

Natù je menstrualna skodelica za večkratno uporabo, enostavna za uporabo in izdelana iz mehkega 100% hipoalergenega medicinskega (platinum) silikona. Ko jo vstavite, se popolnoma prilagodi stenam nožnice. Zbira menstrualno tekočino in je ne absorbira. Preprečuje, da bi menstrualna tekočina iztekla iz nožnice in skrbi za naravno ravnovesje vaginalnega območja. **Natù** je varna, priročna, praktična in udobna. Uporabljate jo lahko podnevi in ponoči, tudi med športnimi aktivnostmi, celo med plavanjem. **Natù** morate izprazniti, sprati in ponovno vstaviti vsakih 4–8 ur. Tamponi in vložki za enkratno uporabo niso več edina možnost. **Natù** je inovativna in ekološka alternativa, ki skrbi za vaše dobro počutje in za okolje. **Natù** spoštuje vaše telo in zemljo.

PRED UPORABO VAM PRIPORIČAMO, DA SI PREBERETE SPODNJA NAVODILA.

Katera skodelica Natù je prava za vas?

Natù je na voljo v dveh velikostih, tako da ustreza vsem ženskam, ne glede na starost ali morebitni naravni porod.

Velikost 1 – Za ženske do 30. leta starosti, ki še niso rodile po naravni poti.

Velikost 2 – Za ženske po 30. letu starosti ali tiste, ki so že rodile po naravni poti.

UPORABA

Da boste našli najbolj optimalen položaj za pravilno vstavitve in odstranitev menstrualne skodelice, boste najverjetneje potrebovali nekaj vaje. Ko se boste naučili, pa boste presenečeni nad preprostostjo in učinkovitostjo uporabe skodelice. Predlagamo, da z vstavljanjem začnete zadnja 2 dneva svojega cikla. Vzemite si toliko časa, kot ga potrebujete, da spoznate **Natù** in se z njo spoprijateljite, predvsem pa velja, da se sprostite!

PRED UPORABO

Preverite, ali so 4 odprtine na zgornjem delu skodelice odprte, nato **Natù** sterilizirajte v vreli vodi vsaj 3–5 minut; skodelica naj bo povsem prekrita z vodo. Sterilizirajte jo na začetku vsakega cikla.

VSTAVLJANJE NATÙ

Skodelico **Natù** namestite nižje kot tampon. Potem, ko ste si roke oprali z nežnim, neodišavljenim milom in vodo, stisnete **Natù** v obliko črke U in čvrsto držite med palcem in kazalcem; oba konca stisnete skupaj, kolikor je le mogoče (glej diagram 1). S prosto roko previdno razprete velike vaginalne ustnice in vstavite skodelico v nožnico, tako da je nameščena približno 2cm od nožnične odprtine. Spustite prijem in skodelica se bo prilagodila novemu okolju (glej diagram 2). Da se vaša **Natù** popolnoma prilagaja steni nožnice, se prepričate, tako da primete sredino skodelice in jo, če je mogoče, malo zavrtite, da zapolnite vse morebitne odprtine in da se skodelica res dobro »vsida«.

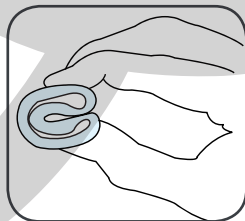


diagram 1

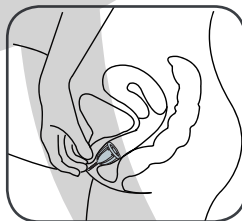


diagram 2

ODSTRANJEVANJE MENSTRUALNE SKODELICE NATÙ

Natù morate izprazniti, oprati in ponovno vstaviti vsakih 4–8 ur (odvisno od intenzitete menstruacije).

Pomembno je, da ste za enostavno odstranjevanje sproščeni, zato ne hitite. Če skodelice ne dosežete s prsti, uporabite vaginalne mišice in **Natù** tako potisnite nižje. Vedno si dobro operite roke pred in po odstranjevanju. Med odstranjevanjem lahko sedite na stranišču ali čepite z razširjenimi nogami. Čepenje bo pripomoglo k lažjemu vstavljanju in odstranjevanju skodelice. Da skodelico odstranite, stisnite palec in kazalec in se tako rahlo dotaknete sredine menstrualne skodelice v nožnici ali s sredincem pritisnite na zunanjo steno (diagram 3). Oblika peclja je zasnovana tako, da je odstranjevanje enostavnejše.

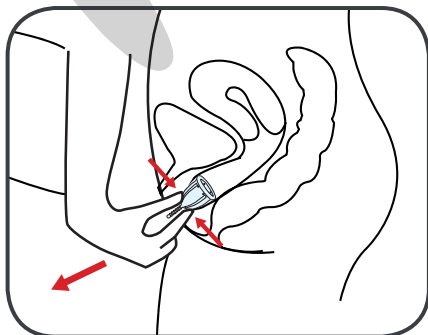


diagram 3

Mogoče je, da pri odstranjevanju skodelice »izpusti« zvok. Previdno odstranite skodelico, da ne razlijete vsebine. Ko enkrat odstranite iz nožnice sredino skodelice, nežno pritisnite najprej na eno stran skodelice in nato še na drugo in zaključite z odstranjevanjem. Ta metoda vam zagotavlja enostavno odstranjevanje. Ne pozabite držati skodelice v pokončnem položaju, da se izognete razlitju vsebine. Izpraznite jo v stranišče (diagram 4), jo operite (diagram 5) in ponovno vstavite (diagram 4 in 5).

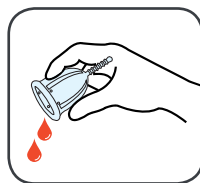


diagram 4



diagram 5

VZDRŽEVANJE IN ČIŠČENJE

Zelo pomembno je, da je vaša menstrualna skodelica **Natù** vedno čista. Sterilizirajte jo v vreli vodi, pustite da vre 3–5 minut, vendar pri tem pazite, da voda ne izpari. Uporabite lahko tudi parni sterilizator. Med menjavami skodelico previdno očistite z nežnim, neodišavljenim milom in vročo vodo. Pozorno odstranite vse ostanke mila, ki bi lahko povzročili draženje nožnice. Za čiščenje roba lahko uporabite majhno, mehko krtačko. Majhne odprtine tik pod vratom vaše menstrualne skodelice izboljšajo prileganje stenam nožnice, zato je pomembno, da so te odprtine čiste in prepustne. Ko niste doma, poskrbite, da boste vedno imeli pri sebi pitno, čisto vodo, s katero boste lahko očistili svojo **Natù**. S časom lahko barva menstrualne skodelice zbledi, vendar to ne vpliva na njeno učinkovitost. Če opazite na menstrualni skodelici zareze ali kakšne druge spremembe, priporočamo da **Natù** zamenjate. Shranjujte jo v bombažni vrečki in ne v plastični vrečki ali brezračno zaprtem vsebniku.

MOŽNE REŠITVE MOREBITNIH TEŽAV

UHAJANJE

Uhajanje menstrualne tekočine največkrat povzroči nepravilno vstavljen menstrualna skodelica. Da bi se temu izognili, poskrbite, da se **Natù** popolnoma prilega stenam nožnice. Po potrebi primate sredino skodelice in jo, če je mogoče, malo zavrtite, da zagotovite popolno prilaganje. Pri tem menstrualne skodelice ni treba odstraniti. Preverite tudi, da je **Natù** nameščena dovolj nizko v nožnici, ne namestite je na enako globino kot tampon. Pravo mesto je pri vstopu v nožnico (diagram 6). Če uporabljate velikost 1 in se pojavlja uhajanje, poskusite z velikostjo 2. Če že uporabljate velikost 2 obstaja možnost, da težavo rešite z vajami za medenično dno.

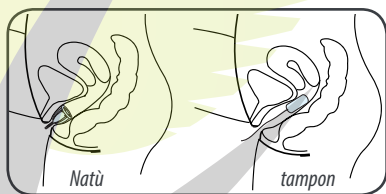


diagram 6

PECELJ

Ni treba, da pecelj menstrualne skodelice sega izven nožnice. Pecelj je zasnovan tako, da ga lahko po želji odrežete, da ne sega čez rob nožnice (diagram 7). Pecelj skrajšajte s čistimi škjarjami, dolžino peclja pa določite, ko vstavite **Natù** na pravo mesto v nožnici. Nekatere ženske pecelj popolnoma odstranijo, vendar vam za odstranjevanje brez težav to odsvetujemo.

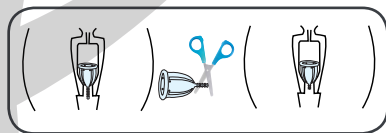


diagram 7

PREDLOGI

Uporaba menstrualne skodelice **Natù** ne vpliva na izločanje nožnice. Uporabite jo lahko v dneh pred začetkom menstruacije in med menstruacijo (pri šibkih in pri močnih krvavitvah). Za boljši občutek je priporočljivo, da pri prvih uporabah poleg menstrualne skodelice hkrati uporabite tudi sanitarni vložek. To sicer ni nujno, nekatere ženske menstrualno skodelico odstranijo, ko gredo na stranišče. **Natù** lahko uporabljate hkrati z materničnim vložkom ali IUD- kontracepcijo, vendar se pred uporabo vseeno posvetujte z ginekologom. Za dodatna vprašanja in informacije pa nas lahko obiščete na www.menstrualna-skodelica.si.

OPOZORILO

Menstrualna skodelica **Natù** ni kontracepcijska metoda in vas ne zaščiti pred spolnoprenosljivimi boleznimi. Če se pojavi bolečina ali pekoč občutek pri uriniranju, takoj odstranite menstrualno skodelico in se posvetujte z zdravnikom. **Natù** ni treba odstranjevati med opravljanjem potrebe na stranišču, vendar jo morate nujno odstraniti pred spolnim odnosom. Priporočamo, da menstrualne skodelice ne delite z drugimi. Shranjujte nedosegljivo otrokom in hišnim ljubljenčkom.

Menstrualna skodelica **Natù** je narejena iz kataliziranega silikona s pomočjo platine – material, ki je dolgotrajen, visoke kvalitete, biokompatibilen in seveda prekaša standardne silikone, ki so navadno katalizirani s pomočjo peroksida ali ostalih materialov, katere se navadno uporablja, kot so guma ali sintetični lateks. Platinum silikon, ki ga uporabljamo za izdelavo **Natù** menstrualne skodelice, ustreza strogim mednarodnim standardom: USP Class VI, US PharmacopeiaXXII, FDA CFR 177.2600 e Bffr.

PRIPOROČAMO BIO INTIMNI GEL

Aloe Vera, Oganjit



Dermatološko testirano fiziološko ustrezen PH BREZ SLES, SLS, Parabenov



Natù izdeluje Greenproject Italija srl - Distribucija Herbas Jasmina Avbar s.p. - Narejeno v Italiji, EU

www.menstrualna-skodelica.si