

Merula® #XL
menstrual cup

Gebrauchsanleitung
Manual
Mode d'emploi
Használati utasítás
Manuale
Gebruikershandleiding
Instrukcja obsługi
Manual de Instruções
инструкция
Návod



heavy flow

Die moderne Art der Monatshygiene ★ The modern kind of
sanitary products ★ La forma moderna de productos sanitarios
★ L'hygiène menstruelle moderne ★ Modern menstruációs
termék ★ Il moderno nei prodotti sanitari ★ De moderne man-
ier van maandelijke hygiëne ★ Nowoczesny produkt higieny
osobistej ★ O tipo mais moderno de produtos de higiene ★
Современное средство гигиены ★ Menstruační kalíšek to je
moderní způsob menstruace

VEGAN

VEGANO

VÉGÉTALIEN

VEGÁN

VEGANA

DE Der Merula Cup XL besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern. Hergestellt in Deutschland.

EN The Merula Cup XL is made of certified medical grade silicone and without chemical additives like plasticizers. Made in Germany.

ES La Merula Cup XL es fabricada de silicona quirúrgica certificada y no contiene plastificantes. Hecho en Alemania.

FR La Merula Cup XL est faite à base de silicone médicale et ne contient pas d'assouplissants. Produit en Allemagne.

HU A Merula Cup XL tanúsítvánnyal rendelkező orvosi szilikonból készült, lágyítószeret nem tartalmaz. Gyártási hely: Németország.

IT Merula Cup XL è realizzata in silicone certificato di grado medicale e senza additivi chimici come i plastificanti. Fabbricata in Germania.

NL De Merula Cup XL is gemaakt van gecertificeerd medische kwaliteit siliconen en zonder chemische toevoegingen zoals weekmakers. Geproduceerd in Duitsland.

PL Kubeczek menstruacyjny Merula Cup XL został wykonany z certyfikowanego silikonu medycznego oraz bez użycia chemicznych dodatków, takich jak substancje zmiękczające. Wyprodukowano w Niemczech.

PT O Merula Cup XL é feito de Silicone de Grau Médico, Certificado e Sem Aditivos Químicos como produtos plastificantes. Fabricado na Alemanha.

RU Merula Cup XL изготавливается из сертифицированного медицинского силикона, без добавления химических пластификов. Сделана в Германии.

CS Merula Cup XL je vyroben z certifikovaného lékařského silikonu bez použití jakýchkoli dalších chemických přídatných látek jakými jsou například změkčovadla. Vyroben v Německu.

VEGANISTISCH

WEGAŃSKI

VEGANSTIY

VEGANSKÝ

Merula® #XL
menstrual cup

46 mm / 1.811 in.



50 mm / 1.969 in.

61 mm / 2.402 in.

72 mm / 2.835 in.



Merula GmbH

Wormser Straße 108
55239 Gau-Odernheim
GERMANY

Mail: info@merula-cup.de ★ Web: www.merula-cup.de

DE

EN

ES

FR

HU

IT

NL

PL

PT

RU

CS

WICHTIGE HINWEISE

Benutze den Merula Cup XL erst, wenn Du die Anleitung vollständig gelesen und verstanden hast. Bewahre die Anleitung auf. Diese Anleitung ersetzt keinen ärztlichen Rat. Bei Unsicherheiten vor, während oder nach dem Benutzen des Merula Cup XL konsultiere bitte Deinen Arzt. Der Merula Cup XL ist ein Hygieneprodukt und von der Rückgabe bzw. vom Umtausch ausgeschlossen. Jeder Kauf ist endgültig.

Wir behalten uns Änderungen der Anleitung ohne gesonderten Hinweis vor. Die aktuellste Version der Merula Cup XL Anleitung steht immer auf unserer Homepage www.merula-cup.de zum Herunterladen bereit.

Vorteile des Merula Cup XL

Ökologisch

- ★ 1 Cup hält mehrere Jahre
- ★ Viel weniger Müll als bei Einwegartikeln

Ökonomisch

- ★ Es muss nicht ständig für teuren Nachschub gesorgt werden
- ★ Bereits nach wenigen Monaten lohnt sich die kleine Investition in den Merula Cup XL

Komfortabel

- ★ Sehr großes Fassungsvermögen
- ★ Saugt sich beim Schwimmen und Baden nicht mit Wasser voll
- ★ Kein Fädchen hängt heraus (unsichtbar)



Was sind die Besonderheiten des Merula Cup XL?

- ★ Der Merula Cup XL hat ein sehr großes Fassungsvermögen (bis zu 50 ml) bei einem Durchmesser von 46 mm. Ein idealer Begleiter bei sehr starker Blutung.
- ★ Von schwacher bis starker Beckenbodenmuskulatur: Der Merula Cup XL bleibt, wo er hingehört. Da er ohnehin zerknautscht getragen wird und sich nicht voll entfalten muss, bringt ihn auch ein starker Beckenboden nicht aus der Form.
- ★ Der Merula Cup XL bietet bei einer Cuphöhe von nur 50 mm ein maximales Fassungsvermögen, welches etwa dem von 2 durchschnittlichen, herkömm-

lichen Menstruationscups oder etwa 2,5 Tampons der größten Sorte entspricht. Damit passt der Merula Cup XL Frauen mit mittlerer bis hoher Portio. Durch den zweisprossigen Leiterstiel lässt er sich den persönlichen Bedürfnissen optimal anpassen.

★ Der Merula Cup XL eignet sich für mittleren bis hohen Portiostand. Sollte Deine Portio besonders tief sitzen oder Du Deine Scheide als besonders „eng“ empfinden, könnte der Merula Cup XL möglicherweise zu groß für dich sein. Dann empfehlen wir Dir den Merula Cup „one size“ mit 38 ml Fassungsvermögen.

Einsetzen & Entfernen

Punchdown-Faltung

Drücke den oberen Rand des Merula Cup XL an einer Stelle bis ganz nach unten in den Cup und falte diesen dann zusammen. So wird er schmal und spitz und ist leicht einzuführen.



Du kannst den Cup mit etwas Wasser befeuchten. Für ein besonders einfaches Einführen kannst Du *Merula Lube* oder ein anderes wasserbasiertes Gleitgel verwenden. Führe den gefalteten Cup ein und achte darauf, dass sich der obere Rand innen wieder öffnet. Der Rest des Cups darf zerknautscht bleiben. Ist der Cup undicht, versuche die Position zu korrigieren. Der Cup muss nicht so tief wie ein Tampon eingeführt werden.



Zum Entfernen presse den Cup leicht nach unten und greife den Stiel. Bewege den Cup, mit langsamen Zickzack-Bewegungen, so weit nach unten, bis Du den Bauch des Cups erreichen kannst. Diesen drückst Du dann mit einem Finger ein, um den leichten Unterdruck zu lösen. Nun kann der Cup gefahrlos entnommen und anschließend gereinigt werden.

Sollte das Einsetzen oder Entfernen nicht auf Anhieb richtig funktionieren, lasse dir bitte, ganz entspannt, einige Zyklen Zeit zum Üben und lege nötigenfalls Pausen ein. Weitere Tipps erhältst Du auf: www.merula-cup.de

Reinigen

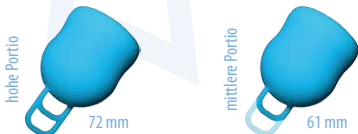
Koche den Cup vor der ersten Nutzung und nach jeder Periode im Topf oder Mikrowellenherd 5 Minuten, in Wasser, mit einem Spritzer Essig, aus. Der Cup kann bis zu maximal 8 Stunden am Stück getragen, aber auch ganz nach Bedarf, öfter gewechselt werden.

Nach 8 Stunden ist der Inhalt des Cups in die Toilette zu entleeren und der Cup mit Wasser abzuspielen. Um Verfärbungen zu vermeiden, solltest Du immer zuerst kaltes Wasser verwenden. Anschließend ist der Cup vor dem Einsetzen mit warmem Wasser und *Merula Spray*, das zur schonenden Reinigung und Desinfektion Deines Merula Cup XL entwickelt wurde, oder einem für den Intimbereich geeigneten Reinigungsprodukt mit desinfizierender Wirkung zu reinigen. Solltest Du Deinen Cup zwischendurch auf einer Toilette ohne privates Waschbecken entleeren müssen, empfehlen wir, die praktischen *Merula Wipes* für unterwegs zu verwenden. Optional kannst Du den Cup ausnahmsweise mit Wasser aus einer mitgeführten Wasserflasche gründlich abreiben und auswaschen. Hole das Reinigen mit *Merula Spray*, den *Merula Wipes* oder einem geeigneten Mittel aber bei nächster Gelegenheit unbedingt nach, denn zwischen zwei Reinigungen mit den entsprechenden Reinigungsprodukten sollten nie mehr als 8 Stunden liegen.

Bewahre Deinen Cup unbedingt immer in einem luftigen Behältnis, z.B. dem mitgelieferten Beutelchen, auf. Bei optimaler Pflege kannst du Deinen Cup mehrere Jahre lang nutzen. Sollte Dein Cup erste Materialermüdungserscheinungen aufweisen, entsorge diesen bitte und kaufe einen Neuen. Leichte Verfärbungen sind im Laufe der Zeit allerdings normal.

Anpassen

Probiere den Merula Cup XL zunächst aus. Danach kannst Du die Leiter auf Deine individuelle Länge kürzen.



Entferne die markierten Teile für Deine Lieblingslänge vorsichtig mit einer Nagelschere. Der Cup sollte mitsamt Stiel vollständig im Inneren Deines Körpers sitzen, aber noch leicht mit einem Finger erreichbar sein.

Sicherheitshinweise

- ★ Wasche Dir vor und nach dem Entnehmen immer gründlich die Hände.
- ★ Löse immer gewissenhaft den Unterdruck vor dem Herausnehmen des Cups.
- ★ Der Merula Cup XL ist vor dem Geschlechtsverkehr zu entnehmen und ist weder zur Verhütung geeignet, noch schützt er vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- ★ Reinige Deinen Cup spätestens nach 8 Stunden und koche ihn mindestens einmal im Zyklus, nach der Menstruation, mindestens 5 Minuten aus.
- ★ Wenn Du ein Intrauterinpessar (Spirale/Kette/Ball/...) trägst, kläre die Nutzung einer Menstruationstasse zuvor mit Deinem Arzt ab.
- ★ Entsorge den Merula Cup XL ordnungsgemäß über den Abfall und nicht über die Toilette.
- ★ Bewahre Deinen Merula Cup XL immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
- ★ Bei Bedenken oder Schmerzen trage den Cup nicht weiter und wende Dich bitte an Deinen Arzt.

★ Menstruelles Toxic Shock Syndrom (TSS)

TSS ist eine seltene, aber ernstzunehmende Krankheit, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Bislang gibt es kaum bekannte Fälle von TSS, die mit Menstruations-Cups in Verbindung gebracht werden können, dennoch: Es kann in seltenen Fällen zum Tode führen.

Folgende Symptome, die sich sehr schnell entwickeln und anfangs einer Grippe ähneln, können erste Anzeichen für eine TSS-Erkrankung sein:

Plötzlich auftretendes hohes Fieber ($>39^{\circ}\text{C}$), Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Halsschmerzen, Schwindel und/oder Ohnmachtsanfälle.

Solltest Du eines oder mehrere dieser Anzeichen während Deiner Periode bei Dir feststellen, entnehme den Cup und suche umgehend einen Arzt auf. Erwähne TSS und dass Du menstruiert. So ist es möglich, die Krankheit früh zu erkennen und wirksam zu behandeln. Falls Du an TSS erkrankt bist, lasse Dich vor der weiteren Anwendung von Cups oder Tampons von Deinem Arzt beraten.

IMPORTANT INFORMATION

Do not use the Merula Cup XL until you have completely read and understood the instruction manual. Store this instruction manual. This instruction manual is not a substitute for medical advice. If you have any doubts before, during or after use of the Merula Cup XL, please consult your doctor. The Merula Cup XL is a sanitary product and no returns and/or exchanges are allowed. All sales are final. We reserve the right to make changes to the instruction manual without separate notice. You can always download the latest version of the Merula Cup XL instruction manual on our website, www.merula-cup.de/en.

Advantages of the Merula Cup XL

Ecological

- ★ One cup can be used for several years
- ★ Produces far less trash than disposable products

Economical

- ★ There is no need to frequently buy expensive supplies
- ★ After a few months, the small investment in a Merula Cup XL does pay

Comfortable

- ★ Big capacity
- ★ Does not absorb water during swimming or in the bath tub
- ★ No thread dangling from the body (invisible)



What are the particularities of the Merula Cup XL?

- ★ It has a very large capacity (up to 50 ml / 1.691 fl oz) with a diameter of 46 mm / 1.811 in.. The Merula Cup XL adapts perfectly to your body and is an ideal companion for very heavy bleeding.
- ★ From weak to strong pelvic floor muscles: The Merula Cup XL stays where it belongs. As it can be worn in a folded up state and does not have to open completely, even strong pelvic floor muscles do not make it lose its shape.
- ★ The Merula Cup XL offers maximum capacity at a cup height of only 50 mm / 1.969 in., which is roughly equal to 2 average, conventional menstrual cups or

2.5 large tampons. As such, the Merula Cup XL fits women with a medium to high cervix. Thanks to its two rung ladder stem, it can be ideally adapted to your personal needs.

★ The Merula Cup XL is suitable for a medium to high cervix. Should your cervix be exceptionally low or if you feel your vagina is exceptionally "tight", then the Merula Cup XL may be too large for you. In this case, we recommend the Merula Cup "one size" with a capacity of 38 ml / 1.285 fl oz.

Insertion & Removal

Punchdown-Fold

Push the rim of the Merula Cup at one point in direction to the inner bottom and fold the whole cup. As you do so, the cup becomes smaller and it is easier to insert.

The cup can be moistened with a little bit of water. You can also use *Merula Lube* (or another water-based lubricant), which makes the cup extremely easy to insert. Insert the folded cup and make sure that the rim opens again when inside. The bottom of the cup can stay collapsed. If the cup leaks, try to correct its position. The cup does not have to be inserted as deep as a tampon.



For removal, press the cup slightly downwards and hold the stem. Move the cup downwards, with slow zigzag movements, until you can reach the bottom. Press the bottom in order to remove the light suction. Now, you can remove the cup completely and clean it.

Should insertion or removal not function properly right away, please practice fully relaxed for a few cycles and, if necessary, take some breaks. You will find further advice on our website: www.merula-cup.de/en

Cleaning

Boil the cup before the first use and after every menstruation. Use water with a pinch of vinegar in a pot or in a microwave and boil the cup for at least 5 minutes. The cup can be used up to 8 hours at once, but can also be removed and cleaned more frequently.

After 8 hours, empty the contents of the cup into the toilet and rinse the cup with water. In order to prevent staining, rinse the cup with cold water first. Then, before reinserting the cup, clean it with some warm water and *Merula Spray* (designed to gently clean and disinfect your Merula Cup XL) or another disinfectant that is suitable for a sex toy. If you're out and about and have to empty your cup in a bathroom without a private sink, we recommend using our handy *Merula Wipes* for cleaning. As a last resort, you can also thoroughly rub and wash out your cup with some bottled water. But be sure to clean it with *Merula Spray*, *Merula Wipes*, or a comparable disinfectant as soon as possible afterwards, for it must be cleaned with one of these products at least once every 8 hours.

Keep the cup always in a container that is permeable to air, such as the bag that is delivered with Merula. Well maintained, a single cup can be used for several years. If the silicone begins to deteriorate, throw it away and buy a new one. Slight staining due to frequent use is normal.

Adaptation

First, try your Merula Cup XL. After that, you can adapt the stem to your individual length.



Remove the parts that are highlighted with nail scissors to adapt the stem to your required length. The cup should disappear completely inside your body, but still be easily reachable with at least one finger.

Safety instructions

- ★ Always wash your hands thoroughly before and after using the cup.
- ★ Always loosen the light suction before removing the cup.
- ★ The Merula Cup XL should be removed before sexual intercourse and is neither suitable for contraception nor does it protect against sexually-transmitted diseases.
- ★ Clean the cup at least every 8 hours and boil it for a minimum of five minutes or more at least once after the end of the menstruation.
- ★ If you wear an intrauterine device (coil/chain/ball), consult your doctor beforehand on using a menstrual cup.
- ★ Dispose of the cup properly in the trash and not in the toilet.
- ★ Always store your cup out of the reach of children and animals.
- ★ If you have any doubts or experience pain while using the cup, remove it immediately and consult with a doctor.

★ Menstrual Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is a rare but dangerous disease, which can occur with men, women, and children. At the moment, there have not been many known cases to be connected with a menstrual cup, but still: extreme cases of TSS can lead to death.

The following symptoms, which can develop very quickly and appear to only be influenza in the beginning:

Sudden high fever ($>39^{\circ}\text{C}$ / $>102^{\circ}\text{F}$), nausea, diarrhea, sunburn-like rash, sore throat, vertigo, and/or fainting.

If you experience one or more of these symptoms during your menstruation, remove the cup and consult with a doctor immediately. Mention TSS and that you are menstruating. This way, it is possible to diagnose the disease early and treat it effectively. If you are already affected by TSS, consult with your doctor before using cups or tampons.

INDICACIONES IMPORTANTES

Usa la Merula Cup XL solo cuando hayas leído y entendido completamente las instrucciones. Conserva las instrucciones. Estas instrucciones no sustituyen el asesoramiento médico. En caso de dudas antes, durante o tras usar la Merula Cup XL, por favor, consulta con tu médico. La Merula Cup XL es un producto de higiene y no se puede devolver o cambiar. Cada compra es definitiva. Nos reservamos la modificación de las instrucciones sin una advertencia especial. La versión más actual de las instrucciones de la Merula Cup XL siempre está disponible para su descarga en nuestra página web www.merula-cup.de/es.

Las ventajas de la Merula Cup XL

Ecológica

- ★ Una copa se puede utilizar varios años
- ★ Mucho menos de basura que con productos desechables

Económica

- ★ No es necesario comprar productos nuevos frecuentemente
- ★ Después de pocos meses ya sale rentable haber comprado la Merula Cup XL

Confortable

- ★ Muy grande capacidad
- ★ No absorbe agua al nadar o bañarse
- ★ No hay ningún hilo colgando (invisible)



¿Qué particularidades tiene la Merula Cup XL?

- ★ La Merula Cup XL tiene una capacidad grande (hasta 50 ml / 1.691 fl oz) con un diámetro de 46 mm / 1.811 in.. Un acompañante ideal para la menstruación ligera o abundante. Un compañero ideal en hemorragias copiosas.
- ★ Musculatura pélvica débil o fuerte: Merula siempre se mantiene en su lugar. Como de todas maneras se utiliza esta copa de forma arrugada y porque no es necesario que todo el cuerpo de la copa se abra, incluso una musculatura pélvica fuerte no le causa a la copa que pierda su forma.
- ★ La Merula Cup XL ofrece, con su altura de copa de 50 mm / 1.969 in., una capacidad máxima, la cual se corresponde con dos copas menstruales medias

habituales o aproximadamente dos y media tampones del mayor tamaño. Así, la Merula Cup XL es para mujeres con un cuello uterino de medio a alto. Gracias al mango de conducción de dos peldaños se puede ajustar de manera óptima a las necesidades individuales.

★ La Merula Cup XL es ideal para un cuello uterino de medio a alto. Si tu cuello uterino fuera especialmente profundo o si notaras tu vagina especialmente «estrecha», puede que la Merula Cup XL sea demasiado grande para ti. Entonces te recomendamos la Merula Cup «one size» (talla única) con una capacidad de 38 ml / 1.285 fl oz.

Introducir & Sacar

Doble Punchdown

Empuje el borde de la Merula Cup XL en un punto hacia el centro hasta lo más abajo y doble la copa. Así tiene una forma delgada y aguda y es fácil de introducir al cuerpo.



Puedes humedecer la copa con un poco de agua. Para poder introducir la copa fácilmente, puedes utilizar *Merula Lube* u otro gel lubricante a base de agua. Introduzca la copa doblada y ponga atención a que el borde de la copa se abra dentro del cuerpo. El resto de la copa puede quedar arrugado.



Si la copa no detiene todo el líquido, trate de corregir la posición de la misma. La copa no tiene que estar tan profundamente dentro del cuerpo como un tampón.

Para sacar la copa empujela para abajo y agarre el mango. Mueva la copa cuidadosamente con un movimiento zigzag hacia abajo hasta que pueda alcanzar el cuerpo de la copa. Empuja una parte del cuerpo de la copa para quitar la presión baja. Ahora puede sacar la copa de manera segura.

Si no pudieras colocarla o retirarla al primer intento, por favor, tómate algunos ciclos de tiempo para practicar y, si fuera necesario, haz pausas. Encontrará más consejos en nuestro sitio web: www.merula-cup.de/es

Limpieza

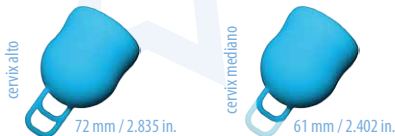
Hierve la copa en agua antes del primer uso y después de cada menstruación. Se puede hervir la copa en una olla con agua y un poco de vinagre o en un recipiente con agua y vinagre en el microonda. La copa puede ser usada hasta un máximo de 8 horas sin pausa, pero dependiendo de necesidad y preferencia por supuesto puede ser limpiada más frecuentemente.

Transcurridas 8 horas, debe vaciarse el contenido de la copa en el inodoro y lavarse la copa con agua. Para prevenir manchas, empiece con agua fría. A continuación, antes de introducir la copa, debe limpiarse con agua caliente y el *Merula Spray*, que es adecuado para la limpieza cuidadosa y la desinfección de tu Merula Cup XL, o con un desinfectante adecuado para los productos para la zona íntima. Si tuvieras que vaciar tu copa en un inodoro sin lavamanos privado, te aconsejamos que utilices las prácticas toallitas *Merula Wipes*. De forma opcional, y excepcional, también puedes limpiar frotando y lavar a fondo la copa con el agua de una botella de agua que hayas traído contigo. No obstante, cuando tengas oportunidad, limpia la copa con el *Merula Spray*, las toallitas *Merula Wipes* o productos de limpieza similares. Nunca deben transcurrir más de 8 horas entre dos limpiezas con los productos de limpieza adecuados.

Guarde la copa en un estuche que garantice circulación de aire, por ejemplo el estuche que ya llega con la Merula Cup XL. Bien cuidada, la copa se puede usada varios años. Si la copa presenta fatiga de material, por favor bote la copa y compre una nueva. Manchas leves después de cierto tiempo de uso son normales.

Adaptación

Primero simplemente pruebe su Merula Cup XL. Después fácilmente puede cortar partes del mango y adaptarlo a su tamaño requerido.



Corte las partes marcadas cuidadosamente con tijeras de uñas para adaptar el mango. La copa y el mango deberían desaparecer dentro del cuerpo, pero al mismo tiempo ser fácil de alcanzar.

Indicaciones de seguridad

- ★ Lávese las manos muy bien antes y después de remover la copa.
- ★ Quite siempre la presión baja antes de sacar la copa.
- ★ La Merula Cup XL debe retirarse antes de tener relaciones sexuales y no es adecuada ni para la anticoncepción ni protege de enfermedades de transmisión sexual.
- ★ Limpie la copa lo más tarde después de 8 horas e hierva la copa en agua una vez por ciclo para cinco minutos o más.
- ★ Si llevas un dispositivo intrauterino (espiral/cadena/bola/etc.), aclara primero el uso de una copa menstrual con tu médico.
- ★ Desecha la Merula Cup XL debidamente a través de la basura y no a través del retrete.
- ★ Mantén tu Merula Cup XL siempre alejada del alcance de niños y animales.
- ★ Si tiene dudas o siente dolores, consulte con su doctor.

★ Síndrome del choque tóxico (TSS)

TSS es una enfermedad rara, pero seria, la cual puede afectar a hombres, mujeres y niños. Hasta ahora casi no hay casos conocidos de TSS conectados con el uso de una copa menstrual. De igual manera: Casos serios pueden resultar en la muerte.

Los siguientes síntomas, los cuales pueden desarrollar rápidamente y al inicio parecerse a una gripe, pueden ser las primeras indicaciones para una infección de TSS.

Fiebre alta que aparece de repente ($>39^{\circ}\text{C}$ / $>102^{\circ}\text{F}$), vómito, diarrea, sarpullido que se parece a quemadura por el sol, dolor de garganta, vértigo/desmayo.

Si experimenta una o varias de estas señales durante la menstruación, saque la copa y consulte con un médico inmediatamente. Mencione TSS y que está teniendo su menstruación. Así es posible reconocer la enfermedad temprano y realizar el tratamiento correcto.

Por si acaso usted ya está afectada por el TSS, consulte con su doctor antes de usar una copa menstrual o tampones.

REMARQUES IMPORTANTES

N'utilisez pas la Merula Cup XL avant d'avoir entièrement lu et compris le mode d'emploi. Conservez ce mode d'emploi. Le mode d'emploi ne remplace pas un avis médical. En cas d'incertitudes avant, pendant ou après l'utilisation de la Merula Cup XL, veuillez consulter votre médecin. Le Merula Cup XL est un produit hygiénique et ne peut être ni retournée, ni échangée. Tout achat est définitif.

Nous nous réservons le droit de modifier le mode d'emploi sans préavis. La dernière version du mode d'emploi de la Merula Cup XL est toujours disponible en téléchargement sur notre page d'accueil www.merula-cup.de.

Les bénéfices d'une Merula Cup XL

Écologique

- ★ On peut l'utiliser pendant plusieurs années
- ★ Produit donc moins de déchets que des produits jetables

Économique

- ★ Il ne faut plus acheter de tampons ou de lingettes périodiques régulièrement
- ★ Le prix de la coupe est amorti au bout de quelques mois

Confortable

- ★ Elle a une très grande capacité
- ★ Ne se détrempe pas lors d'une baignade
- ★ Elle n'a pas de ficelle visible qui dépasse



Quelles sont les particularités de la Merula Cup XL ?

★ Elle a une très grande capacité (jusqu'à 50 ml) en ayant un diamètre de 46 mm. Un compagnon idéal pour les règles très abondantes.

★ Que les muscles pelviques soient forts ou faibles, la coupe ne se déplace pas. Vu qu'il se porte en état plié et qu'il n'est aps nécessaire de le dilater, une forte musculature plevique ne le déplace pas.

★ Avec une hauteur de seulement 50 mm, la Merula Cup XL offre une contenance maximale qui correspond à celle d'environ 2 coupes menstruelles conven-

tionnelles moyennes ou à 2,5 tampons de la plus grande taille. La Merula Cup XL convient ainsi aux femmes dont la position du col de l'utérus est moyenne à haute. Elle peut être adaptée de manière optimale aux besoins personnels grâce à sa tige d'introduction en deux parties.

★ La Merula Cup XL convient pour une position du col utérin moyenne à haute. Si votre col utérin est particulièrement bas ou si votre vagin est particulièrement « étroit », il se peut que la Merula Cup XL soit trop grande pour vous. Nous vous recommandons alors la Merula Cup « one size » d'une capacité de 38 ml.

Insertion & Retrait

Pliage „Punchdown“

Pliez le bord de la Merula Cup XL jusqu'à ce qu'il touche le fond de la coupe. Pliez la coupe afin de l'insérer facilement.

Vous pouvez humidifier la coupe avec un peu d'eau. Pour une insertion particulièrement facile, vous pouvez employer *Merula Lube* ou un autre lubrifiant à base d'eau. Insérez la coupe en état plié et vérifiez que le bord se soit complètement ouvert lorsque vous l'avez positionné. Le corps de la coupe peut être pliée tant que le bord est ouvert. Il ne faut pas insérer la coupe aussi loin qu'un tampon!



Afin de retirer la coupe, agrippez la languette et tirez la coupe légèrement vers le bas jusqu'à ce que vous arriviez à agripper le corps de la coupe. Pressionnez le corps afin d'arrêter l'effet de succion. La coupe peut désormais être retirée et nettoyée sans danger.

Si l'insertion ou le retrait ne fonctionne pas correctement lors de la première tentative, accordez-vous le temps de quelques cycles et prenez une pause si nécessaire. Tu trouveras de plus amples informations sur notre page d'accueil: www.merula-cup.de

Nettoyage

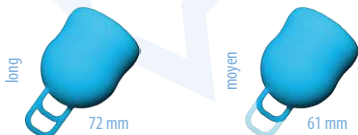
Après chaque menstruation, désinfectez la coupe dans de l'eau bouillante avec un peu de vinaigre. La coupe peut être portée jusqu'à 8 heures d'affilée.

Au bout de 8 heures, videz le contenu de la coupe dans les toilettes et rincez la coupe avec de l'eau. Afin d'éviter des décolorations, commencez pas la nettoyer avec de l'eau froide. Avant d'utiliser la coupe, nettoyez-la avec de l'eau chaude et *Merula Spray*, adapté au nettoyage en douceur et à la désinfection de votre *Merula Cup XL*, ou avec un désinfectant spécifique aux produits intimes. Si vous devez vider votre coupe dans des toilettes sans lavabo, nous vous conseillons d'utiliser les *Merula Wipes* pratiques lorsque vous voyagez. Exceptionnellement, vous pouvez aussi frotter et laver soigneusement votre coupe avec de l'eau d'une bouteille que vous aurez emportée. Complétez ensuite le nettoyage avec *Merula Spray*, les *Merula Wipes* ou tout autre produit équivalent dès que vous en avez la possibilité, car il ne faut en aucun cas dépasser 8 heures entre deux nettoyages avec les produits adaptés conseillés.

Stockez votre coupe dans un récipient aéré, comme par exemple le sac en coton dans lequel elle est livrée. Il vous est ainsi possible de l'utiliser pendant plusieurs années. Lorsque vous notez une détérioration du matériel, jetez votre coupe et achetez en une autre. Il est cependant normal d'observer une décoloration du silicone au fil du temps.

Adaptation

Une fois que vous avez essayé la *Merula Cup XL*, vous pouvez adapter la longueur de languette.



Coupez avec précaution la languette avec des ciseaux coupe-ongles. La coupe doit se trouver entièrement dans votre corps, mais la languette doit être facile à rattrapper.

Conseils de sécurité

- ★ Nettoyez-vous bien les mains avant et après l'usage de la coupe.
- ★ Appuyez bien sur la coupe afin d'arrêter l'effet de succion de la coupe avant de la retirer.
- ★ La Merula Cup XL doit être enlevée avant les rapports sexuels et ne convient pas comme mode de contraception, ni ne protège contre les maladies sexuellement transmissibles.
- ★ Nettoyez la coupe à l'eau après chaque utilisation (au plus tard après 8 heures) et bouilliez-la pendant au moins 5 minutes au moins une fois par cycle.
- ★ Si vous portez un dispositif intra-utérin (spirale/chaîne/boule/...), veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle.
- ★ Disposez de la Merula Cup XL correctement dans les déchets et non dans les toilettes.
- ★ Conservez votre Merula Cup XL en permanence hors de portée des enfants et des animaux.
- ★ En cas de préoccupations ou de douleurs, cessez de porter la coupe et consultez un médecin.

★ Syndrome de choc toxique (SCT)

jusqu'ici, très peu de cas de syndrome de choc toxique (SCT) ont été associés au port d'une coupe menstruelle. Le SCT peut toucher les hommes et les femmes. Il s'agit d'une maladie rare mais dangereuse, voire potentiellement mortelle qui se développe très rapidement.

Les premiers symptômes ressemblent à ceux de la grippe :

une très haute fièvre (> 39°C) subite, vomissements, diarrées, douleurs de gorge, vertige ou évanouissements, des rougeurs de peau qui ressemblent à un coup de soleil.

Si vous observez un ou plusieurs de ces symptômes, retirez la coupe et consultez immédiatement un médecin. Partlez-lui du SCT et dites-lui que vous êtes en train de menstruer. Il est ainsi possible d'accélérer le diagnostic et de commencer un traitement rapidement. Si vous souffrez du SCT, consultez votre médecin avant d'utiliser des tampons ou bien une coupe menstruelle.

FONTOS TUDNIVALÓK

Csak akkor használd a Merula Cup XL terméket, ha elolvastad és megértetted a használati útmutatót. Az útmutatót őrizd meg. Ez az útmutató nem helyettesíti az orvosi tanácsot. Ha bármilyen kérdésed merül fel a Merula Cup XL használata közben vagy utána, fordulj a házi orvosodhoz. A Merula Cup XL higiéniai termék, ezért nem lehet visszaküldeni vagy visszacserélni. Minden vásárlás végleges. Fenntartjuk a jogot az útmutató külön figyelmeztetés nélkül történő megváltoztatására. A Merula Cup XL útmutatójának legújabb verziója mindig elérhető a www.merula-cup.de honlapon.

A Merula Cup XL előnyei

Ökológiai

- ★ Egy intimkelyhet több évig lehet használni
- ★ Így határozottan kevesebb hulladék termelődik az eldobható termékekhez képest.

Gazdaságos

- ★ Nem kell többé havonta drága menstruációs termékeket vásárolni
- ★ Hónapok alatt megtérül a kehely ára

Kényelmes

- ★ Nagy kapacitás
- ★ Nem szívja magába a vizet úszás és fürdés közben sem
- ★ Láthatatlan, nincs többé kilógó pamut inór



Milyen előnyöket kínál a Merula Cup XL?

- ★ Nagy a befogadóképessége (50 ml-t is elérheti). Az átmérője 46 mm között van. Ideális eszköz nagyon erős vérzés esetén.
- ★ Merula egyaránt kényelmes viselet gyengébb és erősebb hüvelyi izomzatnál is. A kehely akkor is képes ellátni a feladatát, ha nem nyílik ki teljesen, és akkor is a helyén marad, ha erős a hüvelyi izomzatunk.

★ A Merula Cup XL mindössze 50 mm-es csészemagassággal maximális kapacitást biztosít, ami hozzávetőlegesen 2 átlagos méretű, hagyományos menstruációs csésze vagy 2,5 nagy méretű tampon kapacitásának felel meg. A Merula Cup XL a közepes vagy magas méhszáj esetén alkalmas. A két fokozatú fogantyúnak köszönhetően optimálisan alkalmazkodik az egyéni igényekhez.

★ A Merula Cup XL közepes és magas méhszáj esetén használható. Ha a méhszájad nagyon alacsonyan van, vagy ha különösen „fesz” a hüvelyed, a Merula Cup XL túl nagy lehet a számodra. Ilyen esetben a 38 ml-es kapacitású Merula Cup „one size” ajánlott.

Felhelyezés & Eltávolítás

Lenyomó hajtás

Nyomjuk le egy ponton a kehely karimáját a kehely belseje felé és így hajtsuk össze a kelyhet. Ezáltal kisebb lesz a kehely mérete és könnyedén felhelyezhető.



Benedvesítheted a kelyhet egy kevés vízzel. A behelyezést rendkívül megkönnyíti a *Merula Lube* vagy más vízbázisú síkosító. Helyezzük fel a kelyhet a hüvelybe és bizonyosodjunk meg róla, hogy a kehely szája kinyílt. A kehely alja benyomódva marad. Ha a kehely szivárogná, próbáljuk meg annak elhelyezkedésén korrigálni. A kelyhet nem kell olyan mélyen felhelyezni mint egy tampont.



Eltávolításkor csípjük meg egy kicsit a kehely alját. Ha azt nem érezzük el, lágyan kezdjük el kihúzni a kelyhet a fogantyújánál fogva, cikk-cakk mozdulatok segítségével amíg nem kerül elérhető közelségbe a kehely alja. Csípjük meg, hogy megszűnjön a vákuum és így távolítsuk el könnyedén a kelyhet, majd tisztítsuk meg.

Ha az első behelyezés vagy eltávolítás nem sikerül megfelelően, szánj egy kis időt a gyakorlásra, és ha szükséges, tarts szünetet. További tanácsokat az alábbi oldalon találhattok: www.merula-cup.de

Tisztításuk

Fertőtlenítsük forralással a kelyhet az első használat előtt és minden menstruációs ciklusunk végén. Használjunk a forraláshoz vizet egy csipet ecettel. Lábasban a tűzhelyen, vagy egy bögrében a mikrohullámú sütőben legalább öt percig. A kelyhet egyhuzamban 8 óráig lehet eltávolítás nélkül használni, de gyakrabban is ki lehet venni és tisztítani azt.

8 óra hordás után a kehely tartalmát a vécébe kell üríteni, majd a kelyhet vízzel el kell mosni. Ha el akarjuk kerülni, hogy elszíneződjenek a kelyhek, először mindig hideg vízzel öblítsünk. Az ismételt behelyezés előtt a kelyhet meleg vízzel és a Merula Cup XL kehelyed ápolására, tisztítására és fertőtlenítésére szolgáló *Merula Spray*-vel, vagy egy intimtermékekhez alkalmas fertőtlenítőszerrel meg kell tisztítani. Ha a kelyhedet egy privát mosdóval nem rendelkező illemlhelyen kell kiürítened, javasoljuk az útközben rendkívül praktikus *Merula Wipes* kendők használatát. Ennek hiányában, kivételesen, alaposan lesúrolhatod és kimoshatod a kelyhet a magadnál tartott vizesüvegből származó vízzel. A lehető legközelebbi alkalommal azonban feltétlenül pótolod be a tisztítást a *Merula Spray*-vel, a *Merula Wipes* kendőkkel, vagy egy hasonló termékkel, mert a megfelelő tisztítószerrel végzett tisztítások között 8 óránál több soha nem telhet el.

Tároljuk mindig a kelyhünket egy jól levegőző tartóban, például a kehelyhez biztosított Merula kehelytartó táskában. Ha a kelyhünknek az instrukciók szerint viseljük gondját, akkor a termék több évig használható. Ha a kelyhen bármiféle anyagfáradásból eredő töréseket észlelünk, dobjuk ki és szerezzünk be egy újat. A gyakori használat elszíneződést okozhat, de ez nem befolyásolja a termék használhatóságát.

A fogantyú méretre alakítása

Először próbáljuk ki (helyezzük fel) a Merula Cup XL. Ez után méretre vághatjuk a fogantyú hosszát.

Magasan elhelyezkedő
méhszáj



72 mm

Középen elhelyezkedő
méhszáj



61 mm

Távolítsuk el jelölt részeket körmvágó ollóval, megfelelő hosszúságúra alakítva ezzel a fogantyút. A kehely teljes hosszában a hüvelyen belül kell, hogy elhelyezkedjen úgy, hogy egy ujjal könnyedén elérjük azt.

Biztonsági útmutató

- ★ Mindig mossunk kezet mielőtt a kelyhet felhelyeznénk.
- ★ Mindig lazítsuk meg az intimkelyhünket, hogy megszűnjön a vákuum, mielőtt eltávolítanánk.
- ★ A Merula Cup XL terméket közösülés előtt el kell távolítani, és nem alkalmas fogamzásgátlásra, továbbá nem véd a szexuális úton terjedő betegségektől.
- ★ Tisztítsuk meg a terméket legalább 8 óránként és a menstruáció után főzzük ki legalább öt percig forró vízben.
- ★ Ha hüvelyi pesszáriumot viselsz (spirál/lánc/golyó/...), először beszéld meg orvosoddal a menstruációs csésze használatát.
- ★ A Merula Cup XL terméket a hulladékban helyezd el, ne a WC-be dobd ki.
- ★ A Merula Cup XL gyermekektől és állatoktól távol tartandó.
- ★ Ha bármilyen rendellenességet észlelünk, vagy fájdalmat használat közben, konzultáljunk az orvosunkkal.

★ Menstruációs Toxikus Sock Szindróma (TSS)

A TSS egy ritka de veszélyes betegség ami nőknél, férfiaknál és gyermekeknél is előfordulhat. Extrém helyzetekben ez a betegség halált is okozhat. Nem érkezett máig jelentés azzal kapcsolatban, hogy az intimkelyhek okozhatnak TSS-t.

A TSS-nél gyakorta előforduló tünetek, amik hamar kifejlődnek és az influenzához hasonlítanak eleinte:

Hirtelen magas láz ($>39^{\circ}\text{C}$), hányinger, hasmenés, bőrkiütések, torokfájás, szédülés és/vagy ájulás.

Ha egy vagy több hasonló tünetet észlelünk menstruáció alatt, távolítsuk el a kelyhet és keressük fel az orvosunkat azonnal. Említsük meg a TSS-t, hogy menstruálunk, így már a korai stádiumban felismerhető a betegség és hatékonyan kezelhető. Ha már korábban voltak TSS-re utaló tünetei, konzultáljon orvosával mielőtt intimkelyhet vagy tampont használna.

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Usa la Merula Cup XL solo dopo aver letto e compreso completamente le istruzioni. Conserva le istruzioni. Queste istruzioni non sostituiscono il parere di un medico. Se hai dei dubbi prima, durante o dopo l'uso della Merula Cup XL, ti preghiamo di consultare il tuo medico. La Merula Cup XL è un prodotto per l'igiene personale e, per questa ragione, non può essere resa né sostituita. Ogni acquisto è definitivo.

Ci riserviamo il diritto di modificare le istruzioni senza dare alcun preavviso particolare. L'ultima versione delle istruzioni per la Merula Cup XL può essere scaricata in qualsiasi momento dal nostro sito internet: www.merula-cup.de/en.

Vantaggi della Merula Cup XL

Ecologica

- ★ Una coppetta può durare diversi anni
- ★ Produce molti meno rifiuti dei prodotti usa e getta

Economica

- ★ Non c'è bisogno di comprare frequentemente assorbenti costosi
- ★ Il piccolo investimento fatto con coppetta Merula verrà ammortizzato dopo pochi mesi

Comodo

- ★ Grande capienza
- ★ Non assorbe acqua durante il nuoto o nella vasca
- ★ Nessun codino che pende dal corpo (invisibile)



Quali sono le caratteristiche della Merula Cup XL?

- ★ Ha una capienza molto elevata (fino a 50 ml). Con un diametro che va dai 46 mm. L'aiuto ideale per i flussi molto abbondanti.
- ★ Muscoli pelvici deboli o forti: Merula resta al suo posto. Poiché può essere usata anche schiacciata e non c'è bisogno che si apra completamente, anche un pavimento pelvico tonico non le fa perdere forma.

★ La Merula Cup XL, con un'altezza di appena 50 mm, offre una capacità massima corrispondente a circa due coppette mestruali medie oppure a due e mezzo assorbenti interni con maggiore assorbenza. La Merula Cup XL è adatta per cervici medie e alte. Grazie al gambetto regolabile su due lunghezze, è possibile adattare la coppetta alle misure del proprio corpo.

★ La Merula Cup XL è adatta per cervici medie e alte. Se la tua cervice è molto bassa, oppure se pensi che la tua vagina sia particolarmente stretta, la Merula Cup XL potrebbe essere troppo grande per te. In questo caso, ti consigliamo di usare la Merula Cup „one size“ con una capacità di 38 ml.

Inserimento & Estrazione

Piegia Punchdown

Spingere un punto del bordo della Merula Cup XL verso l'interno e piegare l'intera coppetta. Così, diventerà più compatta e più facile da inserire.

Puoi inumidire la coppetta con un po' d'acqua. Per un inserimento semplificato, è possibile utilizzare *Merula Lube* o qualunque altro lubrificante a base d'acqua. Inserire la coppetta piegata e assicurarsi che l'anello si apra di nuovo quando è all'interno. Il fondo della coppetta può restare schiacciato. Se la coppetta perde, cercare di correggere la posizione. La coppetta non deve essere inserita in profondità come un tampone.



Per l'estrazione, spingere la coppetta verso il basso e afferrare il gambetto. Tirare la coppetta verso il basso con un lento movimento a zigzag fino a raggiungere il fondo. Schiacciare il fondo per rimuovere la suzione. Ora si può estrarre la coppetta e pulirla.

Se non riesci immediatamente a inserire o estrarre la coppetta correttamente, prenditi un paio di cicli per fare pratica in tutta tranquillità e, se ne hai bisogno, includi delle pause. Ulteriori informazioni ottieni su: www.merula-cup.de/en

Pulizia

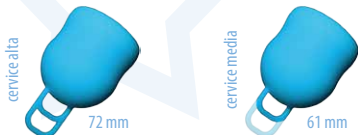
Far bollire la coppetta prima del primo utilizzo e dopo ogni mestruazione. Usare acqua con un po' di aceto in un pentolino o in microonde e far bollire la coppetta per almeno 5 minuti. La coppetta può essere indossata per un massimo di 8 ore alla volta, ma può essere estratta e pulita anche più frequentemente.

Trascorse 8 ore, svuotare il contenuto della coppetta in bagno e sciacquarla con acqua. Per prevenire le macchie, utilizzare prima acqua fredda. Pulire quindi la coppetta con acqua calda e *Merula Spray*, indicato per la detersione delicata e la disinfezione della *Merula Cup XL*, o un disinfettante per l'igiene intima. Se devi svuotare la coppetta in un bagno senza lavandino personale, ti consigliamo di utilizzare le pratiche *Merula Wipes* quando sei fuori casa. In alternativa, puoi strofinare accuratamente e lavare la coppetta con acqua di bottiglia. Assicurati di pulire con *Merula Spray*, *Merula Wipes* o prodotti simili il prima possibile, in quanto non dovrebbero mai passare più di 8 ore tra una pulizia con detergenti e l'altra.

Tenere sempre la coppetta in un contenitore che sia traspirante, come il sacchettino in dotazione con Merula. Se ben conservata, una coppetta può durare diversi anni. Se il silicone inizia a deteriorarsi, buttare la coppetta e ricomprarla. Macchie leggere dovute all'uso frequente sono normali.

Adattamento

Per prima cosa, provare la *Merula Cup XL*. Poi si può adattare il gambetto al proprio corpo.



Rimuovere le parti contrassegnate con delle forbicine per adattare il gambetto alla lunghezza necessaria. La coppetta dovrebbe scomparire completamente all'interno del corpo, ma allo stesso tempo deve essere facilmente raggiungibile almeno con un dito.

Istruzioni di sicurezza

- ★ Lavarsi sempre le mani con attenzione prima e dopo l'utilizzo della coppetta.
- ★ Rimuovere sempre il sottovuoto prima di estrarre la coppetta.
- ★ La Merula Cup XL va rimossa prima di avere rapporti sessuali. Non è un dispositivo per la prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili né un contraccettivo.
- ★ Pulire la coppetta al massimo ogni 8 ore e farla bollire per minimo cinque minuti almeno una volta dopo la fine delle mestruazioni.
- ★ Se usi una spirale intrauterina di qualsiasi tipo, consulta il tuo medico prima di utilizzare una coppetta mestruale.
- ★ Smaltisci la Merula Cup XL nei rifiuti e non nel WC.
- ★ Tieni sempre la tua Merula Cup XL fuori dalla portata di bambini e animali.
- ★ Se si hanno dubbi o si prova dolore utilizzando la coppetta, rimuoverla immediatamente e consultare un medico.

★ **Sindrome da Shock Tossico (TSS)**

La TSS è una sindrome rara ma pericolosa, che può colpire uomini, donne e bambini. Al momento, non ci sono stati molti casi conosciuti che possono essere ricondotti alla coppetta mestruale, tuttavia è bene ricordare che casi estremi di TSS possono portare alla morte.

I seguenti sintomi possono svilupparsi molto velocemente e apparire all'inizio come una semplice influenza:

Improvvisa febbre alta ($>39^{\circ}\text{C}$), nausea, diarrea, arrossamento cutaneo simile ad una bruciatura solare, mal di gola, vertigini e/o svenimenti.

Se si accusano uno o più sintomi durante le mestruazioni, rimuovere la coppetta e consultare subito il medico. Se necessario, menzionare la TSS e informarlo che si hanno le mestruazioni. In questo modo è possibile diagnosticare la patologia in anticipo e trattarla efficacemente. Se si è già affette da TSS, consultare il proprio medico prima di utilizzare la coppetta o i tamponi.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik de Merula Cup XL pas als u de gebruikershandleiding helemaal gelezen en begrepen heeft. Bewaar deze gebruikershandleiding. Deze gebruikershandleiding dient niet als vervanging van een medisch advies. Indien u twijfels heeft voor, tijdens of na het gebruik van de Merula Cup XL, neem dan contact op met uw huisarts. De Merula Cup XL is een persoonlijk hygiëneproduct en daarom is het niet toegestaan om de cup om te ruilen en/of terug te nemen. Alle verkopen zijn definitief.

Wij hebben het recht om wijzigingen aan te brengen aan de gebruikershandleiding zonder u hierover vooraf te informeren. U kunt de meest recente versie van de Merula Cup XL gebruikershandleiding downloaden op onze website www.merula-cup.de/en.

De voordelen van de Merula Cup XL

Ecologisch

- ★ Een cup kan meerdere jaren gebruikt worden
- ★ Produceert veel minder afval dan wegwerpbare producten

Economisch

- ★ Dure producten hoeven niet meer frequent gekocht te worden
- ★ Na een paar maanden zal de kleine investering in de Merula Cup XL zich hebben terugverdiend

Comfortabel

- ★ Grote capaciteit
- ★ Absorbeert geen water tijdens het zwemmen of badderen
- ★ Geen touwtjes die uitsteken (onzichtbaar)



Wat zijn de bijzonderheden van de Merula Cup XL?

★ Het heeft een grote capaciteit (tot wel 50 ml) met een diameter van 46 mm. De Merula Cup XL past zich perfect aan uw lichaam aan en is ideaal in gebruik als u last heeft van hevige bloedingen.

★ Van slappe tot sterke bekkenspieren, de Merula Cup XL blijft op de juiste plek. Omdat de cup ingedeukt gebruikt kan worden en niet perse compleet geopend hoeft te zijn, blijft de cup zelfs bij sterke bekkenspieren de juiste vorm houden.

★ De Merula Cup XL biedt een maximale capaciteit bij een hoogte van de cup van slechts 50 mm. Dit is ongeveer gelijk aan de capaciteit van 2 normale menstruatiecups of 2,5 large tampons. Hierdoor past de Merula Cup XL bij vrouwen met een medium tot hoge baarmoederhals. Door de tweeledige stam kan hij aangepast worden aan de voor u ideale pasvorm.

★ De Merula Cup XL is geschikt voor een medium tot hoge baarmoederhals. Indien uw baarmoederhals laag is of u het voelt strak aan rond uw vagina dan kan het zijn dat de Merula Cup XL te groot is voor u. Als dat het geval is dan adviseren wij de Merula Cup "een maat" met een capaciteit van 38 ml.

Inbrengen & verwijderen

Punchdown – vouwen

Vouw de Merula Cup XL naar binnen toe, zodat de cup smaller wordt en makkelijker in te brengen is.

U kunt de cup met wat water vochtig maken. Voor een zeer eenvoudige inbreng kunt u *Merula Lube* of een ander glijmiddel op waterbasis gebruiken. Breng daarna de gevouwen cup in en zorg ervoor dat deze zich weer openvouwt. Het kan zijn dat de onderkant van de cup nog gevouwen blijft. Als de cup lekt, probeer dan de positie aan te passen. De cup hoeft niet zover ingebracht te worden als een tampon.



Om de cup te verwijderen, duw de cup zachtjes naar beneden en houdt de ladder vast. Beweeg daarna de cup langzaam met zigzaggende bewegingen naar beneden totdat deze beneden is. Duw daarna op de onderkant, om zo het vacuüm op te heffen. Nu kunt u de cup helemaal verwijderen en schoonmaken.

Als het inbrengen of verwijderen niet meteen goed gaat, oefen dan eerst volledig ontspannen een paar keer en, indien nodig, neem af en toe een pauze. Verder advies kunt u vinden op onze website www.merula-cup.de/en.

Schoonmaken

Kook de cup voordat deze de eerste keer gebruikt wordt én na elke menstruatie. Gebruik water aangelengd met een scheutje azijn in een pan of in de magnetron en kook de cup voor ten minste 5 minuten. De cup kan tot wel 8 uur achtereen gebruikt worden, maar kan ook tussendoor verwijderd en schoongemaakt worden.

Leeg de cup na 8 uur in het toilet en spoel de cup met water uit. Om vlekken te voorkomen, reinig de cup in eerste instantie met koud water. Reinig de cup vervolgens voor het opnieuw inbrengen met warm water en *Merula Spray*, speciaal ontwikkeld voor de reiniging en desinfectering van je Merula Cup XL, of met een voor de intieme verzorging ontwikkeld desinfecteringsmiddel. Mocht je je cup tussendoor op een toilet zonder eigen wasbak moeten legen, adviseren we je de handige *Merula Wipes* te gebruiken. Als alternatief kun je je cup met water uit een meegenomen fles grondig uitspoelen en reinigen. Maak je cup bij de volgende gelegenheid schoon met *Merula Spray*, *Merula Wipes* of een vergelijkbaar middel, want tussen twee reinigingen met speciaal daarvoor bestemde reinigingsproducten mag niet meer dan 8 uur zitten.

Bewaar de cup altijd op een luchtdoorlatende plek, zoals in het bijgeleverde zakje. Indien de cup goed onderhouden wordt, kan deze een aantal jaar meegaan. Als de siliconen beginnen 'af te brokkelen' gooi de cup weg en schaf een nieuwe aan. Lichte vlekken door het frequente gebruik is normaal.

Aanpassen

Gebruik de Merula Cup XL de eerste keer gewoon zoals die geleverd wordt. Hierina kunt u de ladder aanpassen aan de gewenste lengte.



Verwijder de gedeelten die gearceerd zijn met een nagelschaartje om zo de ladder aan te passen. De cup zou compleet in uw lichaam moeten zitten en dus niet zichtbaar moeten zijn, maar nog wel te bereiken met tenminste 1 vinger.

Veiligheidswaarschuwingen

- ★ Was uw handen altijd voor en na het gebruik van de cup.
- ★ Zorg altijd dat het vacuüm opgeheven wordt, voordat de cup verwijderd wordt.
- ★ De Merula Cup XL moet verwijderd worden voor het hebben van geslachtsgemeenschap en is niet geschikt als voorbehoedsmiddel, noch beschermt het tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- ★ Maak de cup minstens elke 8 uur schoon en kook de cup voor minimaal 5 minuten en tenminste eenmaal na het einde van de menstruatie.
- ★ Als u een spiraaltje heeft, raadpleeg dan een arts voor het gebruik van een menstruatie cup.
- ★ Gooi de cup weg bij het vuilnis en niet in de toilet.
- ★ Bewaar de cup altijd buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- ★ Bij twijfel of bij pijn tijdens het gebruik van de cup, verwijder deze dan onmiddellijk en waarschuw uw huisarts.

★ Menstrual Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is een zeldzame maar zeer gevaarlijke aandoening, die kan voorkomen bij mannen, vrouwen en kinderen. Op dit moment zijn er weinig gevallen bekend waaraan de menstruatiecup gelinkt is, maar toch: extreme gevallen van TSS kunnen de dood tot gevolg hebben.

De volgende symptomen, die zich snel kunnen ontwikkelen en die in eerste instantie lijken op de griep, zijn: opeens hoge koorts (>39 graden), misselijkheid, diarree, zonnebrandachtige huiduitslag, zere keel, vertigo en/of flauwvallen.

Als u één of meerdere van deze symptomen ervaart tijdens uw menstruatie, verwijder de cup en waarschuw uw arts onmiddellijk. Benoem TSS en dat u menstrueert. Op de manier is het mogelijk de ziekte snel vast te stellen en zo effectief mogelijk te behandelen. Als u al TSS heeft, neem dan eerst contact op met uw huisarts, voordat u een cup of tampons gaat gebruiken.

WAŻNE INFORMACJE

Nie rozpoczynaj użytkowania Merula Cup XL przed dokładnym zapoznaniem się z instrukcją obsługi. Zaleca się zachowanie niniejszej instrukcji. Instrukcja nie powinna być używana jako zamiennik fachowej porady medycznej. W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z użytkowaniem Merula Cup XL, należy skonsultować się z lekarzem. Ponieważ Merula Cup XL jest produktem higieny osobistej, zwroty i wymiany nie będą akceptowane. Każda transakcja jest ostateczna.

Zastrzegamy sobie prawo do dokonywania zmian w niniejszej instrukcji bez wysyłania osobnych powiadomień. Najnowsza wersja instrukcji jest zawsze dostępna do ściągnięcia na stronie internetowej www.merula-cup.de/en



Zalety Merula Cup XL

Ekologiczny

- ★ Jeden kubeczek może być używany przez wiele lat
- ★ Nie generuje tyłu odpadów, co produkty jednorazowego użytku

Ekonomiczny

- ★ Nie ma potrzeby regularnego kupowania drogich produktów higienicznych
- ★ Po kilku miesiącach zainwestowane w kubeczek pieniądze zwracają się

Wygodny

- ★ Ma dużą pojemność
- ★ Nie pochłania wody w czasie kąpieli czy pływania
- ★ Jest niewidoczny – żadna jego część nie wystaje z ciała

Czym wyróżnia się Merula Cup XL?

★ Ma bardzo dużą pojemność (do 50 ml) przy średnicy 46 mm. Merula Cup XL perfekcyjnie dopasowuje się do ciała i jest idealnym towarzyszem w trakcie miesiączki z bardzo obfitym krwawieniem.

★ Merula Cup XL zawsze pozostaje na swoim miejscu, bez względu na siłę mięśni dna miednicy. Ponieważ działa bez zarzutu także wtedy, kiedy nie jest całkowicie otwarty, nawet silne mięśnie dna miednicy nie spowodują, że straci swoją formę.

- ★ Merula Cup XL oferuje maksymalną pojemność przy wysokości zaledwie

50 mm. Pojemność Merula Cup XL jest porównywalna do ok. dwóch standardowych kubeczków menstruacyjnych lub 2.5 tamponów o wysokiej chłonności. Merula Cup XL jest odpowiedni dla kobiet o wysoko położonych i średnio wysoko położonych szyjkach macicy. Dzięki łodyżce w kształcie drabinki o dwóch stopniach, można go łatwo dopasować do swoich potrzeb..

★ Merula Cup XL przeznaczony jest dla kobiet z wysoko położoną lub średnio wysoko położoną szyjką macicy. Jeżeli po założeniu czujesz, że masz nisko położoną szyjkę macicy lub pochwa jest wyjątkowo „ciasna”, wtedy Merula Cup XL może być za duża dla Ciebie. W takim wypadku polecamy kubeczek menstruacyjny Merula w rozmiarze uniwersalnym, o pojemności 38 ml.

Wkładanie i wyjmowanie

Zagięcie brzegu do środka

Wciśnij brzeg kubeczka w jednym punkcie do środka i w dół, po czym zwiń cały kubeczek. Dzięki temu stanie się węższy i łatwiejszy do włożenia.

Możesz nieco zwilżyć kubeczek wodą. Aby ułatwić zakładanie, możesz użyć środka *Merula Lube* lub innego żelu intymnego na bazie wody. Włóż zrolowany kubeczek do wnętrza ciała i upewnij się, że się rozwinął. Jego dno może pozostać nieco wklęsłe. Jeżeli kubeczek przecieka, spróbuj poprawić jego ułożenie. Nie trzeba umieszczać go tak głęboko, jak tamponu.



Aby wyciągnąć kubeczek, pociągnij go lekko w dół i złap za łodyżkę. Powoli przesuwaj kubeczek na zewnątrz ciała, wykonując ruch bujający dopóki nie będziesz w stanie całkowicie złapać za jego dno. Naciśnij na dno kubeczka, aby odessał się. Teraz można go całkowicie usunąć i wycisnąć.

Jeżeli wkładanie i wyjmowanie początkowo sprawiają trudności, zaleca się ich kilkukrotne przećwiczenie w relaksujących warunkach. Jeśli będzie to konieczne, zrób sobie przerwę między kolejnymi próbami. Więcej porad można znaleźć na naszej stronie: www.merula-cup.de/en

Czyszczenie

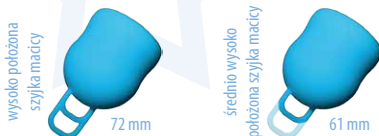
Kubeczek należy wygotowywać przed pierwszym użyciem oraz po każdej menstruacji. Do tego celu użyj wody z kroplą octu oraz garnka lub mikrofalówki. Kubeczek należy wygotowywać przez minimum 5 minut. Kubeczek może być używany do 8 godzin, ale może być także wyjmowany i czyszczony częściej.

Po 8 godzinach opróżnij kubeczek do toalety i wypłucz go wodą. Aby zapobiec zaplamieniu, najpierw umyj kubeczek w chłodnej wodzie. Następnie, przed założeniem kubeczka, wyczyść go ciepłą wodą i specjalnym środkiem *Merula Spray* przeznaczonym do delikatnego czyszczenia i dezynfekcji kubeczka *Merula Cup XL*. Możesz także wyczyścić kubeczek dezynfekującym środkiem do higieny intymnej. Jeśli musisz opróżnić kubeczek w toalecie bez prywatnej umywalki, zalecamy użycie praktycznych chusteczek *Merula Wipes* przeznaczonych do podróży. Opcjonalnie, w drodze wyjątku możesz dokładnie umyć i wypłukać kubeczek wodą z butelki, którą masz ze sobą. Przy następnej okazji koniecznie wyczyść kubeczek preparatem *Merula Spray*, chusteczkami *Merula Wipes* lub podobnymi środkami, ponieważ kubeczek powinno się czyścić tego typu produktami nie rzadziej niż co 8 godzin.

Kubeczek należy zawsze przechowywać w przewiewnym opakowaniu, takim jak dołączany do *Merula* woreczek. Odpowiednio zadbane kubeczek może być używany przez kilka lat. Jeśli silikon kubeczka zacznie się niszczyć i odkształcać, wyrzucić go i zakup nowy. Delikatne zaplamienie spowodowane częstym używaniem jest zjawiskiem naturalnym.

Dopasowanie

Najpierw wypróbuj swój *Merula Cup XL*. Potem możesz dopasować długość łodyżki do swoich indywidualnych potrzeb.



Aby uzyskać odpowiednią długość łodyżki kubeczka, przytnij ją przy pomocy nożyczek do paznokci. Kubeczek po włożeniu powinien całkowicie znajdować się wewnątrz ciała, ale nadal być łatwy do osiągnięcia przynajmniej jednym palcem.

Instrukcje bezpieczeństwa

- ★ Zarówno przed, jak i po użyciu kubeczka, dokładnie umyj dłonie.
- ★ Zawsze odessij kubeczek przed jego całkowitym wyjęciem.
- ★ Merula Cup XL powinien być zawsze usunięty przed stosunkiem płciowym, a także nie jest środkiem antykoncepcyjnym czy środkiem chroniącym przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- ★ Kubeczek należy czyścić co najmniej raz na 8 godzin i wygotowywać go przynajmniej przez 5 minut co najmniej raz po każdej miesiączce.
- ★ W przypadku stosowania spirali wewnątrzmacicznej, należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem użytkowania Merula Cup XL.
- ★ Zużyty kubeczek należy wyrzucać do śmieci, nie do toalety.
- ★ Należy zawsze przechowywać kubeczek poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- ★ W razie wątpliwości lub odczuwania bólu przy korzystaniu z kubeczka, należy jak najszybciej wyjąć go z ciała i skonsultować się z lekarzem.

★ Zespół Wstrząsu Toksycznego (TSS)

TSS jest rzadką, lecz groźną chorobą, która może przytrafić się zarówno mężczyznom, kobietom, jak i dzieciom. Do tej pory znanych jest niewiele przypadków Zespołu Wstrząsu Toksycznego powiązanego z miesiączką, lecz ciężkie przypadki zachorowań mogą prowadzić do śmierci.

Objawy TSS, które pojawiają się nagle i mogą początkowo przypominać grypę: nagła, wysoka gorączka ($>39^{\circ}\text{C}$), nudności, biegunka, wysypka przypominająca poparzenie słoneczne, ból gardła, zawroty głowy i/lub omdlenia.

Jeżeli doświadczasz jednego lub więcej objawów wymienionych powyżej podczas swojej miesiączki, jak najszybciej wyjmij kubeczek i natychmiast skonsultuj się z lekarzem. Powiedz mu o tym, że właśnie miesiączkujesz i obawiasz się TSS. W ten sposób można pomóc w szybkim postawieniu diagnozy i rozpoczęcie skutecznego leczenia. Jeśli już wcześniej doświadczyłaś TSS, skonsultuj się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem użytkowania kubeczków menstruacyjnych czy tamponów.

NOTAS IMPORTANTES

Utilize apenas o Merula Cup XL depois de ter lido completamente e compreendido as instruções. Guarde este manual. Este manual não substitui qualquer conselho médico. Se tiver alguma dúvida antes, durante ou depois de usar o Merula Cup XL, consulte o seu médico. O Merula Cup XL é um produto de higiene e não pode ser trocado ou devolvido. Toda compra e qualquer compra é final. Reservamo-nos o direito de alterar as instruções sem aviso prévio. A última versão do manual do Merula Cup XL está disponível para download na nossa página online www.merula-cup.de/en.

Vantagens do Merula Cup XL

Ecológico

- ★ O Merula Cup XL pode ser usado por vários anos
- ★ Produz muito menos lixo do que produtos descartáveis

Econômico

- ★ Porque não há necessidade de comprar e gastar com absorventes todo mês
- ★ Depois de alguns meses, o pequeno investimento em um Merula Cup XL já está pago

Confortável

- ★ Pois possui grande capacidade
- ★ Não absorve água durante a natação na banheira ou durante o banho
- ★ Não terá mais aquele fiozinho pendurado saindo do seu corpo (cordinha do absorvente interno).



Quais são as principais características do Merula Cup XL?

- ★ Ele tem uma capacidade muito grande - até 50 ml! Com um diâmetro de 46 mm. Um companheiro ideal para mulheres com hemorragias muito intensas.
- ★ Desde as musculaturas pélvicas mais fortes às mais fracas, o Merula Cup XL fica acomodado no lugar certo. Como ele pode ser usado mesmo que não abra completamente, até os músculos pélvicos mais fortes não o fazem perder sua forma.

★ O Merula Cup XL oferece uma capacidade máxima com uma altura de copo de 50 mm, o que corresponde aproximadamente a 2 copos de menstruação convencionais ou 2,5 tampões do tamanho maior. Assim, o Merula Cup XL adequa-se a mulheres com colo médio a alto. Graças às duas escalas diferentes, o copo pode ser adaptado de forma ideal às necessidades individuais de cada mulher.

★ O Merula Cup XL é adequado para mulheres com colo médio a alto. Se o seu colo estiver muito baixo ou se achar que o copo fica „apertado“, o Merula Cup XL pode ser muito grande para si. Então, recomendamos o Merula Cup „one size“ com capacidade de 38 ml.

Inserção & Remoção

Punchdown

Dobre de forma a empurrar a borda do copinho em um ponto em direção ao fundo interno e segure a dobra. Ao fazê-lo, o copinho torna-se menor e é mais fácil de inserir.



Pode humedecer o copinho com um pouco de água. Para facilitar ainda mais a colocação, pode utilizar o *Merula Lube* ou outro lubrificante à base de água. Insira-o dobrado em direção ao ânus e certifique-se de que a borda está totalmente aberta quando estiver dentro da vagina. O fundo do coletor pode ficar levemente dobrado. Se houver vazamentos, tente corrigir a posição do coletor. O copinho não precisa ser inserido tão profundo quanto um absorvente interno.



Para remoção, pressione-o ligeiramente para baixo e segure a haste. Puxe-o para baixo, com movimentos de ziguezague lentos, até que você possa segurar o fundo. Pressione o fundo para remover o vácuo. Agora, você pode removê-lo completamente e limpá-lo.

Se a inserção ou remoção não se adaptar da melhor forma da primeira vez, deixe-se relaxar alguns ciclos e, se necessário, faça algumas pausas. Você encontrará mais dicas em nosso site: www.merula-cup.de/en

Limpeza

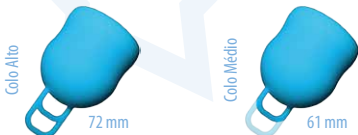
Ferva o copinho antes do primeiro uso e depois de cada ciclo menstrual. Use água com uma colherzinha de vinagre em uma panela (esmaltada ou de vidro) / em um microondas e ferva o coletor por pelo menos cinco minutos. Pode ser usado por até oito horas, mas também pode ser removido e limpo com mais frequência.

Após 8 horas, esvazie o conteúdo do copinho na sanita e lave-o com água. A fim de evitar manchas, enxágüe-o com água fria primeiramente. A seguir, limpe o copinho com água morna e *Merula Spray*, que é adequado para uma limpeza e desinfecção cuidadosas do seu Merula Cup XL, ou um desinfetante indicado para produtos íntimos, antes da utilização. Se precisar de esvaziar o seu copinho numa sanita sem um lavatório privado, recomendamos que utilize os práticos *Merula Wipes* para viagens. Opcionalmente, pode esfregar e lavar cuidadosamente o copinho com água de uma garrafa de água. Certifique-se de que limpe com *Merula Spray*, *Merula Wipes* ou outro produto similar na próxima oportunidade, porque nunca deve passar mais de 8 horas entre duas limpezas com os produtos de limpeza equivalentes.

Mantenha o coletor sempre em um recipiente respirável como o saquinho que vem junto com o Merula Cup XL. Bem conservado, um único coletor pode ser usado por vários anos. Se o silicone começar a se deteriorar, você deve descartá-lo e comprar um novo. Uma ligeira coloração devido ao uso frequente é normal.

Adaptação

Primeiro, teste o seu Merula Cup XL. Depois disso, você pode adaptar a haste ao seu comprimento ideal.



Remova as partes destacadas com uma tesoura pequena para adaptar a haste ao seu comprimento desejado. O copinho deve desaparecer completamente dentro de seu corpo, mas ainda será facilmente acessível com pelo menos um dedo.

Instruções de segurança

- ★ Lave sempre as mãos cuidadosamente antes e depois de usar o copinho.
- ★ Sempre tire o vácuo antes de removê-lo.
- ★ O Merula Cup XL deve ser removido antes das relações sexuais e não serve de método contraceptivo, nem protege contra doenças sexualmente transmissíveis.
- ★ Esvazie-o pelo menos a cada oito horas e ferva-o por um mínimo de cinco minutos pelo menos uma vez após o final de cada ciclo menstrual.
- ★ Se estiver a utilizar um dispositivo intrauterino (anel vaginal / DIU / implante hormonal / ...), primeiro esclareça a utilização de um copo menstrual com o seu médico.
- ★ Descarte o Merula Cup XL adequadamente no lixo e não na sanita.
- ★ Mantenha sempre o seu Merula Cup XL fora do alcance das crianças e animais.
- ★ Se tiver dúvidas ou sentir dor durante o uso do coletor, remova-o imediatamente e consulte um médico.

★ Síndrome do Choque Tóxico (SCT)

SCT é uma doença rara, mas perigosa, que pode ocorrer com homens, mulheres e crianças. Até o momento, não houve NENHUM caso relatado ligado ao uso do Coletor Menstrual e o Choque Tóxico. Porém os casos extremos de SCT podem levar à morte.

Os seguintes sintomas que podem desenvolver-se muito rapidamente e parecem ser apenas gripe no início:

febre alta repentina ($> 39^{\circ}\text{C}$), náuseas, diarreia, erupção cutânea similar a uma queimadura, dor de garganta, vertigens e / ou desmaio.

Se experimentar um ou mais destes sintomas durante a menstruação, retire o coletor e consulte imediatamente um médico. Mencione a SCT e que você está menstruando. Desta forma, é possível diagnosticar a doença precocemente e tratá-la de forma eficaz. Se você já foi afetado por SCT, consulte seu médico antes de usar coletores ou absorventes internos.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Перед началом использования менструальной чашечки Merula Cup XL внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте ее на весь период использования. Инструкция не заменяет консультации с врачом. В случае сомнений относительно использования менструальной чашечки Merula Cup XL обратитесь к врачу. Менструальная чашечка Merula Cup XL относится к предметам гигиены, поэтому не подлежит обмену или возврату. Каждый факт покупки является окончательным. Мы оставляем за собой право вносить изменения в инструкцию. Последнюю версию инструкции по использованию менструальной чашечки Merula Cup XL можно скачать на нашем сайте www.merula-cup.de/en.

Преимущества Merula Cup XL

экологична

- ★ Одну чашу можно использовать в течение нескольких лет
- ★ Не выбрасывая в мусор использованные средства гигиены ежедневно

экономична

- ★ Не нужно тратить деньги на средства гигиены ежемесячно
- ★ Уже через несколько месяцев стоимость Merula окупается

удобный

- ★ Большая вместимость
- ★ Не впитывает воду во время плавания или принятия ванны
- ★ Невидима (никаких ниток снаружи)



Какие особенности у менструальной чаши Merula Cup XL?

- ★ Merula Cup XL имеют большой объем и вмещают до 50 мл. Диаметр чаши Merula составляет от 46 мм. Идеальный помощник при обильных кровотечениях.
- ★ Не важно, сильные или слабые мышцы таза: Merula работает, как нужно. Не обязательно добиваться полного раскрытия чаши внутри, Merula работает даже если немного свернута. Даже сильные мышцы не заставят ее потерять свою форму.
- ★ Менструальная чашечка Merula Cup XL размером всего 50 мм, но при этом вмещает максимальный объем, сопоставимый с объёмом, удерживаемым около 2 обычными менструальными чашечками или около 2,5 тампонами с

максимальной впитывающей возможностью. Поэтому менструальная чашечка Merula Cup XL отлично подойдет женщинам со средней или длинной шейкой матки. Чашечка благодаря своей двойной конструкции успешно удовлетворяет любым требованиям.

★ Менструальная чашечка Merula Cup XL подходит для женщин, у которых шейка матки расположена высоко или нормально. Если шейка матки расположена достаточно глубоко или вам кажется, что у вас достаточно узкое влагалище, то, возможно, менструальная чашечка Merula Cup XL будет для вас слишком большой. В таком случае рекомендовано использовать менструальную чашечку Merula Cup, ёмкостью 38 мл представленную в одном размере.

Введение и извлечение

Punchdown-Fold

Надавите на ободок чаши внутрь в направлении дна чаши так, чтобы чаша сложилась. Так чаша станет меньше и ее будет легче ввести.



Ты можешь смочить чашу небольшим количеством воды. Для максимально удобного введения чаши можно использовать смазку *Merula Lube* или другую смазку на водной основе. Введите свернутую чашу и убедитесь, что внутри ободок чаши снова расправился. Дно чаши может оставаться свернутым. Если чаша протекает, попробуйте изменить ее положение. Чашу не нужно вводить так же далеко, как тампон.



Чтобы извлечь чашу, слегка потяните чашу за хвостик. Двигайте чашу зигзагообразными движениями, пока вы не сможете ухватить дно чаши. Сожмите дно, чтобы внутрь попал воздух и нарушилась герметичность. Теперь можно полностью извлечь чашу и промыть ее.

Если ввод или извлечение менструальной чашечки сначала даются с трудом, не пугайтесь, успокойтесь и потренируйтесь несколько раз, делая паузы по необходимости. Вы найдете дополнительные советы на нашем сайте: www.merula-cup.de/en

Очищение

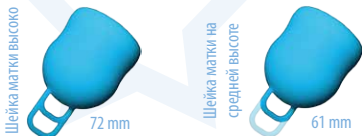
Прокипятите чашу перед первым использованием и после окончания каждого менструального цикла. Используйте воду с каплей уксуса, кипятите в кастрюле или в микроволновке в течение минимум 5 минут. Чашу можно носить внутри до 8 часов, но также можно вынимать и промывать её чаще.

Через 8 часов выньте чашу, вылейте содержимое в унитаз и промойте чашу водой. Чтобы избежать пожелтения чаши, споласкивайте её сначала под холодной водой. После этого перед следующим применением промойте чашу теплой водой и нанесите спрей *Merula Spray*, который специально создан для очищения и дезинфекции Merula Cup XL. Можно использовать и другие средства, предназначенные для очищения предметов интимного применения. Если тебе придется опустошать менструальную чашу в уборной, где нет раковины в кабинке, то рекомендуем брать с собой салфетки *Merula Wipes*. Также в исключительных случаях при необходимости можно почистить и промыть чашу принесенной с собой водой. После этого при первой же возможности почисти чашу с помощью спрея *Merula Spray*, салфеток *Merula Wipes* или других подходящих средств, так как чашу необходимо очищать со средством не реже чем раз в 8 часов.

Храните чашу в контейнере, имеющем доступ воздуха, например, в мешочке, который идет в комплекте с чашей Merula. При правильном уходе чашей можно пользоваться в течение нескольких лет. Если силикон чаши изменил свои свойства, стал разрушаться, замените чашу на новую. Допустимо легкое пожелтение в результате частого использования.

Регулировка длины

Сначала попробуйте в использовании вашу Merula Cup XL. Если нужно, скорректируйте длину хвостика.



Удалите части, выделенные, маленькими ножницами, чтобы скорректировать длину хвостика. Чаша и хвостик должны оставаться полностью внутри, но так, чтобы хвостик можно было легко достать хотя бы одним пальцем.

Правила безопасности

- ★ Тщательно мойте руки перед использованием чаши и после.
- ★ Всегда нарушайте герметичность перед тем, как извлекать чашу. Для этого нужно сжать дно чаши.
- ★ Менструальную чашечку Merula Cup XL необходимо извлекать перед половым контактом. Чашечки не являются средством контрацепции, а также не защищают от болезней, передаваемых половым путем.
- ★ Промывайте чашу минимум каждые 8 часов и кипятите минимум 5 минут в конце каждого менструального цикла.
- ★ Если вы используете внутриматочную спираль (круглую/спиральную/...), перед применением менструальной чашечки необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
- ★ Утилизируйте менструальную чашечку Merula Cup XL с прочими отходами, не выбрасывайте в унитаз.
- ★ Храните менструальную чашечку Merula Cup XL в недоступном для детей и животных месте.
- ★ Если у вас появляются болевые ощущения при использовании чаши, немедленно извлеките ее и проконсультируйтесь с врачом.

★ Синдром токсического шока (СТШ)

СТШ это редкое, но опасное заболевание, которое может возникнуть у женщин, мужчин или детей. В настоящее время ни одного случая СТШ не было связано с использованием менструальных чаш, но важно знать: тяжелые случаи СТШ могут привести к смерти.

Следующие синдромы СТШ развиваются очень быстро, и вначале похожи на симптомы ГРИППа:

Внезапное повышение температуры ($>39^{\circ}\text{C}$), тошнота, диарея, жар, боль в горле, головокружение, обморок.

Если у вас появился один или несколько из этих симптомов во время менструации, извлеките чашу и немедленно обратитесь к врачу. Сообщите о подозрении СТШ и что у вас идёт менструация. В этом случае будет возможно раннее диагностирование заболевания и верное его лечение. Если у вас уже были случаи СТШ, обсудите с вашим врачом возможность использования тампонов или менструальных чаш.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Kalíšek Merula Cup XL použij až po úplném přečtení a pochopení návodu. Návod si ulož. Tento návod nenahrazuje lékařské poradenství. V případě jakýchkoli nejasností před, během nebo po použití kalíšku Merula Cup XL se prosím obrať na svého lékaře. Merula Cup XL je hygienický výrobek a jeho vrácení či výměna nejsou možné. Každý nákup je konečný.

Vyhrazujeme si právo měnit tento návod bez zvláštního upozornění. Nejnovější verze návodu k použití kalíšku Merula Cup XL je vždy dostupná ke stažení na naší domovské stránce www.merula-cup.de/en.

Výhody Merula Cup XL

Ekologický

- ★ Jeden menstruační kalíšek můžete používat několik let
- ★ Díky tomu nevytváříte žádný odpad, jako je tomu v případě jednorázových menstruačních pomůcek.

Ekonomicky

- ★ Merula Cup XL je jednorázová investice, která se vám do pár měsíců vrátí zpátky
- ★ Nemusíte tedy opakovaně kupovat a utrácet peníze za jednorázové menstruační pomůcky.

Komfortní

- ★ Díky velkému objemu kalíšku Merula Cup XL jej můžete mít dlouho zavedený
- ★ Během koupání se dovnitř nedostává voda, je tedy vhodným společníkem do bazénu, vířivky či do vany.
- ★ A také – už nikdy žádná trčící šňůrka!

Jaké jsou zvláštnosti kalíšku Merula Cup XL?

★ Merula Cup XL má hodně velký objem (až 50 ml). Je to kalíšek s průměrem od 46 mm. Ideální pomocník při velmi silném krvácení.

★ Ať už máte slabé či silné svalstvo pánevního dna Merula Cup XL zůstane tam, kde má. U tohoto kalíšku se počítá s tím, že boční stěny se mohou trochu promáčknout, ale to nevadí, důležité je, aby horní okraj byl rozevřený.



★ Merula Cup XL nabízí při výšce kalíšku pouhých 50 mm maximální objem, což zhruba odpovídá 2 běžným průměrným menstruačním kalíškům nebo 2,5 tamponům největší velikosti. Merula Cup XL je tedy vhodný pro ženy se středním až vysokým děložním čípkiem. Díky „žebříčkové“ stopce se dvěma příčkami se dá optimálně uzpůsobit osobním potřebám.

★ Merula Cup XL je vhodný pro střední až vysoký děložní čípek. Pokud máš děložní čípek umístěný velmi nízko nebo máš pocit, že máš pochvu obzvlášť „těsnou“, může být pro tebe Merula Cup XL příliš velký. V tomto případě doporučujeme Merula Cup „one size“ s objemem 38 ml.

Vložení & Vyjmutí

Punchdown

Složte kalíšek tím způsobem, že jedním prstem jej na jedné straně promáčknete (tzv. punchdown sklad). Kalíšek tím zmenší svou velikost a lépe se zavádí.



Kalíšek lze navlhčit malým množstvím vody. Pro velmi snadné zavedení lze použít gel *Merula Lube* nebo jiný lubrikační gel na vodní bázi. Ujistěte se, že se kalíšek uvnitř rozevřel. Boční stěny mohou být trochu promáčkklé, důležité je, aby horní okraj byl rozevřený. Pokud se nedaří, můžete kalíšek vyjmout a zkusit zavést znovu (případně zvolit jiný způsob skladu). Kalíšek není nutné zavádět tak hluboko jako tampon, avšak žádná poloha kalíšku není špatná – správná je taková poloha, která bude vyhovovat právě vám!



Při vyndávání kalíšku lehce zmáčknete jeho dno, aby se zrušil případný podtlak, poté může kalíšek vytáhnout za pomoci stopky. Při vytahování kalíšek zbytečně nenaklánějte. Pokud se vám nedaří kalíšek vytáhnout rovně, můžete zvolit „viklavý“ pohyb a takto kalíšek vyndat. Po vyjmutí kalíšek vylijte, vymyjte a znovu zaveďte.

Pokud by ti jeho vložení nebo vyjmutí nešlo hned napoprvé, ponech si klidně pár cyklů na nácvik. Můžeš si také mezi jeho použitím udělat pár přestávek. Další rady najdete na našich stránkách: www.merula-cup.de/en

Čištění

Před prvním použití kalíšek vyvařte a poté vyvařujte po každé menstruaci. Do vody můžete přidat trochu octu – vyvařovat můžete v hrnci či v mikrovlnné troubě. Kalíšek můžete mít zavedený maximálně 8 hodin, ale je lepší jej vymývat a čistit častěji.

Po 8 hodinách je třeba obsah kalíšku vyprázdnit do toalety a kalíšek opláchnout vodou. Před použitím pak kalíšek vyčistěte teplou vodou a sprejem *Merula Spray*, který je určen k šetrnému čištění a desinfekci kalíšku Merula Cup XL, nebo desinfekčním prostředkem vhodným pro intimní produkty. Pokud byste musela kalíšek vyprázdnit na toaletě bez umývadla, doporučujeme vám na cestách používat praktické ubrousky *Merula Wipes*. Kalíšek je možné výjimečně také důkladně vytrít a vymýt vodou z přinesené lahve. Při nejbližší příležitosti je ale bezpodmínečně nutné kalíšek dočistit sprejem *Merula Spray*, ubrousky *Merula Wipes* nebo srovnatelnými prostředky, protože mezi dvěma čištěními odpovídajícími čistícími prostředky nesmí uběhnout více než 8 hodin.

Mimo dny menstruace doporučujeme kalíšek uschovávat v bavlněném pytlíčku. Pokud o svůj kalíšek dobře pečujete, může vám vydržet několik let. Mírné zabarvení silikonu v důsledku používání je normální.

Prizpůsobení

Nejdříve kalíšek Merula Cup XL vyzkoušejte. Stopku můžete přizpůsobit vaší potřebě a podle toho, jestli máte.



Nůžkami můžete opatrně odstranit díly, které jsou zvýrazněné. Kalíšek by měl být uvnitř vašeho těla, ale měla byste na něj snadno dosáhnout a to alespoň jedním prstem.

Pokyny a upozornění

- ★ Před a po manipulaci s kalíškem si důkladně umyjte ruce.
- ★ Před vytahováním kalíšku zrušte případný podtlak.
- ★ Merula Cup XL je nutno vždy odstranit před pohlavním stykem. Není určen jako antikoncepce, ani nechrání před pohlavně přenosnými chorobami.
- ★ Kalíšek vylévejte co 6-8 hodin podle síly vaší menstruace (maximálně může být kalíšek zavedený 8 hodin). Před nebo po skončení menstruace kalíšek vyvařte ve vroucí vodě po dobu 5 minut.
- ★ Pokud máš zavedený intrauterinní pesar (spirálu/řetízek/ kuličku/ ...), vyjasni si nejprve použití menstruačního kalíšku se svým lékařem.
- ★ Merula Cup XL nevyhazuj do toalety, ale do odpadu.
- ★ Svůj menstruační kalíšek udržuj vždy mimo dosah dětí a zvířat.
- ★ Při potížích nebo bolestech kalíšek dále nenoste a obraťte se na svého lékaře.

★ Syndrom toxického šoku (STS)

Syndrom toxického šoku (STS) je ojedinělé, avšak závažné onemocnění, které se vyskytuje u mužů, žen i dětí. V souvislosti s kalíškem nebylo toto onemocnění pozorováno. V ojedinělých případech může toto onemocnění vést ke smrti.

Prvotní symptomy STS se podobají chřipce a velmi rychle se vyvíjí. Příznaky STS:

náhlá horečka ($> 39^{\circ}\text{C}$), zvracení, průjem, vyrážka podobná popálení na slunci, bolesti, závratě a bezvědomí.

Při výskytu některého z těchto příznaků během menstruace vyjměte kalíšek a obraťte se na svého lékaře. Takto je možné onemocnění včas rozpoznat a potřebně ošetřit. Pokud jste STS již onemocněla, nechte se před použitím menstruačního kalíšku lékařem vyšetřit.

Merula® #XL
menstrual cup



Merula Cup XL fox



Merula Cup XL strawberry



Merula Cup XL midnight



Merula Cup ice



Merula Cup fox

Merula® #
menstrual cup



Merula Cup strawberry



Merula Cup midnight



Merula Cup mermaid



Merula Cup apple



Merula® douche®