



luneale

HANDLEIDING
La Cup Luneale



english

français

deutsch

español

italiano

nederlands

português

svenska



welkom allemaal.

Eerst en vooral hartelijk bedankt dat je voor je volgende menstruatiecyclussen voor Luneale hebt gekozen.

Luneale is een merk van menstruatiecups, 100% Frans en gemaakt van medische platiniumsilicone (de allerbeste kwaliteit en de hoogste veiligheid). De gepatenteerde innovaties garanderen maximaal comfort en gebruiksgemak.

We hebben de Luneale-lijn speciaal ontworpen met een designer, vroedvrouwen en een ergonomoom om alle vrouwen te verlossen van de ongemakken die met de maandelijkse periode samengaan, waarbij rekening wordt gehouden met hun manier van leven, hun gezondheid en het milieu. De Luneale wordt tijdens de maandstonden in de vagina aangebracht en de cup vangt het menstratiebloed op zonder het te absorberen.

De cup biedt tot 8 uur lang bescherming, zonder vochtverlies of vrijkomende geurtjes, en hij is herbruikbaar. Als je hem goed onderhoudt gaat hij tot 5 jaar lang mee.

De exclusieve vorm van de Luneale, met zijn gepatenteerde inbrengzone, de zogenaamde Moonpad®, maakt de verschillende handelingen makkelijker dan ooit, zowel voor wie de cup voor het eerst inbrengt als voor ervaren gebruiksters. Hieronder vind je het antwoord op mogelijke vragen die je hebt. Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig, neem de n

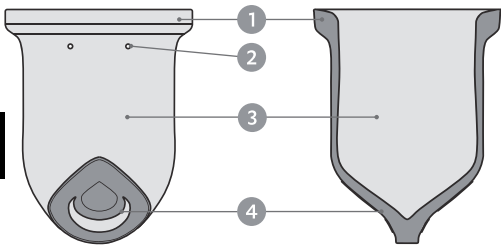
odige tijd om te leren hoe je de Luneale moet gebruiken en om uit te vissen welke manier van plooiën jou het handigste lijkt, en bedenk dat de tijd die je nodig hebt van vrouw tot vrouw verschilt. We zijn ervan overtuigd dat je na die oefenperiode nooit meer zonder je Luneale kunt!

Nogmaals bedankt voor je vertrouwen.

Het team van Luneale



de delen van de Luneale



1 Bovenring

Het profiel in druppelvorm maakt dat de Luneale perfect afsluit en makkelijk te onderhouden is. De platte buitenkant zorgt voor een grote contactzone met je lichaam en biedt zo maximale veiligheid. De gebogen binnenkant voert het menstratiebloed op natuurlijk wijze naar het bekertje.

2 Luchtgaatjes

De luchtgaatjes zorgen dat er lucht in de cup komt en er bij het verwijderen geen zuignapeffect ontstaat.

3 Bekertje

Het bekertje vangt het menstratiebloed op. Afhankelijk van het model heeft het een inhoud van 20ml, 25ml of 30ml.

4 MoonPad®

Onze exclusieve, gepatenteerde innovatie helpt om de onderkant van de Luneale makkelijk te vinden, om hem bij het inbrengen te draaien en hem bij het verwijderen vast te pakken.

inbrengen

Was je handen zorgvuldig met water en zeep voor je de Luneale inbrengt



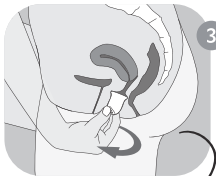
1 vouwen.

Vouw de Luneale volgens de methode die jou het handigste lijkt (zie onder bij 'vouwen')



2 inbrengen.

Breng de gevouwen Luneale in, plaats hem diep in je vagina en laat los. De Luneale ontplooit zich bijna zonder dat je het voelt



3 draaien.

Neem de Moonpad® tussen duim en wijsvinger en draai de Luneale om ervoor te zorgen dat de cup zich volledig ontplooit

belangrijke stap! ←

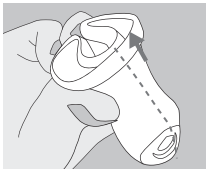
Belangrijk :

De onderkant van de Moonpad® moet net achter de rand van je vagina zitten.

Als je de onderkant nog voelt, aarzel dan niet om hem zachtjes dieper te duwen door met een vinger op de onderkant van de Moonpad® te duwen. De Luneale zal een heel natuurlijke positie innemen zodat je hem helemaal niet voelt

De volledige ontplooiing van de cup in je vagina is essentieel om te voorkomen dat de Luneale gaat lekken.

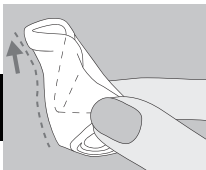
vouwen



In een C

Duw de Luneale plat en vouw hem dubbel.

Bij het inbrengen moet de gevouwen kant naar de achterkant van je vagina gericht zijn (*zie pijl*)



Punchdown

Duw de rand van de ring helemaal naar binnen. Bij het inbrengen moet de niet-geplooid kant (*zie pijl*) naar de achterkant van je vagina gericht zijn



video's op de website :
www.lacupluneale.com

verwijderen

1 duwen.

Duw met je bekkenbodemspieren de Luneale een beetje naar beneden

2 knijpen.

Neem de Moonpad® tussen duim en wijsvinger en knijp erin zodat er lucht in komt en het zuignapeffect ongedaan wordt gemaakt

3 trekken.

Trek de Luneale voorzichtig naar buiten via de Moonpad®, maak daarbij eventueel wat kleine wringende bewegingen van voren naar achteren

4 leegmaken.

Je kunt de Luneale leegmaken in het toilet, in de douche of in een wastafel.

onderhoud



Vóór het eerste gebruik en tussen de maandstonden door: **desinfecteer de Luneale**

Methode 1: Dompel de Luneale 5 minuten onder in een pan met kokend water.

Methode 2: Leg Luneale in een glazen pot gevuld met water en plaats de hele magnetron 600w gedurende 5 minuten.

Spoel hem af met koud water als je hem meteen erna wilt gebruiken. De medische platina-silicone heeft een hoge thermische inertie en zal dus snel afkoelen. Als je de cup niet meteen gebruikt, stop hem dan in het opbergzakje.

Methode 3: Gebruik een tablet voor koude sterilisatie en volg de instructies van de fabrikant op.

Na verloop van tijd kan de Luneale lichtjes verkleuren. Dat verandert niets aan de goede werking. Als je echter merkt dat de silicone van de Luneale versleten is, gebruik de cup dan niet meer.



Tijdens je maandstonden : **Spoel de Luneale gewoon uit**

Het volstaat om de Luneale even onder koud drinkbaar water te houden. Gebruik geen zeep of ander schoonmaakmiddel, want restjes daarvan zouden in de cup kunnen achterblijven en de silicone aantasten.

Heb je geen drinkbaar water in de buurt, neem dan een fles water mee (liefst met een sportdop, dat is nog handiger) of wrijf de Luneale zorgvuldig schoon met papier en spoel hem later uit, zodra je water voorhanden hebt.

Maak op openbare plaatsen bij voorkeur gebruik van het gehandicapentoilet, daar vind je altijd een wastafel.



Als de gaatjes van de Luneale verstopt zijn, vul de cup dan tot de rand met water, sluit de bovenkant hermetisch af door je handpalm op de ring te plaatsen en knijp in de cup: het water zal via de gaatjes naar buiten stromen en ze vrijmaken.

belangrijke informatie

te lezen voor je de Luneale voor het eerst gebruikt

Aanpassingsperiode

Als je nog nooit een cup hebt gebruikt, weet dan dat het doorgaans wat tijd neemt om vertrouwd te geraken met de verschillende handelingen.

Probeer de Luneale bij voorkeur uit tijdens de laatste dagen van je maandstonden en combineer de cup met een inlegkruisje tot je de handelingen volledig onder de knie hebt.

Sommige vrouwen zijn er heel vlug mee weg, bij anderen duurt het soms een paar cyclussen. Verlies de moed niet, het is normaal, en achteraf zul je dubbel en dik beloond worden!

Waarschuwingen

- De Luneale is geen voorbehoedsmiddel en beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).
- Je kunt de Luneale inhouden wanneer je naar het toilet moet om te plassen of je te ontlasten.

- De Luneale wordt in je vagina ingebracht, zorg dat je geen seksuele relaties met vaginale penetratie hebt terwijl je hem in hebt.
- Als je een spiraaltje hebt, knip de draadjes dan kort en zorg ervoor dat je goed op de Moonpad® knijpt wanneer je de cup verwijdert, zodat het spiraaltje niet verschuift. Als je twijfelt of je spiraaltje nog goed zit, gebruik dan een alternatief voorbehoedsmiddel en raadpleeg je gynaecoloog.
- Als je via de vagina een chirurgische ingreep hebt ondergaan (hysterectomie...), gebruik de Luneale dan niet zonder toestemming van je gynaecoloog.
- Vermijd bij vaginale infectie (of het vermoeden van een infectie), behandeling met vaginale zetpillen of vaginale crème het gebruik van de Luneale of elke andere vorm van interne bescherming: dat kan aanleiding geven tot irritatie en een branderig gevoel.
- De Luneale is strikt afgeraden bij postnatale bloedingen, na een miskraam of zwangerschapsonderbreking. Als je ingeknipt bent geweest, wacht dan tot het litteken genezen is en je perineum is hersteld. Wacht in elk geval tot je vagina en je baarmoederhals terug hersteld zijn.
- Als je last hebt van een andere intieme aandoening, vraag je gynaecoloog dan om advies vooraleer je de Luneale gebruikt.
- Nooit schoon Luneale vaatwasser.



www.lacupluneale.com