



luneale

ANWENDUNGSLEITFADEN

La Cup Luneale



english

français

deutsch

español

italiano

nederlands

português

svenska



herzlich willkommen!

Zunächst möchten wir Ihnen dafür danken, dass Sie sich für eine Luneale Menstruationstasse entschieden haben.

Die Kollektion Luneale umfasst Menstruationstassen, die ausschließlich in Frankreich und zu 100 % aus medizinischem Platinsilikon (der hochwertigsten und sichersten Silikonart) hergestellt werden. Patentierte Innovationen bieten Ihnen maximalen Komfort und maximale Anwendungsfreundlichkeit.

Wir haben die Kollektion Luneale in Zusammenarbeit mit einem Designer, mit Hebammen und mit einem Ergonomie-Experten entwickelt, damit sich alle Frauen von den Zwängen befreien können, die mit ihrer Menstruation einhergehen. Dabei haben wir gleichzeitig ihrem Lebensstil, ihrer Gesundheit und der Umwelt Rechnung getragen. Luneale wird während der Menstruation in die Scheide eingeführt und fängt das Menstruationsblut sanft auf, statt es aufzusaugen.

Die Menstruationstasse schützt Sie 8 Stunden am Stück, ohne Auslaufen und unangenehme Gerüche, und kann bei richtiger Pflege und Reinigung bis zu 5 Jahre lang verwendet werden.

Die exklusive Form von Luneale, mit der patentierten Greifzone namens Moonpad®, macht die Handhabung einfacher denn je, sowohl für Frauen, die erste Erfahrungen mit einer Menstruationstasse sammeln, als auch für erfahrene Anwenderinnen. In dieser Gebrauchsanleitung finden Sie Antworten auf mögliche Fragen.

Lesen Sie sie aufmerksam durch. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um den Umgang mit Ihrer Luneale in Ruhe zu lernen und sie so zu falten, wie es für Sie am einfachsten ist, denn die Gewöhnungszeit ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

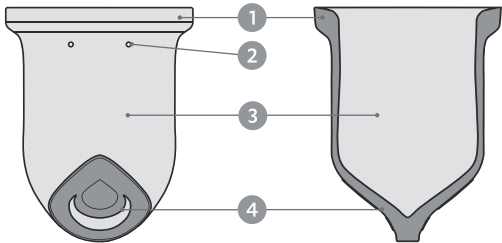
Wir sind überzeugt, dass Sie Ihre Luneale anschließend nicht mehr missen möchten!

Nochmals vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Das Team von Luneale



die anatomie von Luneale



1 obere Ring

Das tropfenförmige Profil gewährleistet die Dichtigkeit und den guten Halt von Lüneale. Die flache Außenseite sorgt für eine größere Kontaktfläche mit dem Körper, für maximale Sicherheit, während die geneigte Innenseite das Menstruationsblut ganz natürlich in den Behälter leitet.

2 Luftlöcher

Sie sorgen beim Herausnehmen dafür, dass Luft in die Tasse gelangt, um den Saugeffekt aufzuheben.

3 Behälter

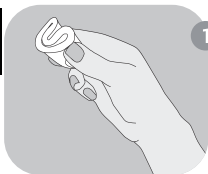
Hier wird das Menstruationsblut gesammelt. Je nach Modell fasst er 20ml, 25ml oder 30ml.

4 MoonPad®

Unsere exklusive, patentierte Innovation dient dazu, das Ende der Lüneale einfach zu finden, sie beim Einführen zu drehen und beim Herausnehmen zusammenzudrücken.

einführen

Waschen Sie sich gründlich mit Seife die Hände, bevor Sie Luneale einführen.



1 falten.

Falten Sie Luneale mit der für Sie am besten geeigneten Technik (siehe Abschnitt „Faltechniken“).



2 einführen.

Führen Sie Luneale gefaltet in die Scheide ein. Positionieren Sie die Menstruationstasse hinter der Scheidenöffnung und lassen Sie los. Luneale wird sich sanft entfalten.



3 drehen.

Greifen Sie das MoonPad® mit Daumen und Zeigefinger und drehen Sie Lüneale, um sich zu vergewissern, dass sich die Menstruationstasse vollständig entfaltet hat.

wichtiger Schritt!

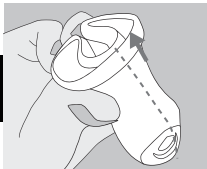
Hinweis:

Das Ende des Moonpad® muss sich direkt hinter der Scheidenöffnung befinden.

Wenn Sie Lüneale noch spüren, schieben Sie sie leicht nach hinten, indem Sie mit einem Finger auf das Ende des Moonpads drücken. Lüneale wird sich ganz natürlich so positionieren, dass Sie sie überhaupt nicht spüren.

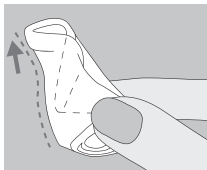
Die vollständige Entfaltung in der Scheide ist der Schlüssel für die 100 %ige Undurchlässigkeit der Menstruationstasse Lüneale.

falttechniken



C-Faltung

Drücken Sie Luneale flach und falten Sie beide Seiten zusammen. Die C-förmig gefaltete Seite muss als erstes in die Scheide eingeführt werden (*siehe Pfeil*).



Punchdown

Drücken Sie den oberen Rand der Menstruationstasse an einer beliebigen Stelle mit dem Zeigefinger nach unten, um eine Seite einzuklappen. Die große Seite (*siehe Pfeil*) muss als erstes in die Scheide eingeführt werden.



Video-Tutorials auf der Website :
www.lacupluneale.com

herausnehmen

1 drücken.

Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an, damit sich Luneale leicht nach unten bewegt.

2 greifen.

Greifen Sie das Moonpad® mit Daumen und Zeigefinger und drücken Sie es zusammen, damit Luft hineingelangt und der Saugeffekt aufgehoben wird.

3 herausziehen.

Ziehen Sie Luneale vorsichtig am Moonpad® heraus. Bewegen Sie sie bei Bedarf leicht vor und zurück.

4 ausleeren.

Sie können Luneale in eine Toilette, eine Dusche oder ein Waschbecken leeren.

pflege und reinigung



*Vor der ersten Anwendung und zwischen Ihren Monatsblutungen : **desinfizieren sie Luneale***

Methode 1: Kochen Sie Luneale 5 Minuten in kochendem Wasser aus.

Methode 2: Legen Sie Luneale in einem mit Wasser gefüllten Glas und legte es alle 5 Minuten in der Mikrowelle bei 600W.

Wenn Sie die Menstruationstasse anschließend sofort verwenden möchten, kühlen Sie sie unter kaltem Wasser ab. Platinsilikon weist eine hohe Wärmeträgheit auf und kühlt schnell wieder auf eine akzeptable Temperatur ab. Bewahren Sie sie anschließend bis zur nächsten Verwendung im zugehörigen Beutel auf.

Methode 3: Verwenden Sie eine Sterilisationstablette für die Kaltsterilisation und befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers.

Luneale kann sich mit der Zeit leicht verfärben.

Die Eigenschaften der Menstruationstasse werden dadurch nicht beeinträchtigt. Wenn Sie jedoch eine Beeinträchtigung des Silikons feststellen, verwenden Sie Luneale bitte nicht mehr.



Während Ihrer Menstruation : **Spülen Sie Luneale einfach aus**

Halten Sie Luneale einfach unter kaltes Leitungswasser, ohne Seife oder ein sonstiges Reinigungsprodukt, das Rückstände hinterlassen oder das Silikon beeinträchtigen könnte.

Wenn Sie keinen Zugang zu Leitungswasser haben, empfehlen wir Ihnen, eine Flasche Wasser mitzunehmen (besonders praktisch mit Sportverschluss) oder Luneale gründlich mit Papier auszuwischen und später abzuspülen, sobald Sie Zugang zu Wasser haben.

Nutzen Sie an öffentlichen Orten bevorzugt Toiletten für Personen mit Behinderungen, da dort immer ein Waschbecken vorhanden ist.



Wenn die Luftlöcher von Luneale verstopft sind, füllen Sie die Tasse randvoll mit Wasser, legen Sie ihren Handballen auf den Ring, um den Behälter hermetisch zu verschließen, und drücken Sie die Seiten der Tasse zusammen: das Wasser wird aus den Löchern kommen und sie freimachen.

wichtige informationen

bitte vor der ersten Anwendung lesen

Gewöhnungszeit

Wenn Sie noch nie eine Menstruationstasse verwendet haben, sollten Sie bedenken, dass es möglicherweise eine Weile dauert, bis Sie sich an die verschiedenen Handgriffe und Bewegungen gewöhnt haben.

Testen Sie Luneale bevorzugt während der letzten Tage Ihrer Menstruation und verwenden Sie ergänzend dazu eine Slipeinlage, bis Sie die nötigen Handgriffe richtig beherrschen.

Manche Frauen gewöhnen sich sehr schnell an eine Menstruationstasse, bei anderen dauert es mehrere Monate. Lassen Sie sich nicht entmutigen, das ist ganz normal und Ihre Mühe wird sich lohnen!

Warnhinweise

- Luneale ist kein Verhütungsmittel und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten (STD).
- Sie müssen Luneale nicht entfernen, wenn Sie zur Toilette gehen, um Blase oder Darm zu entleeren.
- Luneale wird in der Scheide positioniert. Während Sie die Menstruationstasse tragen, dürfen Sie keinen Geschlechtsverkehr mit vaginaler Penetration haben.

Wenn Sie eine Spirale (Intrauterinpessar) tragen, schneiden Sie die Fäden kurz und achten Sie darauf, das Moonpad® beim Entfernen fest zusammenzudrücken, um die Spirale nicht zu bewegen. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Spirale richtig positioniert ist, verwenden Sie ein alternatives Verhütungsmittel und wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt.

- Verwenden Sie Luneale nach einem chirurgischen Eingriff durch den Vaginalraum (Hysterotomie) nur nach Absprache und mit dem Einverständnis Ihres Frauenarztes.
- Bei einer vaginalen Infektion (oder dem Verdacht einer Infektion) oder einer Behandlung mit Scheidenzäpfchen oder creme, verzichten Sie auf das Tragen von Luneale oder eines anderen internen Schutzes, um Beschwerden und Brennen zu vermeiden.
- Bei postnatalen Blutungen, Blutungen nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch wird ausdrücklich von der Verwendung von Luneale abgeraten. Wenn bei Ihnen ein Dammschnitt vorgenommen wurde, warten Sie, bis die Narbe und Ihr Perineum verheilt sind. Warten Sie in jedem Fall, bis sich Ihre Scheide und Ihr Gebärmutterhals zurückgebildet haben.
- Wenn Sie an einer anderen Geschlechtskrankheit leiden, fragen Sie Ihren Frauenarzt um Rat, bevor Sie Luneale verwenden.
- Heben Sie nie Luneale in der Spülmaschine



www.lacupluneale.com