

Купить Набор менструальных чаш Fun Cup A разноцветный
<https://kazanova.ua/28951-nabor-menstrualnykh-chash-fun-cup-a-raznotsvetnyy/>
Купить Набор менструальная чаш Fun Cup B разноцветный
<https://kazanova.ua/28952-nabor-menstrualnaya-chash-fun-cup-v-raznotsvetnyy/>

УМ-02120706



FUN FACTORY GmbH
Am Hohentorshafen 17-19
28197 Bremen · Germany
www.FUNFACTORY.com

PL APLIKACJA: Jeśli chcesz użyć swój pierwszy kubeczek menstruacyjny **FUN CUP**, znajdź chwilę, żeby poeksperymentować z wygodnym założeniem.

- przyjmij wygodną pozycję z szeroko rozstawionymi nogami
- usiądź na krawędzi wanny/toalety, kucnij lub stań z jedną nową postawioną wyżej
- Złóż kubeczek (jak na ilustracjach)
- Przytrzymując złożony kubeczek, wsuń go do pochwy.
- Włóż jak najdalej, a następnie puść.

Kubeczek rozłoży się w pochwie "rozpychając się" na ściankach. Żeby zapewnić szczelność, złap kubeczek i lekko go obróć. Przejedź palcem wokół kubeczka, upewniając się, że jest równomiernie rozłożony. Możesz spróbować lekko pociągnąć, żeby upewnić się, że ssanie trzyma kubeczek w miejscu.

WYJMOVANIE I OPRÓŻNIANIE: Przyjmij wygodną pozycję jak przy zakładaniu. Złap końcówkę kubeczka pomiędzy dwa palce i ściśnij lekko, żeby odessać kubeczek. Użyj mięśni dna miednicy, żeby wspomóc wpuychanie kubeczka. Wyciągaj powoli, trzymając kubeczek pionowo, żeby nie wylać zawartości. Opróżnij kubeczek do toalety, umyj ciepłą wodą z mydłem, załóż ponownie.

PO MENSTRUACJI: Dokładnie umyj kubeczek i przechowuj w torebce. Możesz też wysterylizować kubek, kąpiąc go przez 3 minuty we wrzącej wodzie. Torebkę pierz ręcznie przy pomocy wody z mydłem, susz na wolnym powietrzu.

RU УСТАНОВКА: Если вы применяете менструальный колпачок впервые, воспользуйтесь **FUN CUP**, когда у вас появится немного времени для экспериментов.

- Устройтесь поудобнее, раздвинув ноги
- Сядьте на унитаз или на подставку, и удерживайте одну ногу на весу.
- Согните колпачок. (Смотри поясняющие схемы.)
- В согнутом положении, введите **FUN CUP** во влагалище. Можно прибегнуть к помощи смазки.
- Введите колпачок так глубоко, как возможно, затем отпустите.

Колпачок раскроется, покрывая шейку вашей матки. Для плотного сцепления, поверните колпачок (держа его за стороны либо за твердый силиконовый кончик), одновременно с усилием надавливая на него. Убедитесь, что колпачок покрывает шейку матки, проведя пальцем со всех сторон. Для того чтобы быть уверенным, что колпачок плотно сцепляется с шейкой матки, слегка потяните за него. Если это так, то вы почувствуете небольшое сопротивление.

СНЯТИЕ И ОПОРОЖНЕНИЕ КОЛПАЧКА: Используйте мышцы тазовой диафрагмы для выталкивания колпачка, затем захватите колпачок двумя пальцами и отделите от шейки матки, либо введите палец и нарушьте сцепление вручную, надавливая на кромку колпачка. После того, как сцепление с шейкой

матки исчезнет, захватите колпачок пальцами и вытащите его, удерживая прямо, без наклона. Вылейте содержимое в унитаз. Промойте колпачок с мылом в теплой воде..

ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ МЕСЯЧНЫХ: Вымойте ваш колпачок, высушите его и храните в его мешочке. Колпачок можно также стерилизовать кипячением в течение трех минут. Для очистки мешочка промойте его с мылом в воде, а затем высушите на воздухе.

ZH-TW FUN CUP 放入方法: 如果這是你首次使用月經杯，請在來月經前練習一下怎樣使用 **FUN CUP**。

- 首先，請找到一個舒適的姿勢微微張開雙腿，可坐在坐廁上或舉起其中一隻腳。
- 首先，請找到一個舒適的姿勢微微張開雙腿，可坐在坐廁上或舉起其中一隻腳。
- 保持 **FUN CUP** 摺疊，將摺疊的 **FUN CUP** 放入陰道。如有需要可塗上潤滑劑幫忙。
- 將 **FUN CUP** 推入陰道內，盡可能深入，然後抽出手指。

FUN CUP 將會覆蓋子宮頸並在子宮頸下彈開。為了讓 **FUN CUP** 呈現真空狀態，請稍微扭一下 **FUN CUP**（手指夾住 **FUN CUP** 的邊緣或矽膠底端），放鬆肌肉。用手指在杯側圍繞摸一圈，確認 **FUN CUP** 完全覆蓋掩子宮頸。輕輕向下拉，確認 **FUN CUP** 呈現真空狀態，如果它已真空，你會感到往下拉的時候有一點阻力。

取出 **FUN CUP** 的方法：下腹肌肉用力將 **FUN CUP** 向下推，用兩隻手指夾著 **FUN CUP** 解除真空狀態，或伸一隻手指入陰道按壓 **FUN CUP** 側面解除真空。解除真空後，用手指夾著 **FUN CUP** 向下拉出，保持 **FUN CUP** 直立。倒血後請用溫水和肥皂清潔。

月經之後：清洗 **FUN CUP** 後抹乾放進儲存袋保存。你也可以用沸水消毒 **FUN CUP** 三分鐘。儲存袋請用溫水和肥皂清潔，風乾即可。

月經之後：清洗 **FUN CUP** 後抹乾放進儲存袋保存。你也可以用沸水消毒 **FUN CUP** 三分鐘。儲存袋請用溫水和肥皂清潔，風乾即可。

ZH-CN FUN CUP 放入方法: 如果这是你首次使用月經杯，請在來月經前練習一下怎樣使用 **FUN CUP**。

- 首先，請找到一個舒適的姿勢微微張開雙腿，可坐在坐廁上或舉起其中一隻腳。
- 首先，請找到一個舒適的姿勢微微張開雙腿，可坐在坐廁上或舉起其中一隻腳。
- 保持 **FUN CUP** 摺疊，將摺疊的 **FUN CUP** 放入陰道。如有需要可塗上潤滑劑幫忙。
- 將 **FUN CUP** 推入陰道內，盡可能深入，然後抽出手指。

FUN CUP 將會覆蓋子宮頸並在子宮頸下彈開。為了讓 **FUN CUP** 呈現真空狀態，請稍微扭一下 **FUN CUP**（手指夾住 **FUN CUP** 的邊緣或矽膠底端），放鬆肌肉。用手指在杯側圍繞摸一圈，確認 **FUN CUP** 完全覆蓋掩子宮頸。輕輕向下拉，確認 **FUN CUP** 呈現真空狀態，如果它已真空，你會感到往下拉的時候有一點阻力。

取出 **FUN CUP** 的方法：下腹肌肉用力將 **FUN CUP** 向下推，用兩隻手指夾著 **FUN CUP** 解除真空狀態，或伸一隻手指入陰道按壓 **FUN CUP** 側面解除真空。解除真空後，用手指夾著 **FUN CUP** 向下拉出，保持 **FUN CUP** 直立。倒血後請用溫水和肥皂清潔。

月經之後：清洗 **FUN CUP** 後抹乾放進儲存袋保存。你也可以用沸水消毒 **FUN CUP** 三分鐘。儲存袋請用溫水和肥皂清潔，風乾即可。

JA 挿入方法: これまで月経カップを使ったことがなくて、ファンカップが初めてのカップの方は、まず、最初に練習してみましょう。

- 脚を広げて、楽な姿勢を取ってください。
- トイレに座るか片方の脚を便座に立て、カップを入れやすいポジションを探してください。
- カップを折りたたんでください。(図を参照)
- カップを折りたたんだ状態で、膣に挿入してください。潤滑剤を少量一緒に使用すると、挿入がスムーズになります。
- 正しい位置まで差し込み、その後手を放してください。
- 手を放すと、子宮口を覆うように、カップが開きます。

子宮口を覆うためには、膣の筋肉を使ってカップをねじるようにしてください（カップの両脇や堅いシリコンチップ部分を握るように）。カップがしっかり子宮口が空気で覆われたのを、指でカップの周りを触って確かめてください。カップを優しく引っ張ってみてください。もししっかり覆われていたら、少しすぐに抜けず、空気の抵抗を感じます。

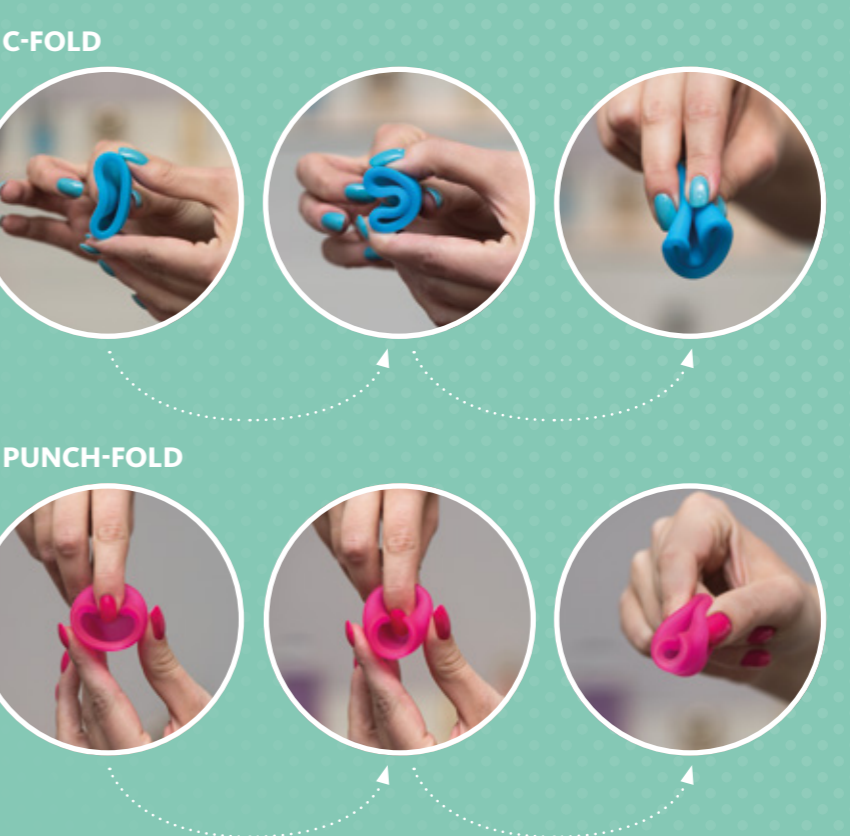
取り出し方とカップの洗い方：骨盤底筋（膣から尾骨に走る筋肉です）を使ってカップを下に押し出し、2本の指でカップをつまみ、カップの空気を抜いて下さい。または、指を奥に入れ、カップの先端を押し出すようにして空気を抜いて下さい。カップの中の空気が抜けたら、カップを上に向けたまま、指で引き

抜きます。中に入っている残留物をすべて流し、石鹸と暖かい水で洗ってください。

- 脚を広げて、楽な姿勢を取ってください。
- トイレに座るか片方の脚を便座に立て、カップを入れやすいポジションを探してください。
- カップを折りたたんでください。(図を参照)
- カップを折りたたんだ状態で、膣に挿入してください。潤滑剤を少量一緒に使用すると、挿入がスムーズになります。
- 正しい位置まで差し込み、その後手を放してください。
- 手を放すと、子宮口を覆うように、カップが開きます。

子宮口を覆うためには、膣の筋肉を使ってカップをねじるようにしてください（カップの両脇や堅いシリコンチップ部分を握るように）。カップがしっかり子宮口が空気で覆われたのを、指でカップの周りを触って確かめてください。カップを優しく引っ張ってみてください。もししっかり覆われていたら、少しすぐに抜けず、空気の抵抗を感じます。

取り出し方とカップの洗い方：骨盤底筋（膣から尾骨に走る筋肉です）を使ってカップを下に押し出し、2本の指でカップをつまみ、カップの空気を抜いて下さい。または、指を奥に入れ、カップの先端を押し出すようにして空気を抜いて下さい。カップの中の空気が抜けたら、カップを上に向けたまま、指で引き



Купить Менструальная чаша Fun Cup A голубая 5,3 см
<https://kazanova.ua/28970-menstrualnaya-chasha-fun-cup-a-golubaya-53-sm/>

Купить Менструальная чаша Fun Cup B фиолетовая 5,8 см
<https://kazanova.ua/28971-menstrualnaya-chasha-fun-cup-b-fioletovaya-58-sm/>



FUN CUP USER MANUAL Made in Germany

Купить Набор менструальных чаш Fun Cup разноцветный
<https://kazanova.ua/28969-nabor-menstrualnykh-chash-fun-cup-raznotsvetnyy/>

