Liebe Interessentin, liebe Kundin,

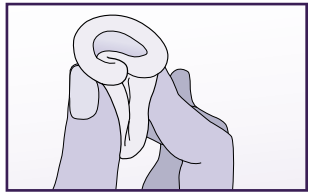
vielen Dank für Ihr Interesse an unserer *MeLuna*, der Menstruationstasse „made in Germany“.

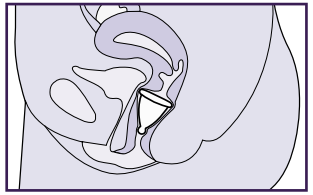
Wenn diese Broschüre Ihnen noch Fragen offen lässt oder Sie sich über weitere Produkte informieren wollen, können Sie uns gerne unter *www.meluna.eu* im Internet besuchen oder über die Kontaktdaten direkt mit uns in Verbindung treten.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr *MeLuna* Team

Anwendung

1. Hände waschen
2. gesäuberte *MeLuna* falten (Infos zu den Falttechniken unter *www.meluna.eu*)
3. gefaltet einführen
4. nach spätestens 8 -12 Stunden herausnehmen und ausspülen
5. wieder einsetzen





... die Menstruationstasse

Was ist *MeLuna* ?

- eine gesunde, hygienische und kostengünstige Alternative zu anderen Menstruationsartikeln
- unsichtbarer Monatsschutz
- keine Einschränkung im Alltag
- sicherer Schutz auch in der Nacht
- größeres Fassungsvolumen als herkömmliche Monatshygiene
- verschiedene Größen und Modelle verfügbar
- aus hochwertigem, antiallergenem, medizinisch zugelassenem Kunststoff
- einfache Reinigung
- Vermeidung von Pilzinfektionen
- wurde bisher nie mit TSS (Toxic Shock Syndrom) in Verbindung gebracht
- ab der ersten Menstruation geeignet
- lange Haltbarkeit (5 bis 10 Jahre)

Die drei *S*

1, *S*chont die Umwelt
2, *S*part Geld
3, *S*chützt die natürliche Scheidenflora

Einführen ihrer MeLuna

Vor der ersten Verwendung sollte die MeLuna ca. 2 Minuten in reichlich kochendem Wasser sterilisiert werden. Im weiteren Gebrauch spätestens nach der Periode oder zusätzlich kurz davor ebenfalls auskochen. Während der Menstruation genügt es, sie nach dem Leeren mit Toilettenpapier, feuchtem Reinigungstuch oder fließendem Wasser zu säubern. Anschließend kann sie wieder eingesetzt werden. Achten Sie darauf, stets mit gereinigten Händen Ihren Menstruationsbecher zu leeren.

Zum Einführen falten Sie die MeLuna in der für Sie angenehmsten Variante. Halten Sie die gefaltene MeLuna fest und führen Sie diese mit der gefalteten Seite voran in die Scheide ein. Dies können Sie z.B. sitzend auf der Toilette, stehend oder auch hockend umsetzen. Mitunter hilft auch eine leichte Grätsche.
Sollte Ihnen das Einführen Probleme bereiten, kann ein wasserbasierendes Gleitgel helfen.

Den optimalen Sitz der MeLuna werden Sie schnell durch Probieren herausfinden. Manchen Frauen ist es lieber sie kurz vor den Muttermund zu platzieren, anderen genügt es, wenn sie weit vorn am Scheideneingang sitzt. Die MeLuna sollte sich aber nicht zu nah am Scheideneingang befinden, da sie sonst z.B. beim Sitzen als unangenehm empfunden werden könnte.

Wenn Sie sich für eine MeLuna mit Stiel entschieden haben, kann dieser auf die gewünschte Länge gekürzt, oder komplett entfernt werden. Achten Sie dabei darauf die Tasse selbst nicht zu beschädigen!

Um ein Auslaufen zu vermeiden, kontrollieren Sie nach dem Einführen, ob sich ihre MeLuna richtig entfaltet hat. Dies können Sie durch Drehen der Tasse oder durch Umfahren des Randes mit dem Finger feststellen.

Im Durchschnitt genügt es, wenn Sie ihre MeLuna 2 bis 4 Mal am Tag leeren. Da die Menstruationsstärke von Frau zu Frau und während des Zykluses schwankt, variiert auch die Tragedauer. Zu Beginn empfehlen wir Ihnen, die MeLuna in ähnlichen Abständen wie Sie zuvor Tampons oder Binden gewechselt haben, zu leeren. So bekommen Sie am Besten einen Überblick wie oft ein Leeren tatsächlich notwendig ist. Die MeLuna kann sowohl tagsüber als auch in der Nacht getragen werden, jedoch sollten Sie sie nach spätestens nach 8 bis 12 Stunden entleeren.

Während des Toilettenganges ist es nicht notwendig Ihre MeLuna herauszunehmen.

Bedingt durch die Bewegung der Scheidenmuskulatur ist es möglich, dass die MeLuna geringfügig ihre Lage verändert. Dies beeinträchtigt weder Funktionalität noch Tragekomfort.

Entfernen ihrer MeLuna

Reinigen Sie Ihre Hände vor dem Entfernen der MeLuna gründlich. Anschließend entspannen Sie sich und holen, indem Sie die MeLuna am oberen Rand leicht eindrücken, um den Unterdruck zu lösen, vorsichtig heraus. Leichtes Pressen, oder Drehen der MeLuna können dabei hilfreich sein. Bringen Sie bei den ersten Versuchen etwas Geduld mit, es erfordert ein wenig Übung.

Nach dem Entfernen der MeLuna entleeren und säubern sie diese wie oben beschrieben. Anschließend können Sie die MeLuna wie gewohnt wieder einsetzen.

Nach der Periode spülen Sie ihre MeLuna gründlich aus und desinfizieren Sie diese z.B. durch Auskochen in reichlich Wasser. Verwenden sie keine Putz- und Scheuermittel.

Die MeLuna sollte immer luftzugänglich, z.B. im mitgelieferten Beutel, aufbewahrt werden. Bitte nicht in einer luftdichten Packung aufbewahren.

Während des Wochenflusses darf die MeLuna wegen des Infektionsrisikos nicht getragen werden.

Die MeLuna ist kein Verhütungsmittel und darf nicht während des Geschlechtsverkehrs getragen werden.

Sollten weiterhin Fragen offen geblieben sein, besuchen Sie uns im Internet unter:
www.meluna.eu

Dort finden Sie zusätzliche Informationen, Fragen und Antworten zur MeLuna sowie weitere Produkte.

Info zu TSS

Menstruationstassen sind schon seit 1937 auf dem Markt und wurden bis jetzt noch nie in Verbindung mit Toxic Shock Syndrome (TSS) gebracht. Menstruelles TSS wird oft mit der Verwendung von stark absorbierenden Tampons in Verbindung gebracht.
TSS ist ein äußerst seltener, aber gesundheitsgefährdender Zustand. An TSS können Männer, Frauen, und Kinder erkranken. Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens ist bei jungen Mädchen und Frauen unter 30 Jahren höher als bei älteren Frauen.
TSS ist eine Vergiftung, die durch Bakterien in einer Wunde oder in der Schleimhaut verursacht wird. Typisch sind Kombinationen folgender Symptome: plötzliches hohes Fieber, Durchfall, Erbrechen, Schwindel, Halsschmerzen, Ausschlag, Muskelschmerzen, Ohnmachtsanfälle, Bewusstseinstrübung, Organversagen und Schwindelgefühl.
Sollten Sie dennoch die oben genannten Symptome bei sich beobachten, nehmen Sie den Menstruationsbecher sofort heraus und kontaktieren Sie Ihren Arzt.