

2. Stopka

Zkontrolujte, že jste stopku ustříhla na správnou délku podle Vaší potřeby (viz část nazvaná „[Jak zkrátit stopku Vašeho menstruačního kalíšku](#)“)

3. Přilnutí



NEBO



NEBO



Některým z následujících způsobů se ujistěte, že menstruační kalíšek přiléhá těsně ke stěně Vaší pochvy: Objedte prstem kolem bočních stěn menstruačního kalíšku, abyste se ujistila, že je zcela otevřený

Uchopte spodek kalíšku (ne stopku) a otáčejte jím

Sevřete menstruační kalíšek poševními svaly

4. Otvory pod lemem

Zkontrolujte, že jsou drobné otvory pod lemem menstruačního kalíšku čisté, protože pomáhají při vytvoření podtlaku, který brání protékání.

5. Velikost Vašeho menstruačního kalíšku

Pokud máte velikost B a tento se neustále protáčí dokola nebo protéká, pak potřebujete velikost A. **Pokud zjistíte, že Vám protéká i velikost A, účinnou pomoc může představovat cvičení svalů pánevního dna**, které udržují menstruační kalíšek na místě.

Můžete zjistit, že ve dnech nejsilnějšího krvácení musíte použít společně s Vaším menstruačním kalíškem ještě vložku. Je to i přesto zdravější volba a je lepší pro životní prostředí a výhodnější pro Váš rozpočet!

Rady při obtížích – problémy při vyjmutí

Pokud máte při vyjímání menstruačního kalíšku problémy, pokuste se zachovat klid – když je menstruační kalíšek uvnitř pochvy, je udržován na místě poševními svaly, a pokud budete napjatá, bude vyjmutí ještě obtížnější. Průchod z pochvy do dělohy je pouze velikosti špendlíkové hlavičky, takže není možné, aby se menstruační kalíšek „ztratil“ a navíc je natolik ohebný, že nemůže způsobit žádné poškození.

Při vyjímání menstruačního kalíšku je nezbytné se uvolnit, takže si ponechte dostatek času a znovu si přečtete pokyny „[Jak menstruační kalíšek vyjmout](#)“. Pokud jste v dřepu, je vyjmutí i zavedení menstruačního kalíšku mnohem jednodušší.

Pokud nemůžete na menstruační kalíšek dosáhnout, budete muset použít poševní svaly k posunutí menstruačního kalíšku směrem dolů. To se provádí jako sled pomalých, mírných zatlačení směrem dopředu. Když se po zatlačení uvolníte, ucítíte, že se menstruační kalíšek posunuje znovu nahoru. Nepřestávejte mírně tlačit směrem dolů a po 5-8 mírných zatlačeních se menstruační kalíšek posune níž.

Varování

Menstruační kalíšek Vás nechrání před otěhotněním ani před sexuálně přenosnými chorobami.

Pokud byste pozorovala příznaky jako je bolest, pálení, dráždění, zánět v oblasti genitálií nebo potíže během močení, Menstruační kalíšek vyjměte a kontaktujte svého lékaře.

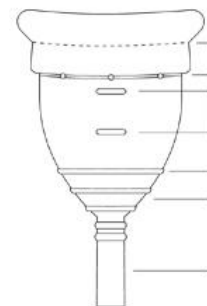
Menstruační kalíšek nemusíte vyndávat před močením nebo když jdete na toaletu, ale musíte ho vyjmout před pohlavním stykem.

Nedoporučujeme půjčovat Váš menstruační kalíšek jiné ženě.

V případě jakýchkoli problémů, prosím, kontaktujte Vašeho prodejce.

SOLNÝ CHRÁM – solná jeskyně Letňany
Bludovická 400, 199 00 Praha 9 Letňany
Tel.: 283 880 761 Mobil: 736 701 422
www.solnajeskyneletnany.cz

MENSTRUACNÍ KALÍŠEK – NÁVOD NA POUŽITÍ



okraj
otvory pro uvolnění podtlaku
značky objemu
zevní vyvýšené prstence
spodek kalíšku
stopka

Menstruační kalíšek je vyrobený z lékařského jakostního silikonu. Je navržen tak, že se dá složit a zavést do pochvy, kde sbírá menstruační krev. V pochvě se otevírá a zůstává níže než tampon. Na místě ho udržuje poševní svalstvo. Menstruační kalíšek každé 4 až 8 hodin vyjměte, vyprázdněte, opláchněte vodou a znovu zaveďte. Menstruační kalíšek lze bezpečně používat v noci, při cestování, plavání nebo cvičení.

Naučit se zavádět a vyndávat Váš menstruační kalíšek může vyžadovat trochu cviku. Opakovaným používáním získáte větší zručnost a lépe se obeznámíte s oblastí pochvy. Nejlepší dobou pro nácvik jsou poslední dva dny menstruačního krvácení. Vyhradte si na něj dostatek času a nezapomeňte se uvolnit!

Menstruační kalíšek lze používat od první menstruace, ale je třeba poznamenat, že mladší ženy a ženy s panenskou

blánou mohou mít při zavádění obtíže, takže se doporučuje, aby při zavádění použily malé množství lubrikantu na vodní bázi.

Tisíce žen, které používají a mají menstruační kalíšek v oblibě, byly kdysi začátečnice.

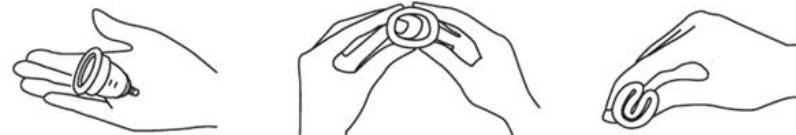
Pokud máte jakékoli dotazy, kontaktujte prosím svého prodejce.

Jak menstruační kalíšek zavést

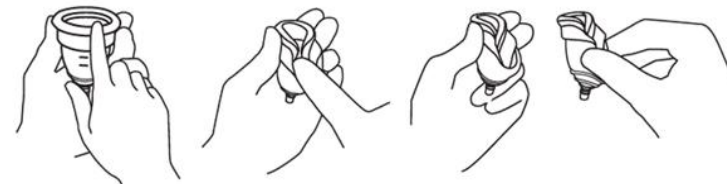
Před prvním použitím menstruační kalíšek očistěte (viz část „[Čištění a péče](#)“). Umyjte si ruce teplou vodou a mýdlem a pečlivě je opláchněte čistou vodou. Zvolte si pohodlnou polohu v sedě, ve stoje, v dřepu nebo v kleče. Kalíšek se zavádí lépe, pokud je vlhký. Použijte vodu nebo lubrikační gel.

Vyberte si způsob skládání kalíšku před zavedením, který Vám bude nejlépe vyhovovat

Technika skládání 1



Technika skládání 2



Menstruační kalíšek složte, pevně ho držte mezi prsty a palcem, jak nejnižší je to možné, abyste jej ještě udržela přeložený. Druhou rukou rozhrňte stydké pysky (kožní sklady kolem pochvy), najděte vchod do pochvy a zaveďte menstruační kalíšek nahoru a dozadu.

Teprve až bude kalíšek víceméně celý v pochvě, můžete ho pustit. Ústí kalíšku se rozevře, přitiskne se k poševním stěnám a vznikne tak podtlak potřebný k tomu, aby krev neunikala mimo kalíšek. Zavedení kalíšku není o moc těžší než zavedení tampónu, takže se toho rozhodně nebojte!

Ujistěte se, že jste kalíšek zavedla správně. Uchopte ho za stopku (nebojte se, nezasunete ho tak daleko, že byste na něj nedosáhla a tvar kalíšku zabrání posunutí směrem dovnitř). Zkuste kalíšek lehce povytáhnout. Pokud to nepůjde, vznikl podtlak, zavedení bylo správné. Pokud by kalíšek šel snadno vytáhnout, pravděpodobně se nerozvinul správně a nepřiléhá dobře k poševní stěně.



Poloha menstruačního kalíšku



Poloha tampónu

Menstruační kalíšek je uložen níže než tampon.

Jak menstruační kalíšek vyjmout

Vyprazdňujte menstruační kalíšek po 4-8 hodinách. Umyjte si ruce teplou vodou a mýdlem a pečlivě je opláchněte čistou vodou.



Sedněte si na toaletu nebo do podřepu. Poloha v dřepu zkracuje pochvu a usnadňuje tak vyjmutí. Jemně táhněte za stopku, dokud nedosáhnete na spodek Vašeho menstruačního kalíšku. Pokud na stopku nemůžete dosáhnout, zatlačte poševními svaly, dokud se Vám nepodaří uchopit spodek kalíšku.

Pro vyjmutí je třeba zrušit podtlak vzniklý při zavedení. Stiskněte spodní část kalíšku, tím docílíte toho, že se ústí kalíšku oddálí od poševní stěny. Po té kalíšek vytáhnete. Při vytahování si můžete pomoci stažením poševních svalů.

Pokud zrovna nebudete hlavou dolů, nashromážděná krev Vám z kalíšku při vytahování rozhodně nevyteče! Vnější spodní část kalíšku se při správném zavedení do kontaktu s krví nedostane, takže nehrozí, že byste se ušpinila.

Při použití zjistíte, že jediné, o čem víte, je stopka kalíšku. Dotýká se totiž Vaší citlivé intimní oblasti. Až si vyzkoušíte, že s vyjmutím kalíšku nemáte žádný problém, stopku ustříhnete. Uvidíte, že si nakonec budete tak jistá, že stopku odstraníte úplně.

Další informace o používání poševních svalů najdete v části „[Rady při obtížích](#)“.

Ujistěte se, že jste uvolnila podtlak, který kalíšek drží na místě. Abyste podtlak uvolnila:



NEBO



jemně zmáčkněte spodek kalíšku nebo zasuňte prst podél menstruačního kalíšku. Uslýšíte, jak se menstruační kalíšek uvolnil, a poté by se měl snadno odlepit od stěny pochvy.

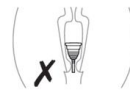
Když je spodek kalíšku téměř venku, nakloňte menstruační kalíšek mírně šikmo, abyste vyndala půlku okraje. Poté vytáhněte i druhou půlku. Tímto způsobem vyjmete menstruační kalíšek hladce ven a tekutina zůstane uvnitř.



Vyprazdňujte obsah menstruačního kalíšku do toalety, opláchněte ho a znovu zaveďte.

Jak zkrátit stopku Vašeho menstruačního kalíšku

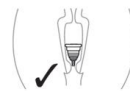
Většina žen zjistí, že je stopka příliš dlouhá. Měla byste ji ustříhnout tak, že konec stopky se skryje uvnitř pochvy. Je důležité si na zkrácení udělat dostatek času, protože pokud zůstane stoněk příliš dlouhý, můžete si způsobit podráždění poševního vchodu. Žádná část stopky by neměla zůstat vně pochvy. Některé ženy odstraňují stoněk úplně. Udělejte to pouze v případech, že jste si jistá, že budete bez ní schopná menstruační kalíšek vyjmout. Pokud zjistíte, že je menstruační kalíšek nepohodlný když sedíte nebo při chůzi, nebo tlačí na poševní vchod, budete muset pravděpodobně odstranit o trochu větší kousek stopky.



Pokud zůstává stopka vně pochvy, musíte její část odstříhnout.



VYJMĚTE menstruační kalíšek z pochvy a k odstřížení použijte čisté nůžky nebo kleštičky na nehty.



Odstříhnete jen kousek a znovu zaveďte, abyste zkontrolovala, že délka je pohodlná.

Čištění & péče o menstruační kalíšek

Při správné péči, čištění a uchovávání Vám menstruační kalíšek vydrží mnoho let. Je velmi důležité udržovat menstruační kalíšek čistý. Umyvejte ho pravidelně jemným mýdlem a horkou vodou a ujistěte se, že jste odstranila všechny zbytky mýdla, protože to by mohlo způsobit podráždění pochvy. K očištění záhybů použijte měkký kartáček. Pokud je to k čištění nutné, otočte menstruační kalíšek naruby. Drobné otvory pod okrajem menstruačního kalíšku pomáhají uvolnit přilnutí. Udržujte je čisté – pokud je to nutné, použijte špendlík. Pokud jste na veřejné toaletě, berte si s sebou malou láhev vody na opláchnutí menstruačního kalíšku, nebo ho jednoduše vyprazdňte a znovu zaveďte. Při příštím vyprázdnění menstruační kalíšek umyjte důkladněji. Když cestujete do zahraničí, používejte k čištění menstruačního kalíšku vždy pitnou vodu.

V průběhu používání může menstruační kalíšek změnit barvu, což však nemá vliv na jeho použití. Odbarvení lze dosáhnout namočením do sterilizačního roztoku. Pokud si všimnete na vzhledu struktury svého menstruačního kalíšku, trhlin, puklin nebo jiných změn, doporučujeme ho vyměnit.

Po ukončení menstruace vyčistěte menstruační kalíšek důkladněji. Vyberte si jednu z následujících metod:

- ponořte kalíšek do nádoby tak, aby byl zcela pod vodou a povařte 5-7 minut.
- můžete ho také dát do skleněné nebo umělohmotné nádoby, ponořit do vody a dát na plný výkon do mikrovlnné trouby.
- namočte ho v malé nádobce do sterilizačního roztoku (>5% chlornan sodný) ředěného podle pokynů výrobce. Ponechte ho ve sterilizačním roztoku pouze po minimální dobu pro sterilizaci (obvykle 7-10 minut)

Nikdy nepoužívejte na čištění nebo zvlhčování následující přípravky, protože mohou poškodit Váš menstruační kalíšek nebo způsobit podráždění pochvy:

Látky na benzínovém základu jako např. vazelína, esenciální oleje, kyselé čisticí prostředky, silná nebo parfémovaná mýdla, myčku

Uchovávání menstruačního kalíšku

Důkladně menstruační kalíšek osušte a uložte do bavlněného sáčku, který je součástí balení. Neuchovávejte ho v igelitovém sáčku nebo obalu, který nepropouští vzduch.

Rady při obtížích – problémy s protékáním

1. Poloha

Nejčastějším důvodem protékání je, že menstruační kalíšek není v pochvě dostatečně nízko (viz část nazvaná „[Jak menstruační kalíšek zavést](#)“).