tím, že umístíte kalíšek do hrnku s rozpuštěnými tabletami na čištění zubních protéz, citronovou šťávou nebo třemi procenty vodíku přes noc a další ráno jej důkladně opláchnete vodou a mýdlem s neutrálním pH. Vždy věnujte pozornost nejvyšší možné čistotě, aby vaginální flóra zůstala v rovnováze.

**Skladování menstruačního kalíšku SELENACARE**

Kalíšek skladujte pouze ve vyčištěném a vysušeném stavu. Skladujte jej chráněný a s dostatečným přívodem vzduchu. K tomu se ideálně hodí přiložený bavlněný pytlík.

**Očistky (zbytky placenty)**

Vnitřně zaváděné menstruační produkty by se neměly používat během očistky po porodu kvůli riziku infekce.

**Syndrom toxického šoku (TSS)**

TSS je mimořádně vzácné, ale závažné onemocnění. Obvykle se vyskytuje během menstruace, protože vnitřně zaváděné menstruační produkty mohou způsobit poruchy slizniční membrány, což způsobuje, že se bakterie rychleji dostanou do dělohy. Pokud trpíte vysokou horečkou, zvracením, průjemem, příznaky podobnými úpalu, bolestmi hlavy nebo svalů, okamžitě menstruační kalíšek odstraňte a kontaktujte lékaře s podezřením na TSS.

**Antikoncepce**

Vzhledem k riziku poranění nedoporučujeme menstruační kalíšky nosit během hlavního styku. Navíc se nejedná o antikoncepční prostředky. Pokud nosíte spirálu nebo měděné tělíčko, je použití menstruačního kalíšku ze zásady možné od druhé periody po zavedení antikoncepčního prostředku. Přesto vás žádáme, abyste to projednali se svým lékařem. Je důležité, aby se vlákno nezachytilo mezi menstruační kalíšek a vaginální stěnu. V případě potřeby jej může váš gynekolog zkrátit.

Děkujeme za důvěru v SELENACARE. Máte-li jakékoli dotazy, navštivte prosím naši webovou stránku [www.selena.care](http://www.selena.care) nebo nám napište na zde uvedený kontakt. Přejeme vám příjemné dny s menstruačním kalíškem SELENACARE.

Váš tým SELENACARE

[WWW.SELENA.CARE](http://WWW.SELENA.CARE)

## SELENACARE

Falttechnik/Folding/Technique de pliage/Vouwtechnik/Tecnica di piegatura/Método de dobramento/Método de pliegue/Skladanie/hajtás technika/skládací technika/skladacie techniky:



C-Faltung  
C-Fold  
Pliage en C  
C-plooi  
Piegatura a C  
Dobradura em C  
Pliegue en C  
Kształt litery C  
C-hajtás  
V tvare písmena c  
Skládání do tvaru c



7er-Faltung  
7-Fold  
Pliage en 7  
7-plooi  
Piegatura a 7  
Dobradura em 7  
Pliegue en 7  
Kształt 7  
7-es hajtás  
V tvare čísla 7  
Skládání do sedmičky



Punchdown-Faltung  
Punchdown-Fold  
Pliage punch-down  
Pushdown-technik  
Piegatura a incastro  
Dobradura interligada  
Pliegue de enclavamiento  
Wcisnięcie  
Lefelé benyomó hajtás  
Skladanie typu punch down  
Skládání do mušle