



# МЕНСТРУАЛЬНАЯ ЧАША

ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ХОТЯТ БОЛЕЕ  
КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ  
НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ - НОВАЯ ЖИЗНЬ

Поздравляем Вас с приобретением самого современного средства продуктов дамской интимной гигиены. Оно изготовлено из высококачественного медицинского силикона, который используется исключительно в медицинской и пищевой промышленности, что позволяет допустить, чтобы оно оставалось в организме до 12 часов. Форма и поверхность LadyCup делают ее удобной при использовании и легкой при очистке.

## ПРЕИМУЩЕСТВА

- не вызывает аллергических реакций
- не вызывает образование плесени и воспалений моче-половой системы
- не зарегистрированы случаи синдрома токсического шока
- не оказывает отрицательного влияния на здоровое состояние вагинальной среды
- использование в спорте, во время путешествий, во время ночного сна
- использование одновременно с противозачаточными средствами

## ВВЕДЕНИЕ

Все манипуляции с LadyCup выполняйте предварительно тщательно вымытыми руками! Перед первым введением необходимо стерилизовать LadyCup! Введение LadyCup рекомендовано в некоторых из перечисленных положений: сидя, на корточках, на коленях, стоя. Испробуйте эти положения, и выберите наиболее оптимальное для Вас. Для облегчения введения LadyCup следует смочить водой или использовать смазочный гель на водной основе. Держа LadyCup в пальцах сожмите ее. Затем с помощью пальцев другой руки перегните LadyCup продольно пополам. Держите LadyCup пальцами одной руки как можно в более низком положении, и введите ее во влагалище с уклоном по направлению назад. Правильное положение LadyCup ниже места размещения тампона. После введения во влагалище разожмите пальцы, после чего LadyCup должна в полной мере расправиться и прильнуть к стенками влагалища. Пальцем проведите по контуру чашечки, тем самым, контролируя на сколько плотно она прилегает.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Опустошайте LadyCup минимально 1 раз за 12 часов, в зависимости от силы вашей менструации.

## УДАЛЕНИЕ

Все манипуляции с LadyCup совершайте тщательно вымытыми руками! В выбранном Вами положении (сидя, стоя и т.п.) нащупайте ручку или нижнюю часть LadyCup. Вы можете помочь сами себе, несколько поднатужившись, что приведет к некоторому продвижению LadyCup в направлении наружу. Сожмите нижнюю часть LadyCup, а затем, после расслабления, аккуратно ее вытащите. В процессе первого удаления LadyCup важно соблюдать спокойствие и быть в состоянии максимальной расслабленности. В случае неудачи, с помощью пальца элиминируйте вакуумное давление, отделив края чашечки от стенки влагалища. После этого Вы легко извлечете LadyCup из влагалища. Содержимое чашечки вылейте в туалет.

## ПОВТОРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

LadyCup лучше вымыть теплой водой, или же природным мылом (LadyGel). Тщательно промойте LadyCup под проточной водой, так чтобы приготовить ее к дальнейшему использованию. Если Вы путешествуете или просто находитесь в ситуации с отсутствием воды, Вы можете использовать и чистую бумагу. Как следует LadyCup можно вымыть позже, когда будут позволять условия.

## УМЕНЬШЕНИЕ РУЧКИ

В зависимости от особенностей строения Ваших половых органов, вы можете уменьшить ручку LadyCup. Рекомендуем постепенное уменьшение, пока вы не найдете ее оптимальную длину. Ручку можно и полностью отрезать ножницами или острым ножом, важно при этом соблюдать осторожность, чтобы не повредить дно. Длина ручки должна быть такой, чтобы Вы не ощущали ее при ходьбе или сидя.

## ОЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ

Во время менструации следует умыть LadyCup теплой водой с природным мылом. По окончании менструации, необходимо прокипятить или простерилизовать LadyCup. То же самое рекомендуем сделать и перед повторным применением. Кипячение: в емкости с водой, 2-5 мин. Стерилизация: погрузите чашечку в жидкость для стерилизации (в соответствии с инструкцией изготовителя стерилизационного средства). Проверьте пропускаемость малых вакуумных отверстий в верхней части LadyCup. Их прочистка возможна, например, с помощью острого булавки. Правильное использование и хранение способствует продлению срока пригодности

изделия. LadyCup следует хранить в прилагаемом к нему мешочке из хлопка. Не храните изделие в не пропускающей воздух упаковке!

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

### Введение

Некоторые женщины могут иметь проблемы с введением LadyCup размера S (малого). Рекомендуем смочить LadyCup водой или использовать смазочный гель на водной основе.

### Удаление

Не следует нервничать если вдруг возникнут проблемы при удалении LadyCup. Важно при этом находиться в состоянии общей мышечной релаксации, и максимального расслабления мышц влагалища. Попробуйте изменить положение при извлечении LadyCup. Используя произвольное сокращение вагинальных мышц, Вы можете достигнуть продвижение чашечки наружу. Сокращение повторите несколько раз пока не почувствуете значительное продвижение LadyCup.

### Протекание

Если Вы заметите, что LadyCup протекает, проверьте ее расположение во влагалище. Вероятно, что LadyCup занимает неправильное положение. Сконтролируйте (пальцем), если LadyCup полностью распрямлена и ее стены плотно прилегают к стенке влагалища. Проверьте пропускаемость малых вакуумных отверстий. Если ни одно из выше перечисленных обстоятельств не является причиной проблемы, остается предположить, что Вы по неправильно выбрали размер. При использовании большого размера можно исправить проблему протекания тренировкой определенных мышц. Проконсультируйтесь с Вашим гинекологом относительно этой возможности.

## ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Используйте LadyCup максимально 12 часов! • При мытье LadyCup используйте только природное мыло! • Очистку LadyCup проводите только рекомендованными способами и средствами! • Используйте только лубрикантный гель на водной основе! • LadyCup не является противозачаточным средством! • Не используйте LadyCup во время полового акта! • LadyCup не является защитой от половых заболеваний! • Используйте только в свой собственный LadyCup! • Соблюдайте основные принципы гигиены! • В случае появления каких-либо признаков проблем в области влагалища, обратитесь к врачу-гинекологу!

Синдром токсического шока (СТШ) встречается чрезвычайно редко, однако это серьезное токсическое заболевание. Оно вызывается токсинами бактерий, которые обычно живут в человеческом организме. СТШ связывают с использованием тампонов. Признаки: если вдруг во время менструации Вы почувствуете сильную слабость, на фоне недавнего нормального самочувствия, если у вас резко поднимется температура (до 39°C и выше), появится рвота, понос, головная боль, боль в горле, Вы потеряете сознание или появится сыпь как при ожоге на солнце, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если у Вас уже появились признаки, обязательно проконсультируйтесь о целесообразности дальнейшего использования LadyCup с врачом. Менструальная чаша, не связывается с возникновением этого заболевания (СТШ).

## МЕТОД МИЛТОН (MILTON): БЕЗОПАСНАЯ И БЫСТРАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ЗА 15 МИНУТ!

- 1) Промойте LadyCup после каждого использования. Промойте LadyCup теплой водой с соответствующими моющими средствами. Затем промойте ее холодной водой.
- 2) Подготовка раствора Милтон. Налейте в пластиковую ёмкость 5 литров воды. Добавьте 1 таблетку Милтон.
- 3) LadyCup полностью погрузите. Убедитесь в том, что внутри не остались пузырьки воздуха. Предметы готовы к использованию после 15 минут воздействия и в ближайшие 24 часа. Предметы вынимайте из стерилизационного раствора тщательно вымытыми руками Высушите их, нет необходимости их промывать. Быстро закройте их. После каждой манипуляции сполоснуть и высушить руки.

Раствор из растворенных таблеток Милтон не является опасным.

**Активное вещество:** Дихлоризоцианурат натрия 800 мг в 1 таблетке

В случае возникновения каких-либо вопросов, пожалуйста, свяжитесь с нами по адресу: [custom@ladycup.eu](mailto:custom@ladycup.eu) или посетите раздел «Часто задаваемые вопросы» на веб-сайте [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu).

### Адрес компании:

Jaguara, s.r.o.: Jeruzalemska 5/961, 110 00 Prague 1, Czech Republic  
e-mail: [info@ladycup.eu](mailto:info@ladycup.eu) / [www.ladycup.eu](http://www.ladycup.eu)