

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

Merula® #  
menstrual cup



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 manier van maandelijks 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 besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern. Hergestellt in Deutschland.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VEGANISTISCH

WEGAŃSKI

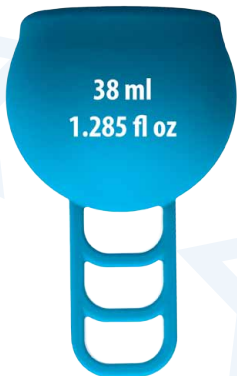
VEGANSKIY

VEGANSKÝ

Merula® #  
menstrual cup

46 mm / 1.811 in.

40 mm / 1.575 in.



39 mm / 1.535 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](mailto:info@merula-cup.de) ★ Web: [www.merula-cup.de](http://www.merula-cup.de)

DE

EN

ES

FR

HU

IT

NL

PL

PT

RU

CS

## WICHTIGE HINWEISE

Benutze den Merula Cup 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 konsultiere bitte Deinen Arzt. Der Merula Cup 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 Anleitung steht immer auf unserer Homepage [www.merula-cup.de](http://www.merula-cup.de) zum Herunterladen bereit.

## Vorteile des Merula Cup

### 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

### 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?

★ Der Merula Cup hat ein sehr großes Fassungsvermögen (bis zu 38 ml) bei einer Durchmesserbandbreite von 40 mm bis 46 mm. Er passt sich perfekt Deinem Körper an. Ein idealer Begleiter bei leichter, wie bei starker Blutung.

★ Von schwacher bis starker Beckenbodenmuskulatur: Der Merula Cup 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.

★ Durch seine Kugelform hat der Merula Cup, bei seiner geringen Höhe von 39 mm, ein erstaunliches Fassungsvermögen, welches etwa dem von zwei Tampons der größten Sorte entspricht. So passt er auch Frauen mit tief sitzender Portio. Sitzt Deine Portio dagegen sehr hoch, kannst Du den Merula Cup, dank seines leiterförmigen Stiels, auch sorglos verwenden.

★ Vorherige Messung der Portiohöhe ist beim Merula Cup überflüssig. Probiere ihn einfach aus und entscheide, welche Stiellänge Dir am angenehmsten ist. Kürze ggf. die weiche Leiter einfach individuell mit einer Nagelschere.

## Einsetzen & Entfernen

### Punchdown-Faltung

Drücke den oberen Rand des Merula Cup 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](http://www.merula-cup.de)

## Reinigen

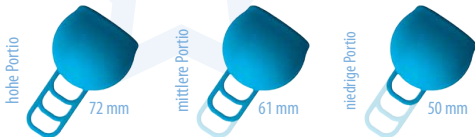
Koche den Cup vor der ersten Nutzung und nach jeder Periode im Topf oder Mikrowellenherd 5 Minuten, in Wasser, mit einem Spritzer Essig, aus. Der Cup kann bis zu maximal 8 Stunden am Stück getragen, aber auch ganz nach Bedarf, öfter gewechselt werden.

Nach 8 Stunden ist der Inhalt des Cups in die Toilette zu entleeren und der Cup mit Wasser abzuspülen. 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 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 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 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 ordnungsgemäß über den Abfall und nicht über die Toilette.
- ★ Bewahre Deinen Merula Cup 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 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, please consult your doctor. The Merula Cup 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 instruction manual on our website, [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Advantages of the Merula Cup

### 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 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?

★ It has a very large capacity (up to 38 ml / 1.285 fl oz) with a diameter from 40 mm to 46 mm (1.575 in. to 1.811 in.). The Merula Cup adapts perfectly to your body and is an ideal companion for light to heavy bleeding.

★ From weak to strong pelvic floor muscles: The Merula Cup 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.



★ Due to its spherical shape, Merula Cup has a short height of only 39 mm / 1.535 in. and an impressive capacity, which is roughly equal to 2 large tampons. Because of that, Merula Cup can easily be used by women with a low cervix. The cup can also be used without any difficulty if you have a high cervix, as it has a long, ladder-shaped stem.

★ Measuring the height of your cervix before using the cup for the first time is not necessary. Simply decide, which length of the stem would be perfect for you. If necessary, you can adapt it by cutting one or two levels from the stem.

## Insertion & Removal

### Punchdown-Fold

Push the rim of the 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](http://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) 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. 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 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 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, por favor, consulta con tu médico. La Merula Cup 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 siempre está disponible para su descarga en nuestra página web [www.merula-cup.de/es](http://www.merula-cup.de/es).

## Las ventajas de la Merula Cup

### 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

### Confortable

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



## ¿Qué particularidades tiene la Merula Cup?

★ Merula tiene una capacidad grande (hasta 38 ml / 1.285 fl oz) con un diámetro entre 40 mm y 46 mm (1.575 in. to 1.811 in.). La copa se adapta perfectamente al cuerpo. Un acompañante ideal para la menstruación ligera o abundante.

★ 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.

★ Por su forma redonda Merula tiene una capacidad impresionante, la cual se corresponde aproximadamente con dos tampones del mayor tamaño, aunque la copa tiene una altitud de solo 39 mm / 1.535 in.. Por eso incluso mujeres con un cérvix bajo pueden utilizar la Merula Cup. En el caso de que el cérvix esté alto también es posible utilizar Merula sin preocupaciones gracias a su mango de forma de escalera.

★ Medir la posición del cérvix antes de comprar la copa no es necesario con la Merula Cup. Simplemente se prueba la copa y en el caso que sea necesario, se adapta el mango individualmente con unas tijeras de manicura.

## Introducir & Sacar

### Doble Punchdown

Empuje el borde de la copa 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](http://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, 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. 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. 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

- ★ Lave las manos muy bien antes y después de remover la copa.
- ★ Quite siempre la presión baja antes de sacar la copa.
- ★ La Merula Cup 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 debidamente a través de la basura y no a través del retrete.
- ★ Mantén tu Merula Cup 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 desarrollarse 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 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, veuillez consulter votre médecin. Le Merula Cup 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 est toujours disponible en téléchargement sur notre page d'accueil [www.merula-cup.de](http://www.merula-cup.de).

## Les bénéfices d'une Merula Cup

### 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 ?

- ★ Elle a une très grande capacité (jusqu'à 38 ml) en ayant un diamètre de 40 à 46 mm. La coupe s'adapte parfaitement à la forme du vagin et peut être utilisée lors de faibles et aussi de forts saignements.
- ★ 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 pas nécessaire de le dilater, une forte musculature pelvique ne le déplace pas.



★ Sa forme spérique lui permet de retenir une grande quantité de sang. La Merula Cup offre une contenance maximale qui correspond à celle d'environ 2 tampons de la plus grande taille. Vu que la longueur de sa languette de rattrapage peut être adapté, il est adaptable à toute forme de vagin.

★ Il n'est pas nécessaire de mesurer son vagin. Insérez la coupe puis décidez quelle longueur de languette vous paraît la plus comode. Coupez la languette avec des ciseaux coupe-ongles si nécessaires.

## Insertion & Retrait

### Pliage „Punchdown“

Pliez le bord de la coupe 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 arrivez 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](http://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*, 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 coupe, 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 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 correctement dans les déchets et non dans les toilettes.
- ★ Conservez votre Merula Cup 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, voir 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 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 használata közben vagy utána, fordulj a házi orvosodhoz. A Merula Cup higiéniai termék, ezért nem lehet visszaküldeni vagy visszacserélni. Minden vásárlás végleges. Fenntartjuk a jogot az útmutató külön figyelmeztetés nélkül történő megváltoztatására. A Merula Cup útmutatójának legújabb verziója mindig elérhető a [www.merula-cup.de](http://www.merula-cup.de) honlapon.

## A Merula Cup 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?

- ★ Nagy a befogadóképessége (38 ml-t is elérheti). Az átmérője 40 és 46 mm között van, így tökéletesen alkalmazkodik a testünkhöz és a menstruációs vérzés erősségéhez.
- ★ 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 kehely gömb formája miatt a Merula magassága kicsi, csak 39 mm, de a kapacitása lenyűgöző: a Merula Cup biztosít, ami hozzávetőlegesen 2 nagy méretű tampon kapacitásának felel meg. A formája miatt azok a hölgyek is használhatják, akiknek nagyon alacsonyan helyezkedik el a méhszájuk, de a különleges létra-szerűen kialakított fogantyúja miatt könnyedén eltávolítható a kehely akkor is, ha a méhszáj közepén vagy magasan helyezkedik el.

★ Ennél a terméknél nem szükséges a méhszáj elhelyezkedésének lemérése előzetesen. Felhelyezés után könnyen eldönthetjük milyen hosszú fogantyúra van szükségünk. Ha az túl hosszú, a kilógó részét le lehet vágni.

## 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 szivárogna, próbáljuk meg annak elhelyezkedésén korrigálni. A kelyhet nem kell olyan mélyen felhelyezni mint egy tampon.



Eltávolításkor csípjük meg egy kicsit a kehely alját. Ha azt nem érzük 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 találhatsz: [www.merula-cup.de](http://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 kehelyed ápolására, tisztítására és fertőtlenítésére szolgáló *Merula Spray*-vel, vagy egy intimtermékekhez alkalmas fertőtlenítőszerrel meg kell tisztítani. Ha a kehelyedet egy privát mosdóval nem rendelkező illemhelyen 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 tisztítószerezrel 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 intimkelyhet. Ez után méretre vágthatjuk a fogantyú hosszát.

Magasan elhelyezkedő  
méhszáj



Középen elhelyezkedő  
méhszáj



Alacsonyan elhelyezkedő  
méhszáj



Távolítsuk el jelölt részeket körömvágó 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 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 terméket a hulladékban helyezd el, ne a WC-be dobd ki.
- ★ A Merula Cup 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 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, ti preghiamo di consultare il tuo medico. La Merula Cup 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 può essere scaricata in qualsiasi momento dal nostro sito internet: [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Vantaggi della Merula Cup

### 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?

- ★ Ha una capienza molto elevata (fino a 38 ml). Con un diametro che va dai 40 mm ai 46 mm, Merula si adatta perfettamente al vostro corpo ed è la compagna ideale per flussi leggeri o 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.



★ Grazie alla sua forma sferica, Merula è lunga solo 39 mm ed ha una capienza incredibile, corrispondente a circa due assorbenti interni con maggiore assorbenza. E, per questo, Merula può facilmente essere utilizzata anche da donne con cervice bassa. La coppetta può essere usata senza alcuna difficoltà anche con cervice alta, grazie al suo gambetto lungo a scala.

★ Misurare l'altezza della cervice prima di usare la coppetta per la prima volta non è più necessario. Decidete semplicemente qual è la lunghezza del gambetto perfetta per voi. Se necessario, può essere adattato tagliando uno o due livelli del gambetto.

## Inserimento & Estrazione

### Piegata Punchdown

Spingere un punto del bordo della coppetta 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](http://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, 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 detersivi 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 coppetta Merula. 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 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 nei rifiuti e non nel WC.
- ★ Tieni sempre la tua Merula Cup 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°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 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, neem dan contact op met uw huisarts. De Merula Cup 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 gebruikershandleiding downloaden op onze website [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## De voordelen van de Merula Cup

### 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 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?

★ De cup heeft een extra grote capaciteit (tot wel 38 ml). De Merula Cup past zich perfect aan uw lichaam aan doordat hij een diameter van 40 tot 46 mm heeft en is ideaal om te gebruiken bij lichte tot zware bloedingen.

★ Van slappe tot sterke bekkenspieren, de Merula Cup 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.

★ Door zijn sferische vorm heeft de Merula Cup een hoogte van maar 39 mm en een imposante capaciteit. De capaciteit is ongeveer twee maal de hoeveelheid die een zwaar absorberende tampon kan opnemen. Hierdoor kan de Merula Cup ook gebruikt worden door vrouwen met een lage baarmoederhals. De cup kan ook zonder problemen gebruikt worden bij een lange baarmoederhals, omdat de cup een lange ladder heeft.

★ Het opmeten van de baarmoederhals is niet nodig voor het eerste gebruik. Besluit welke lengte de ladder moet hebben in uw geval. Nodig kunt u de lengte dan aanpassen door een of twee delen van de ladder weg te halen.

## Inbrengen & verwijderen

### Punchdown – vouwen

Vouw de cup 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](http://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, 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 de eerste keer gewoon zoals die geleverd wordt. Hierna kunt u de ladder aanpassen aan de gewenste lengte.

hoge baarmoederhals



72 mm

medium baarmoederhals



61 mm

lage baarmoederhals



50 mm

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 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 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, należy skonsultować się z lekarzem. Ponieważ Merula Cup 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](http://www.merula-cup.de/en)

## Zalety Merula Cup

### 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?

★ Ma bardzo dużą pojemność (do 38 ml) przy średnicy od 40 mm do 46 mm. Merula perfekcyjnie dopasowuje się do ciała i jest idealnym towarzyszem każdego dnia miesiączki – zarówno w trakcie obfitego, jak i w skąpego krwawienia.

★ Merula 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.



★ Dzięki swojemu sferycznemu kształtowi, Merula jest krótkim kubeczkiem o długości zaledwie 39 mm i imponującej pojemności. Pojemność Merula Cup jest porównywalna do ok. dwóch tamponów o wysokiej chłonności. Sprawia to, że Merula bez problemów może być stosowany przez kobiety o nisko położonej szyjce macicy. Kubeczek może być także używany przez kobiety o wysoko położonej szyjce macicy, gdyż posiada długą łodyżkę w kształcie drabinki.

★ Mierzenie wysokości szyjki macicy przed pierwszym użyciem kubeczka nie jest konieczne. Po prostu zdecydуй, która długość łodyżki będzie dla Ciebie najlepsza. W razie potrzeby, zawsze możesz przyciąć jeden lub dwa poziomy łodyżki.

## 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 wyczyścić.

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](http://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*. 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, wyrzuc go i zakup nowy. Delikatne zaplamienie spowodowane częstym używaniem jest zjawiskiem naturalnym.

## Dopasowanie

Najpierw wypróbuj swój kubeczek *Merula*. 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 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
- ★ 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 grype: nagła, wysoka gorączka (>39°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 rozpoczęciu 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 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, consulte o seu médico. O Merula Cup 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 está disponível para download na nossa página online [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Vantagens do Merula Cup

### Ecológico

- ★ O Merula Cup 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 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?

★ Ele tem uma capacidade muito grande - até 38 ml! Com um diâmetro de 40 mm a 46 mm, o Merula se adapta perfeitamente ao seu corpo e é o companheiro ideal para os dias de fluxo mais leves e até os mais intensos.

★ Desde as musculaturas pélvicas mais fortes às mais fracas, o Merula Cup 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.

★ Devido a sua forma esférica, o Merula Cup tem uma altura curta de apenas 39 mm e uma capacidade impressionante, o que corresponde aproximadamente a 2 tampões do tamanho maior. O Merula Cup pode ser facilmente utilizado por mulheres com um colo baixo, e também pode ser usado sem qualquer dificuldade se você tem um colo alto, já que ele tem uma haste longa em formato de escadinha.

★ Medir a altura do seu colo antes de usar o copinho pela primeira vez não é mais necessário! Basta decidir, qual o comprimento do cabinho que seria perfeito para você. Se precisar, você pode adaptá-lo cortando um ou dois níveis da haste.

## 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](http://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, 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 limpa 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. 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. 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 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 adequadamente n o lixo e não na sanita.
- ★ Mantenha sempre o seu Merula Cup 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 houver 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 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 обратитесь к врачу. Менструальная чашечка Merula Cup 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 можно скачать на нашем сайте [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Преимущества Merula Cup

### 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?

★ Merula Cup имеют большой объем и вмещают до 38 мл. Диаметр чаши Merula составляет от 40 до 46 мм, и она принимает форму вашего тела. Эта чаша идеально подходит как для обильных, так и для скудных выделений.

★ 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.



★ Благодаря сферической форме, Merula Cup имеет большой объем, несмотря на длину всего 39 мм. Менструальная чашечка Merula Cup вмещает объем, сопоставимый с объёмом, около 2 тампонами с максимальной впитывающей возможностью. Поэтому Merula идеально подходит тем, чья шейка матки находится низко. Если шейка матки расположена высоко, чашу Merula также можно использовать, т.к. она имеет длинный ступенчатый хвостик.

★ Не обязательно знать положение шейки матки при покупке чаши. Просто подкорректируйте длину хвостика во время использования – его можно укоротить на одно или два деления.

## 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](http://www.merula-cup.de/en)

## Очищение

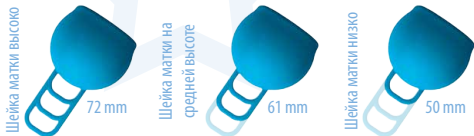
Прокипятите чашу перед первым использованием и после окончания каждого менструального цикла. Используйте воду с каплей уксуса, кипятите в кастрюле или в микроволновке в течение минимум 5 минут. Чашу можно носить внутри до 8 часов, но также можно вынимать и промывать её чаще.

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*. 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 чашу *Merula*. 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 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 с прочими отходами, не выбрасывайте в унитаз.
- ★ Храните менструальную чашечку Merula Cup 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 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 se prosím obrať na svého lékaře. Merula Cup 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 je vždy dostupná ke stažení na naší domovské stránce [www.merula-cup.de/en](http://www.merula-cup.de/en).

## Výhody Merula Cup

### Ekologický

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



### Ekonomicky

- ★ Merula Cup 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 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?

★ Merula Cup má hodně velký objem (až 38 ml). Je to kalíšek s průměrem od 40 mm do 46 mm. Merula Cup se perfektně přizpůsobí vašemu tělu a je proto skvělým kalíškem pro slabou i silnou menstruaci.

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

★ Díky svému kulatému tvaru je Merula Cup velmi nízkým kalíškem (jen 39 mm)

a přesto má velmi velký objem. Objem tohoto kalíšku odpovídá objemu asi dvou tamponů Super Plus. Díky tomuto tvaru je kalíšek vhodný pro ženy s nízkým čípkem. A samozřejmě je také vhodný pokud máte výše položený čípek. Kalíšek totiž můžete mít zavedený i hlouběji, díky jeho dlouhé a specifické stopce na něj lehce dosáhnete. Proto vzdálenost děložního čípku od vchodu pochvy v tomto případě nehraje žádnou roli.

★ Předcházející měření je u Merula Cup zbytečné. Po vyzkoušení se sami rozhodnete, jaká délka zakončení bude pro vás tou správnou a podle toho „žebříček“ zkratke. Pokud to bude nutné, ustříhnete jednu nebo dvě příčky tohoto zakončení.

## 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](http://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 vyčistíte teplou vodou a sprejem *Merula Spray*, který je určen k šetrnému čištění a desinfekci kalíšku *Merula Cup*, nebo desinfekčním prostředkem vhodným pro intimní produkty. Pokud byste měla kalíšek vyprázdnit na toaletě bez umývadla, doporučujeme vám na cestách používat praktické ubrousky *Merula Wipes*. Kalíšek je možné výjimečně také důkladně vytřít 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 zbarvení silikonu v důsledku používání je normální.

## Přizpůsobení

Nejdříve kalíšek *Merula Cup* 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 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 máte zavedený intrauterinní pesar (spirálu/řetízek/ kuličku/ ...), vyjasní si nejprve použití menstruačního kalíšku se svým lékařem.
- ★ Merula Cup 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 Cup ice



Merula Cup sun



Merula Cup fox



Merula Cup strawberry



Merula Cup midnight



Merula Cup mermaid



Merula Cup apple

Merula® # menstrual cup

Merula® #XL menstrual cup



Merula® douche®



Merula Cup XL fox



Merula Cup XL strawberry



Merula Cup XL midnight