

Gebrauchsanleitung von Yuuki

Die Verwendung der Menstruationskappe ist nach ein bisschen Übung und Geduld einfach und komfortabel.

Bevor Sie Ihre Menstruationskappe ausprobieren, schneiden Sie den Stiel nicht weg, da er beim Entfernen der Kappe besseren Halt gibt.



Nach dem Ausprobieren können Sie (müssen Sie aber nicht) den Stiel schrittweise auf die richtige Länge verkürzen oder komplett wegschneiden

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Menstruationskappe Yuuki vor jedem Beginn der Monatsblutung in kochendem Wasser für fünf Minuten auskochen. Dadurch wird die Menstruationskappe von allen Bakterien befreit, die auf der Kappe während der Lagerung gelangt sind. Passen Sie auf, dass genügend Wasser im Gefäß ist, in dem Sie die Kappe auskochen! Es ist wichtig, dass die Menstruationskappe vollständig in Wasser getaucht ist, um seine Verformung zu verhindern.

Einführung

Vor der Einführung waschen Sie Ihre Hände und falten Sie die Menstruationskappe. Finden Sie eine angenehme Position (überwiegend in Hocke). Fügen Sie die gefaltete Menstruationskappe in die Vagina ein, so dass sich das Unterteil der Menstruationskappe ungefähr 1 cm von der Vaginalöffnung entfernt befindet. Nach der Einführung entfaltet sich die Menstruationskappe und haftet an der Scheidenwand. Die korrekte Entfaltung der Menstruationskappe ermitteln Sie mit leichtem Drehen der Menstruationskappe oder Drehen des Fingers um sie herum.

Ein leichteres Einführen wird erzielt, wenn die Menstruationskappe nass ist oder mit Verwendung eines Gleitmittels, welches auf Wasserbasis basierend sein muss.



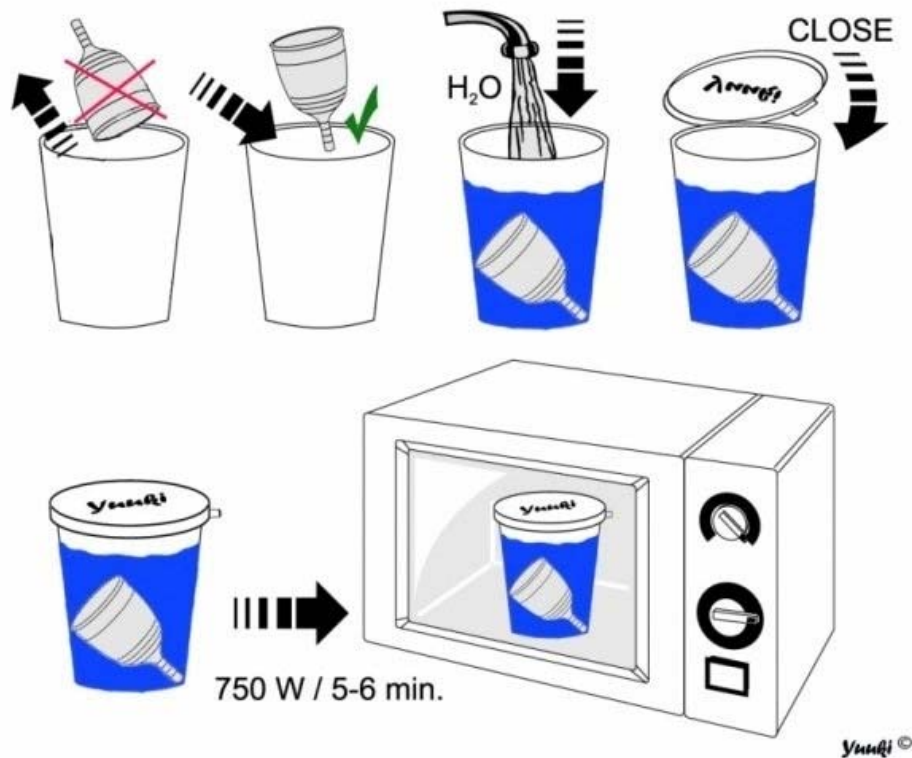
Auf der Abbildung ist die gängigste Weise zur Faltung der Menstruationskappe abgebildet

Es ist möglich, dass die Menstruationskappe bei der ersten Anwendung noch nicht vollständig abdichtet, weil der Kappenrand nicht vollständig an der Scheidenwand haftet. Keine Panik! Es ist durchaus üblich und jede Frau muss eine eigene Variante zur Einführung der Menstruationskappe finden. Sie werden sehen, dass es mit ein bisschen Geduld bald gut klappen wird.

Entfernung

Jede Frau hat eine anders starke Monatsblutung. Daher kann die Entfernung der Menstruationskappe nicht genau bestimmt werden. Der normale Zyklus für die Entleerung der Menstruationskappe liegt zwischen 4 bis 8 Stunden. Die Entfernung der Menstruationskappe ist wieder am einfachsten in der Hocke. Fassen Sie die Kerben auf dem verstärkten Unterteil der Menstruationskappe oder dem Stiel und ziehen Sie die Kappe vorsichtig heraus. Bei der Entfernung können Sie sich durch Einziehung der vaginalen Muskeln helfen. Spülen Sie die Menstruationskappe mit Wasser aus und benutzen Sie sie erneut. Wenn Sie die Menstruationskappe mit Seife waschen wollen, verwenden Sie nur neutrale Seife, welches für diesen Zweck bestimmt ist. Wenn Sie wissen, dass Sie keinen Zugang zum Wasser zum Spülen haben, dann ist es am besten, eine kleine Flasche Wasser auf die Toilette mitzunehmen und dort die Menstruationskappe abspülen. Sie können die Menstruationskappe vorsichtig mit einem Papiertuch abwischen.

Desinfektion



©Yuuki

kontakt@menstruationstassen.at

<http://www.menstruationstassen.at>