

Merula®

ÖKO-TEST

Merula Cup
strawberry (pink)

sehr gut

Ausgabe 04/2020



one
size

Gebrauchsanleitung | Manual | Käyttöohje | Mode d'emploi
Használati utasítás | Manuale | Gebruikershandleiding
Instrukcja obsługi | Manual de Instruções | инструкция
Návod na použitie | Bruksanvisning | Návod

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

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

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

FI Merula Cup on valmistettu sertifioidusta lääketieteellisestä silikonista, joka ei sisällä pehmitteitä. Valmistettu Saksassa.

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

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

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

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

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

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

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

SK Kalíšok Merula Cup je vyrobený z certifikovaného lekárskeho silikónu a neobsahuje zmäkčovadlá. Vyrobené v Nemecku.

SV Merula Cup är tillverkad av certifierat medicinskt silikon och är fri från mjukgörare. Tillverkad i Tyskland.

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

BELANGRIJKE INFORMATIE

Gebruik de Merula Cup pas wanneer je de handleiding volledig hebt gelezen en begrepen. Bewaar de handleiding. Deze handleiding is niet bedoeld ter vervanging van medisch advies. Raadpleeg een arts bij onduidelijkheden vóór, tijdens of na het gebruik van de Merula Cup. De Merula Cup is een hygiëneproduct en kan niet worden geretourneerd of geruild. Elke aankoop is definitief.

Wij behouden ons het recht voor de handleiding zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen. De meest actuele versie van de Merula Cup-handleiding kun je altijd downloaden van onze website www.merula.eu.

Plaatsen en verwijderen

Was je handen altijd grondig voordat je de Merula Cup plaatst of verwijdert. Er zijn diverse vouwtechnieken voor je cup. Wij adviseren de **punchdown-vouwtechniek**. Druk de bovenste rand van de Merula Cup op één plek helemaal omlaag tot in de cup en vouw deze daarna samen. Zo wordt de cup smal en spits en kan gemakkelijk worden ingebracht.

Ga voor het plaatsen van de cup in een gemakkelijke stand zitten en ontspan je. Dat kan bijvoorbeeld zittend op het toilet, gehurkt of staand met één gebogen been steunend op de rand van de badkuip.

Om de cup nog gemakkelijker in te brengen, kun je deze met iets water bevochtigen of een glijmiddel op waterbasis (bv. **Merula Lube**) gebruiken. Breng de gevouwen cup in en plaats deze zodanig dat de baarmoederhals (cervix) in de cup zit (zie afbeelding op pagina 2). Zorg dat de bovenste rand van de cup zich volledig opent. Het lichaam van de cup mag gekreukeld blijven. Controleer met een vinger of je baarmoederhals in de cup zit en door de bovenste ring wordt omsloten.

Om de cup te verwijderen, steek je één vinger in de geleider en verwijder je met een tweede vinger de onderdruk door op het lichaam van de cup te drukken. Pas wanneer de onderdruk is verdwenen, kan de cup veilig worden verwijderd en aansluitend worden gereinigd. De menstruatiecup moet na uiterlijk 8 uur worden gelegeerd en gereinigd. Indien gewenst kun je de menstruatiecup natuurlijk ook eerder vervangen.

Tips:

De juiste positie van je cup is volledig individueel. Neem gewoon de tijd (enkele menstruatiecycli) om de voor jou perfecte positie voor de Merula Cup te vinden, ook als je al ervaring met andere menstruatiecups hebt.

Als je Merula Cup lekt of een onaangenaam gevoel veroorzaakt, zit hij niet goed. Verwijder hem dan direct en plaats hem opnieuw zodat de baarmoederhals in de cup zit (zie afbeelding op pagina 2).

Als je bij het verwijderen het lichaam van de cup niet kunt bereiken, kun je deze door lichte zigzag-bewegingen van de geleider omlaag bewegen. Ook kan het helpen om



de cup met de bekkenbodem iets omlaag te drukken.

Reinigen

Vóór het eerste gebruik en na elke cyclus moet de Merula Cup 5 minuten in water (indien nodig met een scheurtje azijn) worden uitgekookt. Doe dit in een pan op het fornuis of in een beker in de magnetron (bv. met behulp van de *Merula Cupscup*).

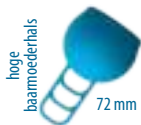
Bovendien moet je de menstruatiecup bij elke wisseling (uiterlijk na 8 uur) grondig reinigen. Leeg daarvoor de inhoud van de Merula Cup in het toilet, verwijder eventuele bloedresten door hem af te vegen of met koud water af te spoelen en de cup vervolgens te desinfecteren - bijvoorbeeld door uitkoken of met de *Merula Spray*, de *Merula Wipes* of een ander geschikt desinfecterend reinigingsproduct dat voor intieme producten van siliconen kan worden gebruikt.

Onderweg zijn de *Merula Wipes* en de *Merula Spray* bijzonder handig. Ook kun je de cup met water uit een meegebrachte fles grondig afvegen en uitwassen. Let er daarbij op dat tussen twee grondige reinigingen niet meer dan 8 uur zijn verstreken.

Berg je Merula Cup - als je die niet gebruikt - altijd in een luchtige verpakking op, bijv. in het meegeleverde zakje. Bij optimaal onderhoud kun je de cup gedurende meerdere jaren gebruiken. Lichte verkleuringen in de loop der tijd zijn normaal.

Aanpassen

Je kunt de geleidersteel van de Merula Cup precies op de gewenste lengte inkorten. Test de cup gewoon eerst enkele keren om te zien welke lengte voor jou geschikt is.



De cup en steel moet helemaal in je lichaam zitten, maar nog wel met een vinger bereikbaar zijn. Verwijder een of twee van de gemarkeerde delen voorzichtig met een nagelschaartje (natuurlijk niet als deze in je lichaam zit!). We adviseren je dringend om de geleider van de Merula Cup niet volledig te verwijderen. Reinig de Merula Cup grondig nadat je de geleider hebt ingekort.

Als je meer over het gebruik van de Merula Cup wilt weten, ga dan naar onze website www.merula.eu of neem contact met ons op.

Wat zijn de bijzondere eigenschappen van de Merula Cup?

- ★ Dankzij de kogelvorm heeft de Merula Cup een zeer grote inhoud (max. 38 ml \approx 2 Super Plus tampons) en is daarom de ideale begeleider bij lichte of sterke bloedingen.
- ★ Alleen de bovenste rand moet worden geopend; daar wordt onderdruk opgebouwd. Daarom kan het lichaam van de Merula Cup gekreukeld blijven en zit hij bij zowel een sterke als een zwakke bekkenbodem altijd goed.
- ★ De aangenaam zachte geleidersteel kan heel eenvoudig op de gewenste lengte worden ingekort.

Veiligheidsvoorschriften en afvoer

- ★ Was je handen altijd grondig vóór en na het verwijderen van je cup.
- ★ Gebruik je cup alleen tijdens de menstruatie en niet in het kraambed.
- ★ Verwijder de onderdruk altijd voorzichtig voordat je de cup verwijdert.
- ★ Reinig je cup uiterlijk na 8 uur en kook hem ten minste één keer tijdens je menstruatiecyclus uit, vóór het begin van de volgende cyclus.
- ★ Bewaar je cup altijd buiten bereik van kinderen en dieren.
- ★ Verwijder je cup als je tijdens het gebruik pijn ervaart.
- ★ Verwijder de cup vóór het geslachtsverkeer, omdat daardoor letselgevaar bestaat. De Merula Cup is niet geschikt als anticonceptiemiddel en hij beschermt ook niet tegen seksueel overdraagbare ziekten.
- ★ Als je intra-uterien pessarium (spiraaltje/koperdraad/IUB etc.) gebruikt, moet je een arts raadplegen voordat je een menstruatiecup gebruikt. Als de draad van je intra-uteriene pessarium langer lijkt, kan het zijn dat deze is verschoven.
- ★ Raadpleeg een arts bij aanhoudende pijn na verwijdering van je cup.
- ★ Gooi de cup weg met het huishoudelijk afval en koop een nieuwe als je cup de eerste verschijnselen van materiaalmoetheid vertoont. Overweeg om je cup na 3-5 jaar te vervangen.

★ **Menstrueel toxische-shocksyndroom (TSS)**

TSS is een zeldzame, maar serieus te nemen ziekte die bij iedereen kan ontstaan. Tot nu toe zijn er nauwelijks gevallen van TSS bekend die met menstruatiecups in verband kunnen worden gebracht. Toch kan het in zeldzame gevallen dodelijk zijn.

De volgende symptomen die zich zeer snel ontwikkelen en aanvankelijk op een griep lijken, kunnen de eerste tekenen van een TSS-aandoening zijn: plotselinge hoge koorts (>39 °C), braken, diarree, huiduitslag die op zonnebrand lijkt, keelpijn, duizeligheid en/of flauwvallen.

Als je tijdens je menstruatiecyclus een of meerdere van deze symptomen vaststelt, moet je de cup verwijderen en direct een arts raadplegen. Geef aan dat je mogelijk TSS hebt en dat je menstrueert. Zo kan de ziekte vroegtijdig worden vastgesteld en effectief worden behandeld. Als je TSS krijgt, moet je een arts raadplegen voordat je weer cups of tampons gaat gebruiken.