

VLMM-021.201706



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。

**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洗い、石鹸と暖かい水で洗ってください。

**使用後のお手入れ方法:** カップを洗い、しっかりと乾燥させ、バッグに入れて保管してください。また、3分間煮沸して滅菌することも可能です。バッグを洗う際には、石鹸と水で洗ってから、乾燥させてください。

### C-FOLD



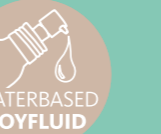
### PUNCH-FOLD



MC1  
MC2



BODY-SAFE  
SILICONE



FUN CUP USER MANUAL



