

# Lunette Menstruationstasse Gebrauchsanweisung

Quelle: Lunette Website <http://www.lunette.fi/de>; Stand 04.09.2009

**Achten Sie auf die Hygiene Ihrer Hände!**

**Desinfizieren Sie Ihre Lunette Menstruationskappe vor der ersten Benutzung durch Auskochen in reichlich Wasser ( mind 2 Min., max. 5 Min.).**



1. Waschen 2. Falten 3. Festhalten 4. Einführen 5. Herausnehmen und Ausspülen 6. wieder Verwenden

Waschen Sie zuerst Ihre Hände sorgfältig mit warmem Wasser und Seife. Beim ersten Gebrauch können Sie sich das Einführen erleichtern, indem Sie Ihre Kappe zuerst mit Wasser befeuchten oder ein wasserlösliches Gleitmittel benutzen. Die Menstruationskappe können Sie sitzend, stehend oder hockend einführen. Oft hilft eine leichte Grätsche beim Einführen.

Pressen Sie Ihre Lunette Menstruationskappe zusammen und falten Sie sie noch einmal zur Mitte, wie das Bild zeigt. Halten Sie die gefaltete Kappe fest und führen Sie sie mit der Falte voran in die Scheide ein. Die richtige Stelle in der Scheide werden Sie beim Kennenlernen Ihrer eigenen Anatomie und durch Übung finden. Der Unterdruck und die Muskeln in der Scheide halten die Kappe an ihrer Stelle. Die Menstruationskappe soll in der Scheide anders als ein Tampon platziert werden. Wichtig ist jedoch, dass die Kappe nicht zu weit unten ist, weil Sie sie in einem solchen Fall, besonders beim Sitzen, als unangenehm empfinden können. Der Stiel der Kappe soll innerhalb der Scheide liegen. Der Stiel der Lunette® Menstruationskappe kann bei Bedarf verkürzt werden. Beachten Sie, dass Sie dabei den unteren Teil der Kappe nicht beschädigen!

Um ein Auslaufen zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass sich die Menstruationskappe voll entfaltet hat und drehen Sie sie einmal herum. Klappt die Umdrehung nicht, können Sie mit den Fingern tasten, ob die Kanten der Kappe noch zusammengefaltet sind. Die Scheide verläuft schräg nach hinten und darum kann die richtige Platzierung besser gefunden werden, indem Sie die Kappe zum Rücken hin führen und die Kappe dann auf- und abwärts bewegen.



Die Lunette Menstruationskappe muss durchschnittlich 2-4 Mal pro Tag geleert werden und kann sogar über Nacht getragen werden, jedoch max. 12 Stunden in einem fort. Wenn Sie die Menge der Blutung in der Kappe überwachen, lernen Sie schnell, wie oft Sie die Kappe entleeren müssen. Die Lunette Menstruationskappe kann während der ganzen Menstruation getragen werden, sowohl bei schwacher als auch bei stärkerer Blutung. Haben Sie ein unsicheres Gefühl, können Sie zusätzlich eine Slipeinlage benutzen, besonders am Anfang, wenn Sie das Einführen der Kappe erst üben.

Es ist nicht nötig die Lunette Menstruationskappe während des Stuhlgangs und des Urinierens herauszunehmen, aber nach dem Stuhlgang kann es sein, dass Sie die Stellung der Kappe verbessern müssen. In diesem Fall achten Sie auf die Hygiene Ihrer Hände. Einigen Frauen fällt das Urinieren und der Stuhlgang ohne Menstruationskappe leichter.

Hat sich die Menstruationskappe während des Gebrauchs nach oben bewegt, entspannen Sie ihre Muskeln und versuchen Sie, den unteren Teil der Kappe oder den Stiel mit den Fingern zu greifen. Eine Kniebeuge bringt die Lunette Menstruationskappe abwärts. Die Menstruationskappe kann in der Scheide nicht verschwinden, sondern sie wird früher oder später durch Gravitation herausrutschen. Haben Sie das Gefühl, dass die Menstruationskappe während des Gebrauchs herausrutscht, stellen Sie sicher, dass die Platzierung der Kappe richtig ist und dass

die Kappe sich voll entfaltet hat. Beckenbodentraining verhilft den Muskeln in der Scheide, die Kappe an der richtigen Stelle zu halten.

Vor dem Entfernen waschen Sie sich zuerst sorgfältig Ihre Hände. Nehmen Sie eine bequeme Stellung ein und entspannen Sie sich. Falls Sie den unteren Teil der Kappe nicht erreichen können, ziehen Sie die Kappe vorsichtig am Stiel abwärts. Sie können mithelfen indem Sie versuchen die Kappe leicht herauszupressen. Drücken Sie den Boden der Kappe zusammen, um den Unterdruck zu lösen, danach drücken Sie die Kappe zusammen (wie beim Einführen) und entfernen Sie sie. Beachten Sie, dass Sie den Inhalt der Kappe nicht ausgießen. Versuchen Sie nicht die Kappe herauszureißen, indem Sie nur am Stiel ziehen! Nehmen Sie sich am Anfang genug Zeit für das Entfernen und versuchen Sie, Panik zu vermeiden. Das Entfernen wird gut gelingen, wenn Sie sich entspannen!

Entleeren Sie den Inhalt der Kappe in die Toilette. Legen Sie ein wenig Papier in die Toilette, damit Sie spülen können, ohne die Toilette zu verschmutzen.

Waschen Sie Ihre Menstruationskappe sorgfältig mit warmem Wasser und Lunette Flüssigseife oder milder, unparfümierter Seife aus. Danach können Sie die Kappe wieder einsetzen.

Wasser steht nicht immer zur Verfügung. In einem solchen Fall können Sie gelegentlich die Kappe auch mit Papier auswischen. Vermeiden Sie jedoch Papierfussel!

Spülen Sie Ihre Lunette Menstruationskappe sorgfältig am Ende der Periode aus. Während Ihrer menstruationsfreien Zeit sollten Sie die Kappe in reichlich Wasser mindestens 2 Minuten und maximal 5 Minuten auskochen. Wenn Sie wollen, können Sie die Menstruationskappe auch während der Periode auskochen.

Lagern Sie die Kappe immer luftzugänglich im beigepackten Aufbewahrungsbeutel, die Kappe niemals in eine luftdichte Schachtel oder in eine Plastiktüte geben. Bei Problemen nehmen Sie Kontakt mit Ihren Händler oder direkt mit dem Hersteller per E-Mail ([info@lunette.fi](mailto:info@lunette.fi)) auf.

**Bitte beachten Sie:**

- Die Lunette Menstruationskappe darf nicht mehr als 5 Minuten gekocht werden
- Versichern Sie sich, dass beim Kochen genug Wasser im Topf ist, damit die Kappe nicht anbrennt
- Kochen Sie Ihre Menstruationskappe nur in einem sauberen Topf aus. Sie können auch einen eigenen Topf nur für die Kappe verwenden, in dem kein Essen gekocht wird
- Sie können den Stiel am Boden der Kappe kürzen, aber seien Sie vorsichtig, damit Sie den Boden der Kappe nicht beschädigen
- Die Kappe darf nicht mit parfümierter Seife gewaschen werden und sie muß zwischen Menstruationen luftzugänglich aufbewahrt werden
- Die Lunette Menstruationskappe ist kein Verhütungsmittel und darf während dem Koitus nicht getragen werden
- Die Lunette Menstruationskappe schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten
- Achten Sie auf die Hygiene bei Verwendung der Lunette® Menstruationskappe
- Tragen Sie Ihre Lunette Menstruationskappe nicht länger als 12 Stunden in einem fort
- Die Lunette Menstruationskappe soll außer Reichweite von Kleinkindern und Haustieren, besonders Nagern, aufbewahrt werden

Menstruations-Kappen sind schon lange auf dem Markt und sie sind nie mit Toxic Shock Syndrome (TSS) in Verbindung gebracht worden. Toxic Shock Syndrome ist eine Vergiftung, die durch Bakterien in einer Wunde oder in der Schleimhaut verursacht wird. Typische Symptome sind ua. plötzliches hohes Fieber, Halsschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Ausschlag, der ähnlich wie Sonnenbrand aussieht, Schwindel, Muskelschmerzen, Ohnmachtsanfall oder ein Gefühl von Ohnmacht beim Aufstehen. TSS ist ein äußerst seltener aber ernster Zustand und an TSS können Männer, Frauen und Kinder erkranken. Anfällig sind jedoch am meisten junge Mädchen und Frauen unter 30. TSS ist oft mit der Verwendung von stark absorbierenden Tampons verbunden. Eine frühe Erkennung und Behandlung ist wichtig. Sollten Sie also irgendeines von den oben genannten Symptomen beobachten, nehmen Sie die Menstruationskappe sofort heraus, kontaktieren Sie Ihren Arzt und berichten Sie ihm von ihren Beschwerden.

Quelle: Lunette Website <http://www.lunette.fi/de>; Stand 04.09.2009

Zum kostenlosen Download bereitgestellt von der Reblu GmbH unter <http://www.familienplanung-natuerlich.de/>