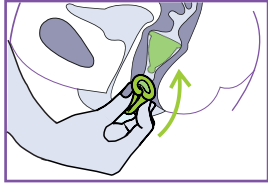


Gebrauchsanleitung



Einführen Ihrer *Me Luna*[®]

Vor der ersten Verwendung sollte die *Me Luna*[®] ca. 3 Minuten in reichlich kochendem Wasser desinfiziert werden. Waschen Sie vor dem Einführen der Menstruationstasse Ihre Hände. Zum Einführen falten Sie die *Me Luna*[®] in der

für Sie angenehmsten Variante. Halten Sie die gefaltete *Me Luna*[®] fest und führen Sie diese mit der gefalteten Seite voran in die Vagina ein. Das Einführen geht leichter, wenn Sie die *Me Luna*[®] mit Wasser oder Gleitgel befeuchten. Dies können Sie z.B. sitzend auf der Toilette, stehend oder auch hockend umsetzen.

Den optimalen Sitz der *Me Luna*[®] 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 *Me Luna*[®] sollte sich aber nicht zu nah am Scheideneingang befinden, da sie sonst z.B. beim Sitzen als unangenehm empfunden werden könnte.

Um ein Auslaufen zu vermeiden, kontrollieren Sie nach dem Einführen, ob sich ihre *Me Luna*[®] richtig entfaltet hat. Versuchen Sie die Tasse vom unteren Ende bis zum oberen Rand (soweit Sie diesen erreichen können) mit dem Finger zu umfahren. Normalerweise genügt es, wenn Sie ihre *Me Luna*[®] 2 bis 4 Mal am Tag leeren. Da die Menstruationsstärke von Frau zu Frau und während des Zyklus unterschiedlich ist, variiert auch die Tragedauer.

Zu Beginn empfehlen wir Ihnen, die *Me Luna*[®] in ähnlichen Abständen wie Sie zuvor Tampons oder Binden gewechselt haben, zu leeren. So bekommen Sie am besten ein Gefühl dafür wie oft ein Leeren tatsächlich notwendig ist.

Während des Toilettenganges ist es nicht notwendig Ihre *Me Luna*[®] herauszunehmen.

Sie sollten Ihre *Me Luna*[®] vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung prüfen. Falls Anzeichen von Defekten festgestellt wurden, empfehlen wir die *Me Luna*[®] zu ersetzen.

Die *Me Luna*[®] kann sowohl tagsüber als auch in der Nacht getragen werden, jedoch sollten Sie sie spätestens nach 8 bis 12 Stunden entleeren.

Das Einführen, das richtige Positionieren und Entfernen der Menstruationstasse muss meistens ein wenig geübt werden. Manchen Frauen gelingt es sofort, bei einigen Frauen kann es auch einmal 2-3 Zyklen dauern bis sich alles einspielt. In der Anfangszeit kommt es auch häufiger vor, dass noch keine 100-prozentige Abdichtung gegeben ist.

Entfernen Ihrer *Me Luna*[®]

Reinigen Sie Ihre Hände vor dem Entfernen der *Me Luna*[®] gründlich. Nehmen Sie eine hockende Position am besten über der Toilette ein. Anschließend entspannen Sie sich und holen die *Me Luna*[®], indem Sie sie am unteren Ende leicht eindrücken, vorsichtig heraus.

Gleichzeitiges leichtes Pressen mit den Beckenbodenmuskeln, oder Drehen der *Me Luna*[®] können dabei hilfreich sein. Der Griff der Menstruationstasse dient bei diesem Vorgang zum besseren Auffinden. Bitte verwenden Sie den Griff nicht zum alleinigen Ziehen beim Entfernen. Versuchen Sie die *Me Luna*[®] am ganzen unteren Ende zu umgreifen.

Bringen Sie bei den ersten Versuchen bitte etwas Geduld mit, es erfordert ein wenig Übung. Nehmen Sie sich genug Zeit, um den Vorgang zu erlernen

Wenn es Ihnen nicht gelingt die *Me Luna*[®] zu erreichen, denken Sie bitte daran Ihre Beckenbodenmuskeln zum Pressen mit einzusetzen.

Nach dem Entfernen der *Me Luna*[®] entleeren und säubern Sie diese wie umseitig beschrieben. Anschließend können Sie die *Me Luna*[®] wie gewohnt wieder einsetzen.

Während des Wochenflusses darf die *Me Luna*[®] wegen des Infektionsrisikos nicht getragen werden.

Die *Me Luna*[®] ist kein Verhütungsmittel und darf nicht während des Geschlechtsverkehrs getragen werden.



Die drei wichtigsten Gründe, warum Sie über *Me Luna*[®] Menstruationstassen nachdenken sollten

- ♻️ Schont die Umwelt
- ♻️ Spart Geld
- ♻️ Schützt die natürliche Scheidenflora

Liebe Kundin,

vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere *Me Luna*[®], der Menstruationstasse „made in Germany“.

Wenn diese Broschüre Ihnen noch Fragen offen lässt oder Sie sich über weitere Produkte informieren möchten, besuchen Sie uns einfach unter www.me-luna.eu im Internet.

Für eine persönliche Beratung können Sie über unsere Kontaktdaten direkt mit uns in Verbindung treten.

Freundliche Grüße

Ihr *Me Luna* Team

Me Luna[®] - was ist das?

- ☼ eine gesunde, hygienische und kostengünstige Alternative zu anderen Menstruationsartikeln
- ☼ größeres Fassungsvermögen als herkömmliche Monatshygiene
- ☼ unsichtbarer Monatsschutz, keine Einschränkung im Alltag
- ☼ sicherer Schutz auch in der Nacht
- ☼ aus antiallergenem, medizinisch zugelassenem Kunststoff
- ☼ Vermeidung von Pilzinfektionen
- ☼ wurde bisher nie mit TSS (Toxic Shock Syndrom) in Verbindung gebracht
- ☼ ab der ersten Menstruation geeignet
- ☼ kann bei ordnungsgemäßer Pflege und sachgemäßem Gebrauch über mehrere Jahre verwendet werden

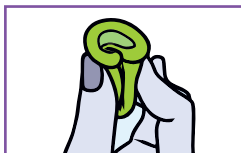
Wie falte ich meine Menstruationstasse?

Hier sehen Sie die meist verwendeten Faltechniken:

C-Fold

Punchdown-Fold

S-Fold



Wichtige Hygiene-Informationen



Reinigung Ihrer *Me Luna*[®]

Während der Menstruation genügt es Ihre *Me Luna*[®] mit milder Seife und Wasser zu reinigen. Waschen Sie einfach den Menstruationsbecher für ca. 1 Minute. Nach der Verwendung von Seife oder Reinigungsmitteln, bitten wir Sie, mit klarem, fließendem Wasser gut nachzuspülen, um alle Spuren von Seife zu entfernen.

Reinigungsempfehlungen:

Verwenden Sie eine kleine Bürste (Interdentalbürste), um die Luftlöcher der *Me Luna*[®] Menstruationstasse zu reinigen. Von Zeit zu Zeit können Sie die *Me Luna*[®] mit etwas Essig oder Salzwasser kochen. Dies vermindert Ablagerungen und Verfärbungen.

Pflegehinweise

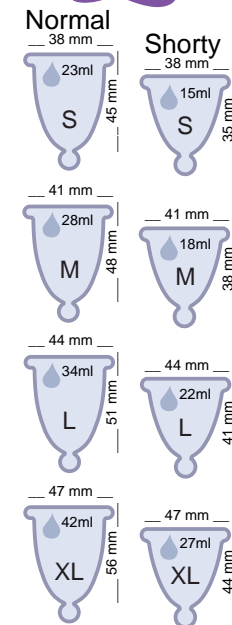
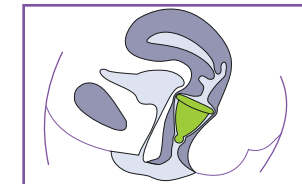
Für die Aufbewahrung Ihrer *Me Luna*[®] eignet sich sehr gut der mitgelieferte Beutel. Sie sollte mit ausreichend Luftzufuhr gelagert werden. Ein sauberer, fusselfreier Stoffbeutel bietet ihr optimalen Schutz und optimale Belüftung.

Desinfizieren Ihrer *Me Luna*[®]

Sie sollten Ihre *Me Luna*[®] mit kochendem Wasser desinfizieren bevor Sie sie zum ersten Mal verwenden und auch nach jedem Menstruationszyklus. Legen Sie die *Me Luna*[®] zur Desinfektion für 3 Minuten in einen Behälter mit kochendem Wasser (100 ° C).

VORSICHT BITTE: Damit Ihre *Me Luna*[®] nicht schmilzt darf sie niemals ohne Wasser auf dem Topfboden liegen! Lassen Sie den Topf nicht unbeaufsichtigt. Zur Sicherheit hat sich das verwenden einer Eieruhr bewährt.

Me Luna[®] Menstruationstasse



Die *Me Luna*[®] Menstruationstasse wird während der Menstruation in die Vagina eingeführt, um das Menstruationsblut zu sammeln.

Material:

Me Luna[®] Menstruationstassen werden hergestellt aus hochwertigem, medizinisch zugelassenem Kunststoff (TPE)

Inhalt:

1 *Me Luna*[®] Menstruationstasse
1 Mikrofaserbeutel zur Aufbewahrung
1 Gebrauchsanleitung

Hersteller:

Me Luna - Frank Krueger - Industriestr 7
91710 Gunzenhausen / Germany
www.me-luna.eu / info@me-luna.eu