

KOJU VELIČINU MOONCUP-A TREBA DA KUPIM?

Da biste odabrali odgovarajuću veličinu Mooncup-a, pridržavajte se ovih jednostavnih uputstava:



Odaberite veličinu A ukoliko:

Imate 30 i više godina

ILI

ukoliko ste imali prirodan porođaj u bilo kojim godinama



Odaberite veličinu B ukoliko:

Imate ispod 30 godina i niste imali prirodan porođaj

VELIČINA KOJU ODABERETE

– zavisi od načina porođaja i vaših godina, pošto to može da utiče na tonus mišića dna karlice.

– ne zavisi od toga koliko je vaša menstruacija obilna.

Veličina A je 3mm veća od veličine B – mala ali bitna razlika!

Dimenzije

- Veličina A ima širinu 46 mm i dužinu 50 mm.
- Veličina B ima širinu 43mm i dužinu 50 mm.

Obe veličine imaju dršku u obliku cevčice dužine 21mm koju možete skratiti na dužinu koja Vama odgovara.

UPRAVO SAM NABAVILA MOONCUP – ŠTA PRVO DA URADIM?

Čestitamo što ste se odlučili na ovaj prvi korak!

Nije bitno da li su Vaši mesečni ciklusi tek počeli, ili ih imate već godinama, za Mooncup će Vam – kao i za sve što je novo – trebati malo vremena da se naviknete. Ali kada naučite kako da ga koristite **nećete više nigde ići bez njega.**

Ako koristite tampone, setite se kada ste ih upotreбили po prvi put – verovatno je bilo potrebno nekoliko pokušaja da ga postavite u pravilan položaj da biste se osećali udobno, kao i da odredite kada je vreme da ga izvadite. Isto važi i za Mooncup.

Ovo je naše uputstvo korak po korak za korišćenje menstrualne šolje Mooncup:

ODABERITE VELIČINU

Postoje samo **2 veličine** koje možete odabrati, između kojih je razlika samo 3mm (**A je najveća, B je najmanja**) ali to je i najvažnija razlika koja omogućava Mooncup bude dobro postavljen, bezbedan i da ne dozvoli curenje.

PRIPREMITE VAŠ MOONCUP ZA UPOTREBU

Pre prve upotrebe Mooncup-a, možete ga **prokuvati** ili temeljno očistiti **sterilnim rastvorom ili korišćenjem rastvorljivih tableta za čišćenje**.

BUDITE STRPLJIVI

Vaša Mooncup menstrualna šolja će trajati godinama tako da ne morate da žurite da je odmah pravilno primenite. **Najbolje je da je prvi put isprobate dok ste opušteni i kod kuće.**

Neke žene više vole da postavljanje i vađenje uvežbavaju kada nisu u ciklusu.

Neko odmah usvoji ovu veštinu, ali u proseku je za navikavanje potrebno **do 3 mesečna ciklusa** . Ako ste nervozni ili napeti samo ga odložite i probajte sledeći put.

Dok polako stičete samopouzdanje možete nositi **rezervni uložak** . U početku, dok se uvežbavate, može doći do izvesnog curenja.

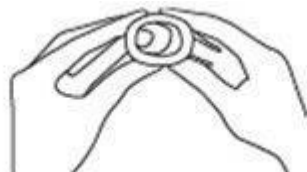
PROČITAJTE UPUTSTVA

Možda sve deluje potpuno jasno, ali neke korisnice Mooncup-a su toliko rešene da ga isprobaju da zaboravljaju da pročitaju praktično uputstvo za upotrebu koje se isporučuje uz Mooncup menstrualnu šolju. Ono obuhvata uglavnom sve i sadrži jasne dijagrame kao i savete za otklanjanje problema.

Ako imate poteškoća, pročitajte ga još jednom.

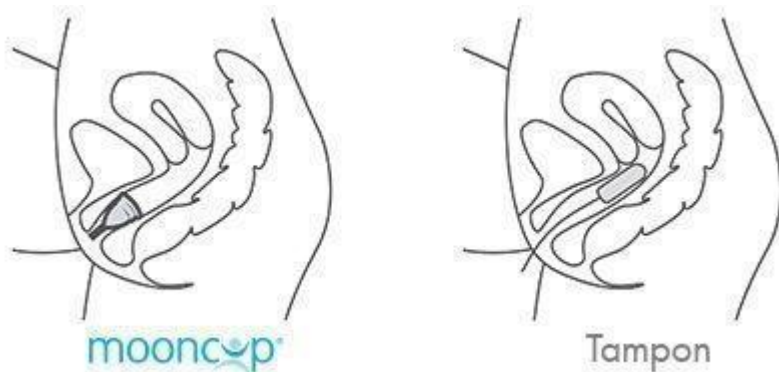
KAKO POSTAVITI MOONCUP?

Presavijte ga kako Vama najviše odgovara:



Na veb sajtu Mooncup-a (na engleskom) možete [videti i druge tehnike savijanja](#)

Mooncup je dizajniran tako da se postavi u vaginu onoliko duboko koliko je potrebno da se udobno smesti.



Kada ste presavili Mooncup, držite ga čvrsto kažiprstom i palcem.

Drugom rukom razdvojte usmine (nabore kože oko vagine), pronađite ulaz u vaginu i nežno uvedite Mooncup. Postarajte se da se Mooncup otvori i da bude postavljen onoliko duboko koliko je potrebno da se udobno smesti.

DA LI MOGU DA KORISTIM LUBRIKANTE UZ MOONCUP?

Ne preporučujemo da sa Mooncup-om **koristite supstance na bazi ulja** pošto vremenom mogu da oslabe materijal od koga je načinjen. Lubrikanti na bazi vode su dozvoljeni - ili jednostavno probajte da koristite vodu iz česme.

KAKO SE ČISTI MOONCUP?

Ako svoj Mooncup čuvate i redovno ga čistite, trajaće godinama.

PRVA UPOTREBA I UPOTREBA IZMEĐU PERIODA

Pre prve upotrebe menstrualne šolje Mooncup, kao i nakon završetka perioda, preporučujemo temeljno čišćenje. Da biste to uradili, možete

- **da ga prokuvate** potopljenog u vodi 5 do 7 minuta (u posudi koju koristite isključivo u ovu svrhu)
- da koristite **sterilni rastvor ili rastvorljive tablete za čišćenje**. Oni se obično koriste za sterilizaciju opreme za bebe. Pridržavajte se uputstva proizvođača u vezi rastvora i minimalnog preporučenog vremena potapanja Mooncup-a. Zatim dobro isperite čistom vodom.

ČIŠĆENJE MOONCUP-A TOKOM PERIODA

Ako Vam je umivaonik blizu:

- Operite Mooncup vodom ili blagim, neparfimisanim sapunom. Nakon korišćenja uvek dobro isperite vodom jer zaostali tragovi sapuna na Mooncup-u mogu izazvati iritacije.

U javnim toaletima ili na poslu:

Operite ruke nad umivaonikom a zatim

- ili ponesite **flašicu vode** u toalet, ispraznite Mooncup u wc šolju, isperite sa malo vode i ponovo postavite; ili
- **obrišite** Mooncup toalet papirom i ponovo ga postavite.

Zapamtite, Mooncup obično skuplja više menstrualne krvi od tampona ili uložaka tako da možda nećete morati da ga praznite i vraćate onoliko često koliko je to bio slučaj sa Vašom uobičajenom higijenskom zaštitom.

Kada ste na putu:

sledite ista gore navedena uputstva, ali za čišćenje Mooncup-a koristite isključivo **vodu za piće**.

Da li Mooncup mogu da čistim...

...u mikrotalasnoj pećnici?

Ne. Ne preporučujemo čišćenje Vašeg Mooncup-a u mikrotalasnoj pećnici jer može da ošteti materijal.

...u mašini za pranje sudova?

Ne. Ne preporučujemo čišćenje Vašeg Mooncup-a u mašini za pranje sudova jer deterdžent može imati negativan uticaj na materijal i vaginalnu floru.

ODRŽAVANJE OTVORA ČISTIM

Otvori moraju biti kompletno čisti kako bi se omogućio najveći stepen prijavanja Mooncup-a na zid vagine. Ako menstrualna krv/ugrušak blokira otvore, treba ih očistiti.

Kako očistiti otvore?

Da biste očistili otvore, napunite Mooncup vodom i promućkajte tako što ćete palcem zapušiti ulaz šolje. Nakon toga možete pažljivo da očistite rupe malom četkom, kao što je četkica za zube.

KAKO DA UKLONIM MRLJE SA MOONCUP-A?

Normalno je da se vremenom stvaraju mrlje na Mooncup-u – što ne znači na nije čist, sve dok pratite gore navedena uputstva. Međutim, ako hoćete da se otarasite mrlja, možete

- da potopite Mooncup u **sterilni rastvor ili da koristite rastvorljive tablete za čišćenje**, pridržavajući se uputstva proizvođača za rastvor i minimalnog vremena potapanja, ili
- koristite **sodu bikarbonu**. Uzmite čistu vlažnu krpu ili četkicu sa puno sode bikarbone i utrljajte na mrlje.

Nakon što ste očistili Vaš Mooncup na ovaj način, dobro isperite čistom vodom.

DA LI MOONCUP STVARA NERED?

Kada postavite Mooncup, uglavnom je isto kao i kod postavljanja tampona što se tiče količine krvi sa kojom dolazite u kontakt.

Kada izvadite Mooncup, spolja je relativno čist; većina krvi sakupljena je unutar šolje. Držite Mooncup uspravno dok ga ne ispraznite u toalet.

Zatim jednostavno isperite ili obrišite pre ponovne upotrebe.

Sa Mooncup menstrualnom šoljom nećete morati da se suočavate sa neredom koji ostaje posle korišćenja higijenskih proizvoda - posebno kada kanta nije u blizini.

Videćete svoju krv ali nećete zapravo imati puno kontakta sa njom. Nakon što ste se navikli da vidite svoju krv primetićete, kao i mnoge druge žene, da je to dobar način da budete u kontaktu sa svojim telom, što će Vam omogućiti da to bolje prihvatite i osećate se bolje.

DA LI MOONCUP SAKUPLJA VIŠE KRV I OD TAMPONA?

Mooncup menstrualna šolja sakuplja 3 puta više krvi od običnog tampona.*

Veličina A Mooncup-a može da sakupi **29.3 mililitra**, a **veličina B Mooncup-a** **28.8 mililitra** do oboda.

Međutim, i dalje ćete morati da **praznite Mooncup®** na svakih **4 do 8 sati**, u zavisnosti od jačine menstruacije i uvek **posle prespavane noći**.

*Tamponi mogu da sakupe tečnost zapremine od **6 do 18 mililitara** zavisno od stepena apsorpcije (**Od običnog do Super Plus Extra**).

KOLIKO ČESTO BI TREBALO DA PRAZNIM MOONCUP?

Trebalo bi da praznite Vaš Mooncup **barem na 4-8 sati**, u zavisnosti od jačine menstruacije i **posle prespavane noći**.

Većina korisnika Mooncup-a otkrije da ne mora da prazni svoj Mooncup onoliko često koliko je to bio slučaj sa promenom tampona ili uložaka jer Mooncup menstrualna šolja sakuplja 3 puta više tečnosti od običnog tampona.

KAKO DA KORISTIM SVOJ MOONCUP U JAVNOM TOALETU?

Prvo **operite ruke** nad umivaonikom- isto kao što bi ste uradili kada menjate tampon.

Možete poneti **flašicu vode** u toalet. Izvadite Mooncup, prospite njen sadržaj u wc šolju, isperite sa malo vode i ponovo ga stavite. Ili jednostavno prospite sadržaj u wc šolju, obrišite Mooncup toalet papirom i ponovo ga postavite. Možete ga temeljnije očistiti kada stignete kući.

Zapamtite da ne morate da praznite svoj Mooncup onoliko često koliko je to bio slučaj sa promenom tampona ili uložaka jer Mooncup sakuplja više tečnosti.

DA LI BI TREBALO DA SKRATIM DRŠKU MOONCUP-A?

Kada je Mooncup postavljen onoliko duboko koliko je potrebno da bi bio udobno smešten, kraj drške bi trebalo da se nalazi **unutar vagine**.

U slučaju da ste Mooncup postavili ispravno, a osećate **neudobnost pri sedenju i hodanju**, ili **štibanje oko vaginalnog otvora**, onda bi verovatno trebalo da **malo skratite dršku**.

Dužina vagine varira pa je stoga drška Mooncup menstrualne šolje dizajnirana tako da može da se skрати ako je potrebno.

Pre nego što skratite dršku, proverite da li pravilno postavljate i vadite Mooncup. **Vežbajte vađenje** Mooncup-a **koristeći dršku** pošto ste je skratili. Neke korisnice potpuno uklanjaju dršku.

KAKO DA POSTAVIM MOONCUP?

Mooncup menstrualna šolja je dizajnirana tako da vrši **blago zaptivanje prema zidovima vagine i ne prelazi preko samog grlića materice**.

Trebalo bi da se postavi onoliko **duboko** koliko je potrebno da bi bio udobno smešten unutar vagine. Ako **drška viri izvan** vagine ili izaziva bilo kakvu iritaciju ili nelagodnost, biće potrebno da je postepeno skraćujete.

Važno je da postoji određen **prostor** između **kružnog oboda (vrh)** Mooncup-a i **grlića materice**.

Menstrualna krv teče iz grlića materice i sakuplja se u Mooncup-u.

KAKO SE VADI MOONCUP?

Mooncup menstrualnu šolju bi trebalo da vadite i praznite na svakih 4-8 sati. Pre svega, operite ruke toplom vodom i sapunom i zatim isperite temeljno čistom vodom.

Da biste izvadili Mooncup najpre morate da ga odvojite sa mesta gde vrši zaptivanje.

Smestite se u udoban položaj, kao što je sedenje na wc šolji ili čučanje. Blago stisnite osnovu šolje ili ubacite prst uz Mooncup da biste Mooncup odvojili na mestu zaptivanja. Ako ne možete da doprete do osnove šolje, potrebno je da ili nežno povučete za dršku ili da "pogurate na dole" koristeći vaginalne mišiće sve dok možete.

Istisnite Vaš Mooncup držeći ga za osnovu. Iskrenite Mooncup blago u stranu kako biste izvadili polovinu oboda, a zatim iskrenite na drugu stranu da biste izvadili i drugu polovinu, pri čemu Mooncup treba da ostane u uspravnom položaju zajedno sa menstrualnom tečnošću unutra.

KAKO DA ČUVAM MOONCUP?

Nakon završetka perioda, **dobro osušite Mooncup** i stavite ga u prozračnu, organsku pamučnu vrećicu u kojoj je isporučen.

Nemojte držati Mooncup u **plastičnoj kesi** ili u **zaptivenoj posudi**.

KOLIKI JE VEK TRAJANJA MOONCUP MENSTRUALNE ŠOLJE?

Ako pratite uputstva za **čišćenje** i **čuvanje**, Mooncup menstrualna šolja će trajati godinama.

Ako na bilo koji način dođe do promene **materijala** ili **oblika** Vašeg Mooncup-a, ako se **pocepa** ili postane **lepljiv**, trebalo bi ga zameniti.

Vremenom se mogu pojaviti prirodne mrlje. To ne znači da Mooncup više nije higijenski ispravan niti da utiče na način na koji funkcioniše.

Ako želite da uklonite mrlje, potopite Mooncup u **sterilnu tečnost** (koja se koristi za sterilisanje opreme za bebe i dostupna je u apotekama). Prateći uputstva proizvođača za rastvor, uradite to uz poštovanje najmanjeg dozvoljenog vremena upotrebe. Isperite temeljno čistom vodom i posle toga je Vaš Mooncup ponovo spreman za upotrebu.

MOJ MOONCUP PROPUŠTA TEČNOST – ŠTA DA RADIM?

Najčešći razlozi za curenje su:

- nošenje Mooncup-a **previše plitko u vagini**
- ne postoji **adekvatno prijanjanje- zaptivanje** između Mooncup-a i zida vagine
- nošenje **pogrešne veličine** Mooncup-a

Pre svega, uverite se da je Vaša Mooncup menstrualna šolja postavljena onoliko duboko koliko je potrebno da bi bila udobno smeštena.

Dalje, da biste povećali stepen zaptivanja, možete

- **stegnuti** Mooncup nekoliko puta vaginalnim mišićima
 - Ubacite prst duž oboda šolje kada je postavljena, **kako biste proverili da li se u potpunosti otvorila**
 - **uvrnite** Mooncup nekoliko puta
 - probajte sa različitim **metodama savijanja**
-

DA LI MOGU DA NOSIM MOONCUP PREKO NOĆI?

Mooncup menstrualna šolja je bezbedna za nošenje preko noći.

S obzirom da Mooncup možete bezbedno nositi 8 sati, samo se potrudite da ga **ispraznite pre nego što legnete u krevet** i zatim opet ispraznite **čim se probudite**.

Ako imate obilne periode trebalo bi da praznite Mooncup češće.

DA LI JE U REDU DA KORISTIM MOONCUP KADA VEŽBAM?

Da, Mooncup menstrualna šolja je vrlo pogodna za upotrebu dok se bavite sportom ili vežbate.

Preporučujemo da **Mooncup praznite uvek pre vežbanja**, a takođe preporučujemo i **da se naviknete na korišćenje Mooncup-a** pre nego što počnete da ga koristite tokom vežbanja. Neke korisnice takođe koriste i uložak tokom navikavanja.

I što je najvažnije, ako dođe do bilo kakvog curenja kada ne vežbate, predlažemo da prvo rešite taj problem.

DA LI MOGU DA PLIVAM DOK NOSIM MOONCUP?

Da, možete da plivate dok nosite Mooncup.

Mooncup menstrualna šolja se nosi interno u potpunosti tako da ne morate da brinete o končiću koji viri, a sakuplja više od tampona tako da ćete moći duže da plivate.

Uvek je preporučljivo **isprazniti Mooncup pre plivanja**, i navići se na Mooncup pre nego što se možete osloniti na njega dok plivate.

I što je najvažnije, ako dođe do **bilo kakvog curenja dok ne plivate**, ili se Vaš **Mooncup napuni vodom nakon tuširanja**, predlažemo da prvo rešite taj problem.

DA LI ĆE MOONCUP FUNKCIONISATI TOKOM OBILNIH MENSTRUACIJA?

Da, Mooncup jako dobro funkcioniše kada je reč o obilnim menstruacijama (ili menoragiji) zato što sakuplja i do 3 puta više menstrualne krvi od običnog tampona.

To znači da Mooncup menstrualnu šolju ne morate da praznite i vraćate onoliko često koliko je to slučaj sa postavljanjem i vađenjem tampona ili uložaka.

Ako ste zabrinuti što su Vaši ciklusi preobilni, trebalo bi da se o tome posavetujete sa Vašim doktorom ili ginekologom. Zapamtite da oznake na Vašem Mooncup-u služe za grubo praćenje vašeg menstrualnog protoka, što može biti korisna informacija kada zakazujete pregled.

DA LI JE MOONCUP DOBAR IZBOR PRED MENOPAUZU?

Mooncup menstrualna šolja može da bude pouzdan oblik zaštite dok ulazite u menopauzu. Vaši ciklusi mogu da postanu obilniji ili slabiji i možete koristiti Mooncup u obe situacije tako da Vam ne treba čitav asortiman proizvoda za jednokratnu upotrebu. Vredi zapamtiti da se Mooncup otplaćuje nakon 6-8 meseci – što ga čini vrednom investicijom čak i u kasnijim godinama menstruacije.

S obzirom da Vam je potreban samo jedan Mooncup, uvek Vam može biti pri ruci, bez obzira na to koliko će Vaši ciklusi postati nepredvidljivi.

Merne oznake Vam takođe mogu pomoći u praćenju promena intenziteta menstruacije.

DA LI MOGU DA KORISTIM MOONCUP POSLE POROĐAJA?

Nije preporučljivo korišćenje interne zaštite kakva je Mooncup šolja u prvih šest meseci nakon porođaja.

Tada postoji veći rizik od infekcija.

Predlažemo da koristite **eksternu zaštitu** (kao što su perivi ulošci) kod post porođajnog krvarenja.

DA LI SE OD KORIŠĆENJA MENSTRUALNE ŠOLJE MOŽE DOBITI SINDROM TOKSIČNOG ŠOKA?

Sindrom toksičnog šoka (TSS) utiče i na žene i na muškarce. Kada odraste, većina ljudi je imuna na ovu bakteriju, međutim, neki nisu i ne postoji način na koji se može odrediti ko jeste imun, a ko nije.

TSS se javlja kod osoba koje su **skorije imale operaciju, infekcije mekog tkiva i kostiju, i ujede insekta**, kao i kod žena koje su imale **menstruaciju**, koje su koristile **intrauterina i intravaginalna sredstva kontracepcije, menstrualne šolje i tampone**.

Menstrualni sindrom toksičnog šoka je retko ali ozbiljno i ponekad fatalno oboljenje koje izazivaju toksični sojevi bakterija zlatnih stafilokoka. Ako tokom korišćenja menstrualne šolje primetite dole navedene simptome TSS , **izvadite je i odmah potražite medicinsku pomoć**.

Kako bi smanjili rizik od nastanka TSS, predlažemo da se pridržavate ovih koraka :

- **Nemojte koristiti bilo kakva interna vaginalna sredstva, uključujući i Mooncup**, ako vam je prethodno dijagnostikovano TSS
- **Očistite Vaš Mooncup temeljno pre prve upotrebe**, kao što je navedeno u uputstvu za upotrebu
- **Izvadite, operite i ponovo stavite Mooncup barem na svakih 4-8 sati** tokom ciklusa. To znači da ćete morati ovo da radite **najmanje 3 puta tokom 24 časa**
- **Operite ruke** pre i posle upotrebe Mooncup-a

SIMPTOMI SINDROMA TOKSIČNOG ŠOKA

TSS se često ima slične simptome kao grip i uključuje:

- iznenadnu visoku temperaturu
 - povraćanje
 - dijareju
 - vrtoglavicu
 - nesvesticu
 - osip nalik na opekotine od sunca u toku menstrualnog ciklusa ili nekoliko dana posle toga
-

Mooncup Ltd. izveštaj o kvalitetu i standardima Mooncup® menstrualne šolje:

KVALITET I STANDARDI

Kada se opredelite za Mooncup® menstrualnu šolju, Vi investirate u menstrualnu šolju najvišeg kvaliteta danas na tržištu, uz podršku najboljeg servisa za podršku kupcima.

Želimo da se osećate sigurno uz saznanje da ste kupili premijum menstrualnu šolju koja će ostati Vaš pouzdani pratilac i nadamo se da ćete se uveriti u ispravnost svog izbora kada Vam Mooncup bude isporučen.

Mooncup Ltd je kompanija posvećena ispunjenju i prevazilaženju očekivanja kupaca, kako u pogledu **kvaliteta** proizvoda tako i u pogledu **usluge**. Kao deo ovakvog koncepta posvećenosti, Mooncup se oduvek **proizvodio u UK**. Uz podršku lokalnoj proizvodnji, blizina fabrike omogućava nam da tesno sarađujemo u procesu proizvodnje menstrualnih šolja, zbog čega smo u stanju da održimo visok standard kontrole kvaliteta.

Mooncup menstrualna šolja napravljena je od mekog medicinskog silikona, bez lateksa. Ona je hipoalergenska i ne sadrži boje, bisfenol A, ftalate, plastiku, izbeljivače ili toksine.

Naša posvećenost međunarodnim standardima



Našu posvećenost kvalitetu dokazujemo kroz međunarodno priznate standarde pa stoga sa ponosom možemo da kažemo da su sedišta i proizvodni pogon Mooncup Ltd kompanije **sertifikovani u skladu sa standardom ISO 13485:2012**. ISO 13485 je međunarodno priznati standard **za dizajn i proizvodnju medicinskih sredstava**.

Pridržavamo se strogih globalnih standarda ne samo u vezi sa našim proizvodnim procesom već i sa **kvalitetom naše usluge**.

Mooncup Ltd je takođe **registrovan od strane FDA** (Američka administracija za hranu i lekove). Registracioni FDA broj našeg objekta je 3009117944.

ETIČKI PRISTUP KVALITETU I STANDARDIMA

Vaša Mooncup vrećica za čuvanje napravljena je od **neizbeljenog organskog pamuka**, a proizvela ju je firma akreditovana od strane **Fairtrade Foundation - Fondacije za poštnu trgovinu**.

Sva naša pakovanja i promotivni materijal proizvedeni su korišćenjem **vodećeg ekološkog štampača u UK**, koji radi u skladu sa međunarodno priznatim ISO kvalitetom i standardima upravljanja životnom sredinom.

Sadrži:

Vrećicu od neizbeljenog organskog pamuka

Uputstvo za upotrebu, štampano na 100% recikliranom papiru