



# Mooncup

## Leiðbeiningar

### Lesið fyrir notkun

- Þvoðu bikarinn fyrir fyrstu notkun. Þegar þú ert búin að þvo þér um hendur brýtur þú bikarinn einfaldlega saman með því að leggja hann saman eins og sýnt er á mynd1.
- Brjóttu hann svo saman í tvennt eftir endilöngu og haltu honum á milli þumalfingurs og vísingurs (mynd2)
- Til að setja bikarinn upp er best** að sitja á klósettinu (eða í svipaðri afslappaðri stellingu). Ýttu samanbrotnum bikarnum alveg inn í leggöngin. Slepptu honum þar og hann opnast.
- Þá skaltu snúa honum varlega með fingurgómunum og draga hann aðeins niður og fram á við svo hann sé á réttum stað milli skapabarmanna. Nú ættir þú að finna að bikarinn þinn situr vel og á réttum stað
- Önnur aðferð við að koma Álfabikarum fyrir í leggöngunum er að setja hann inn og ýta honum aðeins lengra inn í leggöngin. Haltu allan tímann í botninn á bikarnum. Snúðu honum svo varlega í heilan hring, og togaðu stilkinn rólega niður þar til hann er kominn út fyrir líkama þinn og lofttæmi er náð. Þá er hann á réttum stað.
- Eins og þú sérð á mynd 4 fylgir bikarinn halla leggangaanna. Hann snertir ekki leghálsinn, heldur hvílir þægilega undir honum. Passaðu að stilkur bikarsins sé í leggangaopinunni og utan líkama þíns.
- Bikarinn á ekki að leka. Ef hann lekur, gæti það verið vegna eftirfarandi:
  - Að hann er ekki rétt staðsettur sjá mynd 4.
  - Þrýstingur á leggöngin – vegna hægðatregðu eða fullrar blöðru – getur hafa ýtt bikarnum úr réttri stöðu.
- Þegar þú notar bikarinn í fyrsta sinn getur þú fundið fyrir honum. En eftir nokkur skipti hættir það.



#### Til að fjarlægja bikarinn

- Sestu á klósettið og taktu þéttingsfast í stilkinn á bikarnum þannig að fingurgómarnir klípi í botn bikarsins.
- Þá kemst loft inn með bikarnum og hann losnar og verður þannig auðveldara að taka hann út (mynd4)
- Togaðu hann varlega fram og niður og haltu við hann á meðan svo ekki hellist niður.
- Tæmdu bikarinn í klósettið.
- Ef þú ert enn á blæðingum og vilt setja bikarinn upp aftur, strjúktu þá af honum t.d. með rökum wc pappír.

#### Hversu oft ætti ég að tæma bikarinn?

Bikarinn tekur 30 ml af tíðablóði. Flestum konum blæðir 60 til 120 ml á einu blæðingatímabili og því er nóg að tæma bikarinn nokkrum sinnum á dag. Eftir fyrstu einar eða tvennar blæðingarnar lærir þú á þetta og veist hvenær þú þarft að tæma hann.

#### Þrif og geymsla

Í tíðalok þværðu bikarinn í heitu sápuvatni. Það má líka skola hann (ekki leggja í bleyti) upp úr edikslausn (1 hluti edik á móti 9 hlutum af vatni). Skolið hann ekki lengur en 3 mínútur í þessari lausn!! Ef notuð er sterkari lausn, bikarinn hafðu lengur eða sterkari efni notuð, þá getur það stýtt líftíma bikarsins.

Það má sjóða bikarinn en suða dregur úr endingartíma hans.

Loftþurrkaðu bikarinn þinn. Geymdu bikarinn í meðfylgjandi poka. ALLS EKKI GEYMA BIKARINN Í LOFTÞÉTTUM UMBÚÐUM.

#### Mikilvægar upplýsingar

Stilkurinn. Sumar konur halda að þægilegra sé að klippa stilkinn á bikarnum. Athugið að stilkurinn hefur tilgang: hann er nauðsynlegur við innsetningu og fjarlægingu á bikarnum. Ef þér finnst samt að stilkinn þurfi að stytta er best að gera það smám saman, lítið í einu.

Loftgötin sem eru rétt fyrir neðan kantinn á bikarnum þurfa að vera opin því þau hjálpa við að losa lofttæmið.

Moon Cup bikarinn er framleiddur úr latexfríu (medical grade) silikoni sem er manngert efni. Bikarinn á aðeins að nota á meðan þú hefur á tíðum. Notist aðeins eins og leiðbeiningar segja til um.

Moon Cup er framleiddur í Bandaríkjunum af the Keeper Inc. og er viðurkenndur af FDA (Food and Drug Administration).

Einkaumboðsaðili á Íslandi er Móðurást, Laugavegi 178, 105 Reykjavík, s. 5641451 [www.alfabikar.is](http://www.alfabikar.is) [modurast@modurast.is](mailto:modurast@modurast.is)

