

MASMI menstruālās piltuves lietošanas instrukcija

Menstruālā piltuve ir ekoloģiska alternatīva ierastajiem tamponiem un higiēniskajām paketēm – tā darbojas līdzīgi kā tamponi, uzkrājot menstruācijas maksť.

Izmēri

MASMI menstruālā piltuve ir pieejama 3 izmēros:

S – sievietēm līdz 18 gadu vecumam, kurām nav regulāras dzimumdzīves.

M – sievietēm līdz 25 gadu vecumam, kuras nav dzemdējušas.

L – sievietēm pēc 25 gadu vecuma un sievietēm, kuras ir dzemdējušas.

Lietošana

Uzsākot lietot menstruālo piltuvi, tās lietošana var šķist nedaudz sarežģīta, jo būs nepieciešama pacietība, lai apgūtu piltuves ievietošanu un izņemšanu. Pierodot pie piltuves, tās lietošana būs ērta un komfortabla.

Sterilizējiet piltuvi pirms pirmās lietošanas reizes. Nomazgājiet rokas. Ieļļiet katlā pietiekami daudz ūdens, lai tas nosegtu piltuvi. Uzvāriet ūdeni un ielieciet katlā piltuvi. Nekarsējiet katlu, ja tas ir tukšs vai tajā ir par maz ūdens, un neatstājiet katlu vāroties bez uzraudzības! Vāriet piltuvi ūdenī 3-4 minūtes un tad izņemiet no ūdens. Piltuve ir sagatavota lietošanai. Lai piltuvi uzturētu tīru, to ir ieteicams sterilizēt arī katra menstruālā cikla beigās.

Ievietošana

• Rūpīgi nomazgājiet rokas un ieņemiet ērtu pozīciju. Piltuvi ieteicams ievietot kādā no šīm pozīcijām: tupot, sēžot uz tualetes poda vai stāvot.

• Salokiet piltuvi vienā no šiem variantiem:

A – saspiediet piltuvi kopā, lai izveidotu "U" formu,

B – uzlieciet pirkstu uz piltuves malas un iespiediet to virzienā uz iekšpusi, lai izveidotu aptuvenu trijstūri.

• Ar vienu roku turiet salocīto piltuvi, ar otru roku paveriet kaunuma lūpas un ievadiet piltuvi maksť, astes kaula un muguras virzienā. Piltuves ideālā pozīcija ir zemāka nekā tamponam. Kad piltuve ir ievietota, atlaidiet to. Piltuve atvērsies un perfekti piekļausies maksť sienai.

• Pārbaudiet, vai piltuve ir ievietota pareizi, paņemot to aiz kātiņa un pagriežot pa 360° grādiem. Ja piltuve ievietota pareizi, to būs viegli pagriezt.

Izņemšana

Piltuve ir jāiztukšo vismaz vienu reizi 12 stundu laikā – atkarībā no menstruālās asiņošanas stipruma.

Lai izņemtu piltuvi, ieņemiet ērtu pozīciju (tupus, sēdus uz tualetes poda vai stāvus), ar rādītājpirkstu un īkšķi maksť atrodiet piltuves kātiņu. Piltuvi būs izņemt vieglāk, sasprindzinot maksť muskuļus. Kad piltuve ir izņemta, turiet to vertikāli, lai neizlītu saturs, un izleļiet saturu tualetes podā. Izmazgājiet piltuvi ar tīru, vēlams siltu, ūdeni, tā sagatavojot to turpmākai lietošanai. Atcerieties izmazgāt piesūkšanās atveres. Varat izmantot arī pH neitrālas ziepes bez smaržas. Ja Jums nav piekļuves tīram ūdenim, piltuvi varat izslaucīt ar tualetes papīru vai kabatlakatiņu un vēlāk izmazgāt ar tīru ūdeni.

Citi ieteikumi

• Menstruālā piltuve ir jāiztukšo vismaz vienu reizi 12 stundu laikā. Pierodot pie lietošanas, Jūs zināsiet, cik bieži Jums ir jāiztukšo piltuve.

• Piltuvi var izmantot nakts laikā, kā arī nodarbojoties ar sportu.

• Piltuvi ir iespējams lietot kopā ar kontracepcijas spirāli un vaginālo diafragmu.

• Piltuve nav jāizņem, nokārtojoties tualetē.

Problēmu risināšana

Diskomforts

Ja jūtat diskomfortu, piltuve, iespējams, neatrodas pareizajā pozīcijā. Ja piltuve ir ievietota pareizi, tā nav sajūtama.

Iespējams, ka piltuves kātiņš ir par garu. Kātiņu ir iespējams nedaudz saīsināt, to nogriežot, līdz iegūsiat Jums piemēroto garumu.

Ievērojiet, lai netiktu bojāta piltuves pamatne un lai ievietotas piltuves kātiņa gals neatrastos ārpus maksť.

MASMI menstruālās piltuves lietošanas instrukcija

Menstruālā piltuve ir ekoloģiska alternatīva ierastajiem tamponiem un higiēniskajām paketēm – tā darbojas līdzīgi kā tamponi, uzkrājot menstruācijas maksť.

Izmēri

MASMI menstruālā piltuve ir pieejama 3 izmēros:

S – sievietēm līdz 18 gadu vecumam, kurām nav regulāras dzimumdzīves.

M – sievietēm līdz 25 gadu vecumam, kuras nav dzemdējušas.

L – sievietēm pēc 25 gadu vecuma un sievietēm, kuras ir dzemdējušas.

Lietošana

Uzsākot lietot menstruālo piltuvi, tās lietošana var šķist nedaudz sarežģīta, jo būs nepieciešama pacietība, lai apgūtu piltuves ievietošanu un izņemšanu. Pierodot pie piltuves, tās lietošana būs ērta un komfortabla.

Sterilizējiet piltuvi pirms pirmās lietošanas reizes. Nomazgājiet rokas. Ieļļiet katlā pietiekami daudz ūdens, lai tas nosegtu piltuvi. Uzvāriet ūdeni un ielieciet katlā piltuvi. Nekarsējiet katlu, ja tas ir tukšs vai tajā ir par maz ūdens, un neatstājiet katlu vāroties bez uzraudzības! Vāriet piltuvi ūdenī 3-4 minūtes un tad izņemiet no ūdens. Piltuve ir sagatavota lietošanai. Lai piltuvi uzturētu tīru, to ir ieteicams sterilizēt arī katra menstruālā cikla beigās.

Ievietošana

• Rūpīgi nomazgājiet rokas un ieņemiet ērtu pozīciju. Piltuvi ieteicams ievietot kādā no šīm pozīcijām: tupot, sēžot uz tualetes poda vai stāvot.

• Salokiet piltuvi vienā no šiem variantiem:

A – saspiediet piltuvi kopā, lai izveidotu "U" formu,

B – uzlieciet pirkstu uz piltuves malas un iespiediet to virzienā uz iekšpusi, lai izveidotu aptuvenu trijstūri.

• Ar vienu roku turiet salocīto piltuvi, ar otru roku paveriet kaunuma lūpas un ievadiet piltuvi maksť, astes kaula un muguras virzienā. Piltuves ideālā pozīcija ir zemāka nekā tamponam. Kad piltuve ir ievietota, atlaidiet to. Piltuve atvērsies un perfekti piekļausies maksť sienai.

• Pārbaudiet, vai piltuve ir ievietota pareizi, paņemot to aiz kātiņa un pagriežot pa 360° grādiem. Ja piltuve ievietota pareizi, to būs viegli pagriezt.

Izņemšana

Piltuve ir jāiztukšo vismaz vienu reizi 12 stundu laikā – atkarībā no menstruālās asiņošanas stipruma.

Lai izņemtu piltuvi, ieņemiet ērtu pozīciju (tupus, sēdus uz tualetes poda vai stāvus), ar rādītājpirkstu un īkšķi maksť atrodiet piltuves kātiņu. Piltuvi būs izņemt vieglāk, sasprindzinot maksť muskuļus. Kad piltuve ir izņemta, turiet to vertikāli, lai neizlītu saturs, un izleļiet saturu tualetes podā. Izmazgājiet piltuvi ar tīru, vēlams siltu, ūdeni, tā sagatavojot to turpmākai lietošanai. Atcerieties izmazgāt piesūkšanās atveres. Varat izmantot arī pH neitrālas ziepes bez smaržas. Ja Jums nav piekļuves tīram ūdenim, piltuvi varat izslaucīt ar tualetes papīru vai kabatlakatiņu un vēlāk izmazgāt ar tīru ūdeni.

Citi ieteikumi

• Menstruālā piltuve ir jāiztukšo vismaz vienu reizi 12 stundu laikā. Pierodot pie lietošanas, Jūs zināsiet, cik bieži Jums ir jāiztukšo piltuve.

• Piltuvi var izmantot nakts laikā, kā arī nodarbojoties ar sportu.

• Piltuvi ir iespējams lietot kopā ar kontracepcijas spirāli un vaginālo diafragmu.

• Piltuve nav jāizņem, nokārtojoties tualetē.

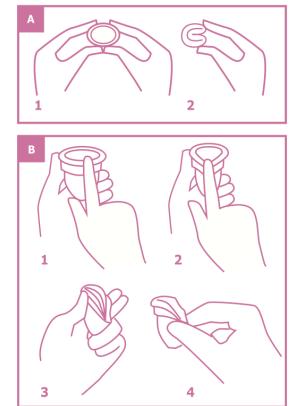
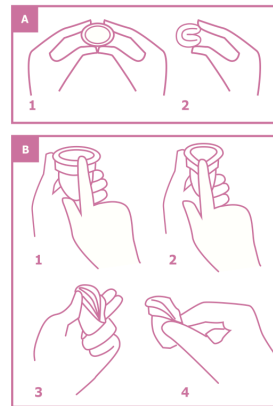
Problēmu risināšana

Diskomforts

Ja jūtat diskomfortu, piltuve, iespējams, neatrodas pareizajā pozīcijā. Ja piltuve ir ievietota pareizi, tā nav sajūtama.

Iespējams, ka piltuves kātiņš ir par garu. Kātiņu ir iespējams nedaudz saīsināt, to nogriežot, līdz iegūsiat Jums piemēroto garumu.

Ievērojiet, lai netiktu bojāta piltuves pamatne un lai ievietotas piltuves kātiņa gals neatrastos ārpus maksť.



Izņemšana

Ja piltuves izņemšana Jums sagādā problēmas, atslābinieties un saglabājiet mieru! Uzsākot piltuves lietošanu, tās izņemšana bieži sagādā problēmas, tomēr, pierodot pie lietošanas, tas būs daudz vienkāršāk.

1. Atslābinieties, lai atslābtu maksts muskuļi.
2. Ieņemiet ērtu pozīciju – tupus vai sēdus uz tualetes poda.
3. Vairākas reizes sasprindziniet maksts muskuļus, lai gadījumā, ja piltuve ir pārāk dziļi, tā nonāktu zemāk.
4. Jūs varat izņemt piltuvi, neizmantojot kātiņu. Turiet to pie pamatnes un uzmanīgi groziet piltuvi uz vieniem un otriem sāniem, līdz tā ir izņemta.
5. Piltuvi var izņemt arī, to viegli saspiežot ar rādītājpirkstu un īkšķi tā, lai tajā iekļūtu gaiss.

Noplūdes

1. Ja pēc piltuves ievietošanas rodas noplūde, piltuve visticamāk nav pareizi ievietota. Pārlicinieties, ka piltuve pēc tās ievietošanas ir atvērusies, to nedaudz pagriežot.
2. Noplūde var rasties arī tad, ja piltuve ir ievietota parāk dziļi. Piltuve ir jāievieto maksts lejasdaļā un zemāk nekā tampons.
3. Pārlicinieties par izmēra izvēli – varbūt neesat izvēlējusies pareizo izmēru, un Jums ir vajadzīgs lielāks izmērs.
4. Ja neviens no šiem ieteikumiem neatrisina problēmu, un Jūs jau izmantojat L izmēra piltuvi, iespējams var palīdzēt vingrinājumi maksts muskulatūras nostiprināšanai. Konsultējieties ar ārstu.

Brīdinājumi

- Lietojiet piltuvi atbilstoši lietošanas instrukcijai un tikai menstruāciju laikā!
- Izņemiet piltuvi pirms dzimumakta! Menstruālā piltuve nav kontracepcijas līdzeklis, kā arī neaizsargā no seksuāli transmisīvajām slimībām.
- Menstruālā piltuve ir paredzēta individuālai intīmkopšanai – nedaliet to ar citām personām!
- Piltuves tīrīšanai neizmantojiet abrazīvus tīrīšanas līdzekļus vai dezinficējošus līdzekļus, piemēram, neizmantojiet tējas koka eļļu un alepo ziepes!
- Ievietojot piltuvi makstī, neizmantojiet lubrikantus uz eļļas bāzes!
- Nekad neuzglabājiet piltuvi plastmasas maisiņā vai gaisu necaur laidīgā traukā!
- Ceļojuma laikā piltuves mazgāšanai izmantojiet dzeramo ūdeni!
- Dedzinošas sajūtas, kairinājuma, dzimumorgānu vai maksts iekaisuma, urinējot radīta diskomforta u. c. nevēlamu simptomu gadījumā nekavējoties izņemiet piltuvi un konsultējieties ar ārstu!
- Bojātas piltuves gadījumā nomainiet to ar jaunu piltuvi!
- Glabājiet menstruālo piltuvi bērniem nepieejamā vietā!

Brīdinājumi: toksiskā šoka sindroms (TSS):

Līdz šim menstruālo piltuvju lietošana nav bijusi saistīta ar TSS, tomēr drošības nolūkos Jums ir jābūt informētai par simptomiem. Toksiskā šoka sindroms ir reta, bet smaga toksiskā saslimšana. To izraisa uz ādas, degunā un makstī mītošās baktērijas *Staphylococcus aureus* izstrādāts toksīns. TSS var skart sievietes, vīriešus un bērnus. Risks saslimt ar TSS ir augstāks jauniešiem, sievietēm zem 30 gadu vecuma, kā arī vecāka gadagājuma sievietēm. Kaut arī šī saslimšana ir reta, ir svarīgi laikus atpazīt tās simptomus un uzsākt ārstēšanu agrīnā stadijā. Pēc aplēsēm TSS riskam ir pakļautas 1-17 no 1000 reproduktīvajā vecumā esošajām sievietēm un meitenēm.

Simptomi, kas iespējams norāda uz saslimšanu ar TSS ir: pēkšņi paaugstināta temperatūra (39°C un augstāka), reiboņi, galvas sareibšana, pieceļoties kājās, vemšana, ģībšana, muskuļu sāpes un ādas kairinājums, kas atgādina saules apdegumus. Var nebūt visu šo simptomu, bet gan tikai daži. Laikus neuzsākot ārstēšanu, var sākt lobīties āda. TSS var parādīties menstruāciju laikā vai neilgi pēc menstruāciju beigām. Saslimšana var sākties ātri, ar gripai līdzīgiem simptomiem un progresēt līdz dzīvībai bīstamai saslimšanai.

Ja Jums ir kādi no šiem simptomiem menstruālās piltuves lietošanas laikā, izņemiet to un konsultējieties ar ārstu! Ja Jums jau ir bijis TSS, neizmantojiet menstruālo piltuvi.

Ražotājs: Cotton High Tech S. L., Colonia La Rabeia, s/n 08660, Balsareny, Barcelona, Spānija.

Izplatītājs: SIA „Cintamani Baltic”, Jelgavas ceļš 20, Tīraine, Mārupes novads, LV-2167, tālr. 67291712.

Izņemšana

Ja piltuves izņemšana Jums sagādā problēmas, atslābinieties un saglabājiet mieru! Uzsākot piltuves lietošanu, tās izņemšana bieži sagādā problēmas, tomēr, pierodot pie lietošanas, tas būs daudz vienkāršāk.

1. Atslābinieties, lai atslābtu maksts muskuļi.
2. Ieņemiet ērtu pozīciju – tupus vai sēdus uz tualetes poda.
3. Vairākas reizes sasprindziniet maksts muskuļus, lai gadījumā, ja piltuve ir pārāk dziļi, tā nonāktu zemāk.
4. Jūs varat izņemt piltuvi, neizmantojot kātiņu. Turiet to pie pamatnes un uzmanīgi groziet piltuvi uz vieniem un otriem sāniem, līdz tā ir izņemta.
5. Piltuvi var izņemt arī, to viegli saspiežot ar rādītājpirkstu un īkšķi tā, lai tajā iekļūtu gaiss.

Noplūdes

1. Ja pēc piltuves ievietošanas rodas noplūde, piltuve visticamāk nav pareizi ievietota. Pārlicinieties, ka piltuve pēc tās ievietošanas ir atvērusies, to nedaudz pagriežot.
2. Noplūde var rasties arī tad, ja piltuve ir ievietota parāk dziļi. Piltuve ir jāievieto maksts lejasdaļā un zemāk nekā tampons.
3. Pārlicinieties par izmēra izvēli – varbūt neesat izvēlējusies pareizo izmēru, un Jums ir vajadzīgs lielāks izmērs.
4. Ja neviens no šiem ieteikumiem neatrisina problēmu, un Jūs jau izmantojat L izmēra piltuvi, iespējams var palīdzēt vingrinājumi maksts muskulatūras nostiprināšanai. Konsultējieties ar ārstu.

Brīdinājumi

- Lietojiet piltuvi atbilstoši lietošanas instrukcijai un tikai menstruāciju laikā!
- Izņemiet piltuvi pirms dzimumakta! Menstruālā piltuve nav kontracepcijas līdzeklis, kā arī neaizsargā no seksuāli transmisīvajām slimībām.
- Menstruālā piltuve ir paredzēta individuālai intīmkopšanai – nedaliet to ar citām personām!
- Piltuves tīrīšanai neizmantojiet abrazīvus tīrīšanas līdzekļus vai dezinficējošus līdzekļus, piemēram, neizmantojiet tējas koka eļļu un alepo ziepes!
- Ievietojot piltuvi makstī, neizmantojiet lubrikantus uz eļļas bāzes!
- Nekad neuzglabājiet piltuvi plastmasas maisiņā vai gaisu necaur laidīgā traukā!
- Ceļojuma laikā piltuves mazgāšanai izmantojiet dzeramo ūdeni!
- Dedzinošas sajūtas, kairinājuma, dzimumorgānu vai maksts iekaisuma, urinējot radīta diskomforta u. c. nevēlamu simptomu gadījumā nekavējoties izņemiet piltuvi un konsultējieties ar ārstu!
- Bojātas piltuves gadījumā nomainiet to ar jaunu piltuvi!
- Glabājiet menstruālo piltuvi bērniem nepieejamā vietā!

Brīdinājumi: toksiskā šoka sindroms (TSS):

Līdz šim menstruālo piltuvju lietošana nav bijusi saistīta ar TSS, tomēr drošības nolūkos Jums ir jābūt informētai par simptomiem. Toksiskā šoka sindroms ir reta, bet smaga toksiskā saslimšana. To izraisa uz ādas, degunā un makstī mītošās baktērijas *Staphylococcus aureus* izstrādāts toksīns. TSS var skart sievietes, vīriešus un bērnus. Risks saslimt ar TSS ir augstāks jauniešiem, sievietēm zem 30 gadu vecuma, kā arī vecāka gadagājuma sievietēm. Kaut arī šī saslimšana ir reta, ir svarīgi laikus atpazīt tās simptomus un uzsākt ārstēšanu agrīnā stadijā. Pēc aplēsēm TSS riskam ir pakļautas 1-17 no 1000 reproduktīvajā vecumā esošajām sievietēm un meitenēm.

Simptomi, kas iespējams norāda uz saslimšanu ar TSS ir: pēkšņi paaugstināta temperatūra (39°C un augstāka), reiboņi, galvas sareibšana, pieceļoties kājās, vemšana, ģībšana, muskuļu sāpes un ādas kairinājums, kas atgādina saules apdegumus. Var nebūt visu šo simptomu, bet gan tikai daži. Laikus neuzsākot ārstēšanu, var sākt lobīties āda. TSS var parādīties menstruāciju laikā vai neilgi pēc menstruāciju beigām. Saslimšana var sākties ātri, ar gripai līdzīgiem simptomiem un progresēt līdz dzīvībai bīstamai saslimšanai.

Ja Jums ir kādi no šiem simptomiem menstruālās piltuves lietošanas laikā, izņemiet to un konsultējieties ar ārstu! Ja Jums jau ir bijis TSS, neizmantojiet menstruālo piltuvi.

Ražotājs: Cotton High Tech S. L., Colonia La Rabeia, s/n 08660, Balsareny, Barcelona, Spānija.

Izplatītājs: SIA „Cintamani Baltic”, Jelgavas ceļš 20, Tīraine, Mārupes novads, LV-2167, tālr. 67291712.