



luneale

**MANUAL DA UTILIZADORA**  
**La Cup Luneale**



english

français

deutsch

español

italiano

nederlands

**português**

svenska



# sejam todas bem-vindas!

Antes de mais, obrigado por ter escolhido o Luneale para a acompanhar ao longo dos seus próximos ciclos.

O Luneale é uma coleção de copos higiénicos 100% franceses feitos em silicone médico Platine (a mais alta gama e o mais seguro) e cujas inovações patenteadas garantem-lhe um conforto e uma facilidade de utilização máxima.

Concebemos a gama Luneale com um designer, parteiras e um especialista em ergonomia para que todas as mulheres possam libertar-se dos condicionalismos relacionados com a menstruação, respeitando o seu modo de vida, a sua saúde e o ambiente. O Luneale insere-se na vagina durante a menstruação e recolhe o fluxo com suavidade sem o absorver.

Este irá protegê-la até 8 horas seguidas sem fugas e sem cheiro e é reutilizável até 5 anos com uma manutenção adequada.

A forma exclusiva do Luneale, com a sua zona de aderência patenteada designada por Moonpad®, torna mais fácil do que nunca as várias utilizações por iniciantes e adeptas do copo. Encontrará nestas instruções todas as respostas às suas perguntas.

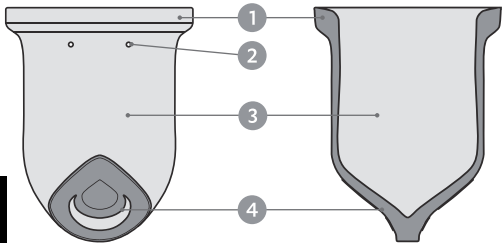
Leia-as atentamente, dedique algum tempo para aprender a usar o Luneale e encontrar o modo de dobrar que melhor lhe convém, uma vez que o tempo de manuseamento varia de mulher para mulher.

Após este período, temos a certeza de que nunca mais abandonará o seu Luneale! Mais uma vez, agradecemos pela confiança.

A Equipa Luneale



# anatomia do Luneale



## 1 Anel superior

O perfil em forma de gota garante a estanquidade e a boa manutenção do Luneale. O lado exterior plano permite uma zona de contacto alargada com o seu corpo para uma segurança máxima, enquanto o lado interior inclinado dirige o fluxo naturalmente para o recetáculo.

## 2 Orifícios de ventilação

Permitem que entre ar aquando da remoção para cancelar o efeito de ventosa.

## 3 Recetáculo

É onde o fluxo é recolhido. Conforme o modelo, contém 20ml, 25ml ou 30ml.

## 4 MoonPad®

A nossa exclusiva inovação patenteada permite encontrar facilmente a base do Luneale para fazê-la rodar aquando da inserção e prender durante a remoção.

# inserção

Lave cuidadosamente as mãos com água e sabão antes de inserir o Luneale.



## 1 dobre.

Dobre o Luneale de acordo com o método que lhe convém (ver a secção “Formas de dobrar”).



## 2 insira.

Insira para trás mantendo o Luneale dobrado, posicione-o por baixo da vagina e solte-o. O Luneale vai adaptar-se com suavidade.



**3 vire.**

Agarre o Moonpad® entre o polegar e o indicador e faça rodar o Luneale para se certificar da adaptação completa do mesmo

***Passo significativo!***

#### **NOTA:**

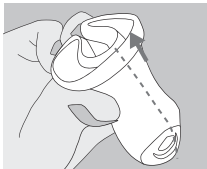
a base do Moonpad® deve situar-se logo após a entrada da vagina.

Se ainda o sentir, não hesite em empurrá-lo ligeiramente para o fundo carregando com um dedo na base do Moonpad®. O Luneale vai posicionar-se naturalmente para que não o sinta.

A adaptação completa do copo à vagina é o principal fator para a estanquidade correta do copo Luneale.

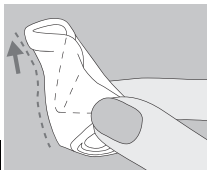


# formas de dobrar



## Em C

Achate o Luneale e dobre-o em dois sobre ele próprio. O lado dobrado deve ser posicionado na parte de trás da vagina durante a inserção (ver a seta).



## Punchdown

Insira um bordo do anel no interior do contêntor. O lado grande (ver a seta) deve ser posicionado na parte de trás da vagina durante a inserção.



Assistir a vídeos no site :  
[www.lacupluneale.com](http://www.lacupluneale.com)

# remoção

## 1 empurre.

Empurre com os músculos pélvicos para fazer descer ligeiramente o Luneale.

## 2 prenda.

Agarre o Moonpad® entre o polegar e o indicador e prenda-o para que entre ar e seja cancelado o efeito de ventosa.

## 3 retire.

Puxe delicadamente o Luneale segurando o Moonpad®, fazendo eventualmente pequenos movimentos de frente para trás.

## 4 esvazie.

Pode esvaziar o Luneale na sanita, no duche ou no lavatório.

# manutenção



**Antes da primeira utilização e entre os seus ciclos : desinfete o Luneale**

**Método 1:** Mergulhe o Luneale durante 5 minutos numa panela com água a ferver.

**Método 2:** Lugar Luneale em um frasco de vidro cheio de água e coloque a 600w todos microondas por 5 minutos.

*Se o utilizar imediatamente, passe-o por água fria. O silicone médico Platine tem uma forte inércia ao calor, e por conseguinte encontrará rapidamente uma temperatura aceitável. Caso contrário, arrume-o na bolsinha até à próxima utilização.*

**Método 3:** Utilize uma pastilha de esterilização a frio seguindo as instruções dadas pelo fabricante.

*É possível que o Luneale adquira uma tonalidade ao longo do tempo. Isso não altera em nada as suas qualidades. Em contrapartida, se constatar que o silicone do Luneale está deteriorado, não o utilize.*



***Durante a menstruação :***  
**Lave simplesmente o Luneale**

Basta passar o Luneale por água fria potável, sem utilizar sabão ou outro produto de limpeza que possa deixar resíduos ou deteriorar o silicone.

Se não tiver acesso a água potável, recomendamos que use uma garrafa de água (com tampa de desporto é ainda mais prático) ou que limpe cuidadosamente o Luneale com papel e o lave mais tarde, assim que tiver acesso a água.

Em locais públicos, use de preferência as casas de banho para deficientes onde existe sempre um lavatório.



Se os orifícios do Luneale ficarem obstruídos, encha-o até acima com água, coloque a palma da sua mão hermeticamente por cima do anel e pressione a estrutura. A água irá sair pelos orifícios e desobstruí-los.

# **informações importantes**

## **a ler antes da primeira utilização**

### **Período de adaptação**

Se nunca utilizou um copo, fique a saber que, de um modo geral, é necessário um tempo para aprender a usar e familiarizar-se com as diferentes formas de manuseamento. Experimente o Luneale de preferência durante os últimos dias da menstruação e utilize com um penso diário enquanto não adquire os gestos corretos.

Para algumas mulheres, esta aprendizagem é rápida mas para outras pode durar vários ciclos. Assim, não fique desencorajada; é normal e os seus esforços serão recompensados!

### **Advertências**

- O Luneale não é um contraceptivo e não protege das Doenças Sexualmente Transmissíveis (MST).
- Pode manter o Luneale quando vai à casa de banho para urinar ou defecar.

- Quando o Luneale estiver posicionado no interior da vagina, não deve ter relações sexuais com penetração vaginal enquanto o tiver inserido.
- Se usar um DIU, corte os fios curtos e tenha o cuidado de prender bem o Moonpad® durante a remoção para que este não saia do sítio. Em caso de dúvida sobre o posicionamento correto do DIU, utilize um meio contraceptivo alternativo e consulte o seu ginecologista.
- Após uma intervenção cirúrgica por via vaginal (histerec-tomia, etc.) não utilize o Luneale sem a autorização do seu ginecologista.
- Em caso de infeção vaginal (ou suspeita de infeção), tratamento através de óvulos ou creme intra vaginal, evite utilizar o Luneale ou qualquer outra proteção interna uma vez que pode sentir desconforto e ficar com queimaduras.
- O Luneale é formalmente desaconselhado para o sangramento pós-natal ou após um aborto ou IVG. Se fez uma episiotomia, espere que a cicatriz seja reabsorvida e o seu períneo fique reeducado. Em qualquer caso, espere que a vagina e o colo do útero fiquem bons.
- Se sofre de outra patologia íntima, fale com o seu ginecologista antes de utilizar o Luneale.
- Nunca levantar Luneale na máquina de lavar



[www.lacupluneale.com](http://www.lacupluneale.com)