

Merula® # XL
menstrual cup

Gebrauchsanleitung
Manual
Mode d'emploi
Használati utasítás
Manuale
Gebruikershandleiding
Instrukcja obsługi
Manual de Instruções
инструкция
Návod



heavy flow

Die moderne Art der Monatshygiene ★ The modern kind of sanitary products ★ La forma moderna de productos sanitarios ★ L'hygiène menstruelle moderne ★ Modern menstruációs termék ★ Il moderno nei prodotti sanitari ★ De moderne manier van maandelijks hygiëne ★ Nowoczesny produkt higieny osobistej ★ O tipo mais moderno de produtos de higiene ★ Современное средство гигиены ★ Menstruační kalíšek to je moderní způsob menstruace

VEGAN

VEGANO

VÉGÉTALIEN

VEGÁN

VEGANA

DE Der Merula Cup XL besteht aus zertifiziertem medizinischen Silikon und ist frei von Weichmachern. Hergestellt in Deutschland.

EN The Merula Cup XL is made of certified medical grade silicone and without chemical additives like plasticizers. Made in Germany.

ES La Merula Cup XL es fabricada de silicona quirúrgica certificada y no contiene plastificantes. Hecho en Alemania.

FR La Merula Cup XL est faite à base de silicone médicinale et ne contient pas d'assouplissants. Produit en Allemagne.

HU A Merula Cup XL tanúsítvánnyal rendelkező orvosi szilikonból készült, lágyítószert nem tartalmaz. Gyártási hely: Németország.

IT Merula Cup XL è realizzata in silicone certificato di grado medicale e senza additivi chimici come i plastificanti. Fabbricata in Germania.

NL De Merula Cup XL is gemaakt van gecertificeerd medische kwaliteit siliconen en zonder chemische toevoegingen zoals weekmakers. Geproduceerd in Duitsland.

PL Kubeczek menstruacyjny Merula Cup XL został wykonany z certyfikowanego silikonu medycznego oraz bez użycia chemicznych dodatków, takich jak substancje zmiękczające. Wyprodukowano w Niemczech.

PT O Merula Cup XL é feito de Silicone de Grau Médico, Certificado e Sem Aditivos Químicos como produtos plastificantes. Fabricado na Alemanha.

RU Merula Cup XL изготавливается из сертифицированного медицинского силикона, без добавления химических пластификов. Сделана в Германии.

CS Merula Cup XL je vyroben z certifikovaného lékařského silikonu bez použití jakýchkoli dalších chemických přídavných látek jakými jsou například změkčovadla. Vyroben v Německu.

VEGANISTISCH

WEGANSKI

VEGANSKIY

VEGANSKÝ

Merula® # XL
menstrual cup

46 mm / 1.811 in.



50 mm / 1.969 in.

61 mm / 2.402 in.

72 mm / 2.835 in.



Merula GmbH
Wormser Straße 108
55239 Gau-Odernheim
GERMANY

Mail: info@merula-cup.de ★ Web: www.merula-cup.de

BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik de Merula Cup XL pas als u de gebruikershandleiding helemaal gelezen en begrepen heeft. Bewaar deze gebruikershandleiding. Deze gebruikershandleiding dient niet als vervanging van een medisch advies. Indien u twijfels heeft voor, tijdens of na het gebruik van de Merula Cup XL, neem dan contact op met uw huisarts. De Merula Cup XL is een persoonlijk hygiëneproduct en daarom is het niet toegestaan om de cup om te ruilen en/of terug te nemen. Alle verkopen zijn definitief.

Wij hebben het recht om wijzigingen aan te brengen aan de gebruikershandleiding zonder u hierover vooraf te informeren. U kunt de meest recente versie van de Merula Cup XL gebruikershandleiding downloaden op onze website www.merula-cup.de/en.

De voordelen van de Merula Cup XL

Ecologisch

- ★ Een cup kan meerdere jaren gebruikt worden
- ★ Produceert veel minder afval dan wegwerpbaar producten

Economisch

- ★ Dure producten hoeven niet meer frequent gekocht te worden
- ★ Na een paar maanden zal de kleine investering in de Merula Cup XL zich hebben terugverdiend

Comfortabel

- ★ Grote capaciteit
- ★ Absorbeert geen water tijdens het zwemmen of badderen
- ★ Geen touwtjes die uitsteken (onzichtbaar)

Wat zijn de bijzonderheden van de Merula Cup XL?

★ Het heeft een grote capaciteit (tot wel 50 ml) met een diameter van 46 mm. De Merula Cup XL past zich perfect aan uw lichaam aan en is ideaal in gebruik als u last heeft van hevige bloedingen.

★ Van slappe tot sterke bekkenspiers, de Merula Cup XL blijft op de juiste plek. Omdat de cup ingedrukt gebruikt kan worden en niet perse compleet geopend hoeft te zijn, blijft de cup zelfs bij sterke bekkenspiers de juiste vorm houden.



BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik de Merula Cup XL pas als u de gebruikershandleiding helemaal gelezen en begrepen heeft. Bewaar deze gebruikershandleiding. Deze gebruikershandleiding dient niet als vervanging van een medisch advies. Indien u twijfels heeft voor, tijdens of na het gebruik van de Merula Cup XL, neem dan contact op met uw huisarts. De Merula Cup XL is een persoonlijk hygiëneproduct en daarom is het niet toegestaan om de cup om te ruilen en/of terug te nemen. Alle verkopen zijn definitief.

Wij hebben het recht om wijzigingen aan te brengen aan de gebruikershandleiding zonder u hierover vooraf te informeren. U kunt de meest recente versie van de Merula Cup XL gebruikershandleiding downloaden op onze website www.merula-cup.de/en.

De voordelen van de Merula Cup XL

Ecologisch

- ★ Een cup kan meerdere jaren gebruikt worden
- ★ Produceert veel minder afval dan wegwerpbaar producten

Economisch

- ★ Dure producten hoeven niet meer frequent gekocht te worden
- ★ Na een paar maanden zal de kleine investering in de Merula Cup XL zich hebben terugverdiend

Comfortabel

- ★ Grote capaciteit
- ★ Absorbeert geen water tijdens het zwemmen of badderen
- ★ Geen touwtjes die uitsteken (onzichtbaar)



Wat zijn de bijzonderheden van de Merula Cup XL?

★ Het heeft een grote capaciteit (tot wel 50 ml) met een diameter van 46 mm. De Merula Cup XL past zich perfect aan uw lichaam aan en is ideaal in gebruik als u last heeft van hevige bloedingen.

★ Van slappe tot sterke bekkenspiers, de Merula Cup XL blijft op de juiste plek. Omdat de cup ingedrukt gebruikt kan worden en niet perse compleet geopend hoeft te zijn, blijft de cup zelfs bij sterke bekkenspiers de juiste vorm houden.

Schoonmaken

Kook de cup voordat deze de eerste keer gebruikt wordt én na elke menstruatie. Gebruik water aangelengd met een scheutje azijn in een pan of in de magnetron en kook de cup voor ten minste 5 minuten. De cup kan tot wel 8 uur achtereenvolgens gebruikt worden, maar kan ook tussendoor verwijderd en schoongemaakt worden.

Leeg de cup na 8 uur in het toilet en spoel de cup met water uit. Om vlekken te voorkomen, reinig de cup in eerste instantie met koud water. Reinig de cup vervolgens voor het opnieuw inbrengen met warm water en *Merula Spray*, speciaal ontwikkeld voor de reiniging en desinfectering van je Merula Cup XL, of met een voor de intieme verzorging ontwikkeld desinfecteringsmiddel. Mocht je je cup tussendoor op een toilet zonder eigen wasbak moeten legen, adviseren we je de handige *Merula Wipes* te gebruiken. Als alternatief kun je je cup met water uit een meegenomen fles grondig uitspoelen en reinigen. Maak je cup bij de volgende gelegenheid schoon met *Merula Spray*, *Merula Wipes* of een vergelijkbaar middel, want tussen twee reinigingen met speciaal daarvoor bestemde reinigingsproducten mag niet meer dan 8 uur zitten.

Bewaar de cup altijd op een luchtdoorlatende plek, zoals in het bijgeleverde zakje. Indien de cup goed onderhouden wordt, kan deze een aantal jaar meegaan. Als de siliconen beginnen 'af te brokkelen' gooi de cup weg en schaf een nieuwe aan. Lichte vlekken door het frequente gebruik is normaal.

Aanpassen

Gebruik de Merula Cup XL de eerste keer gewoon zoals die geleverd wordt. Hierna kunt u de ladder aanpassen aan de gewenste lengte.

hoge baarmoederhals



72 mm

medium baarmoederhals



61 mm

Verwijder de gedeelten die gearceerd zijn met een nagelschaartje om zo de ladder aan te passen. De cup zou compleet in uw lichaam moeten zitten en dus niet zichtbaar moeten zijn, maar nog wel te bereiken met tenminste 1 vinger.

★ De Merula Cup XL biedt een maximale capaciteit bij een hoogte van de cup van slechts 50 mm. Dit is ongeveer gelijk aan de capaciteit van 2 normale menstruatiecups of 2,5 large tampons. Hierdoor past de Merula Cup XL bij vrouwen met een medium tot hoge baarmoederhals. Door de tweeledige stam kan hij aangepast worden aan de voor u ideale pasvorm.

★ De Merula Cup XL is geschikt voor een medium tot hoge baarmoederhals. Indien uw baarmoederhals laag is of u het voelt strak aan rond uw vagina dan kan het zijn dat de Merula Cup XL te groot is voor u. Als dat het geval is dan adviseren wij de Merula Cup "een maat" met een capaciteit van 38 ml.

Inbrengen & verwijderen

Punchdown – vouwen

Vouw de Merula Cup XL naar binnen toe, zodat de cup smaller wordt en makkelijker in te brengen is.



U kunt de cup met wat water vochtig maken. Voor een zeer eenvoudige inbreng kunt u *Merula Lube* of een ander glijmiddel op waterbasis gebruiken. Breng daarna de gevouwen cup in en zorg ervoor dat deze zich weer opent. Het kan zijn dat de onderkant van de cup nog gevouwen blijft. Als de cup lekt, probeer dan de positie aan te passen. De cup hoeft niet zover ingebracht te worden als een tampon.



Om de cup te verwijderen, duw de cup zachtjes naar beneden en houdt de ladder vast. Beweeg daarna de cup langzaam met zigzaggende bewegingen naar beneden totdat deze beneden is. Duw daarna op de onderkant, om zo het vacuüm op te heffen. Nu kunt u de cup helemaal verwijderen en schoonmaken.

Als het inbrengen of verwijderen niet meteen goed gaat, oefen dan eerst volledig ontspannen een paar keer en, indien nodig, neem af en toe een pauze. Verder advies kunt u vinden op onze website www.merula-cup.de/en.

