



Glam up Your Period!

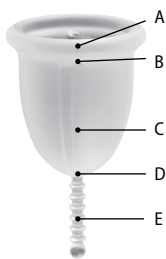
Sveiki, tai menstruacinės taurelės Amulette naudojimo instrukcija. Prieš pradėdama naudoti savo Amulette taurelę, atidžiai perskaitykite visą šį lapelį. Perskaičiusi neišmeskite, nes vėl gali prireikti jį pasiskaityti.

LAPELIO TURINYS:

1. Kas yra Amulette ir kada ji naudojama.
2. Amulette privalumai.
3. Kaip įsidėti Amulette.
4. Kaip išsiimti Amulette.
5. Amulette priežiūra.
6. Kaip laikyti Amulette.
7. Nemalonūs, nepatogūs pojūčiai.
 - Išėmimas.
 - Kotelis.
 - Pratekėjimas.
8. Apie medicininį silikoną.
9. Įspėjimai.
10. Informacijos apibendrinimas.

1. KAS YRA AMULETTE IR KADA JI NAUDOJAMA.

Dėkojame, kad pasirinkote Amulette – daugkartinio naudojimo menstruacinę taurelę, pagamintą iš sertifikuoto medicininio silikono. Amulette yra šiuolaikinė moters higienos priemonė, naudojimo principu šiek tiek panaši į higieninius tamponus, bet daug pranašesnė nei pastarieji. Amulette taurelė lengvai įdedama į makštį, nepraleidžia išskyry, yra saugi ir itin patogi priemonė, naudojama menstruacijų metu.



1 pav. Menstruacinė taurelė Amulette.

- A) Žiedas;
- B) skylutės, dėl kurių išėmimo metu išvengiama prisisiurbimo;
- C) išorinės briaunos;
- D) dugnelis;
- E) kotelis.

2. AMULETTE PRIVALUMAI.

- Amulette suteikia šiuos privalumus:
- Tai labai MODERNU ir IŠMANU.
- PATOGU, nes nepraleidžia išskyry.
- SAUGU, nes pagaminta iš minkšto, kokybiško, sertifikuoto medicininio silikono.
- SVEIKA, nes nesusausina gleivinės kaip tamponai, nesukelia prkaitavimo, šutimo bei bėrimų kaip higieniniai paketai.
- NEMATOMA išoriškai.
- EKOLOGIŠKA ir draugiška aplinkai. Jūs nebetēršite gamtos kiekvieną mėnesį išmesdama krūvas tamponų ir paketų.
- EKONOMIŠKA. Tą pačią Amulette taurelę galima naudoti kelerius metus, o tai taupu ir nebereikia rūpintis įvairiomis higienos priemonėmis kiekvieną mėnesį.
- NEALERGIZUOJA. Tinka jautrioms, alergiškoms moterims, pagaminta be latekso.

Amulette taurelė yra originali prekė, pagaminta Prancūzijoje.

3. KAIP ĮSIDĖTI AMULETTE.

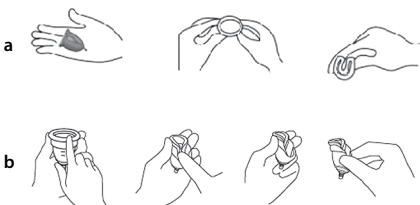
NAUDOJANT PIRMĄ KARTĄ.

- Nusiplaukite rankas ir nuplaukite Amulette šiltu vandeniu bei švelniu bekvapiu muilu.
 - Kruopščiai nuskalaukite taurelę, įdėkite į pasirinktą indą su vandeniu ir pavirkite 5 – 7 minutes.
- Dabar Jūsų Amulette paruošta naudoti.

PASTABA!

Pirmą kartą naudojant Amulette taurelę, rekomenduojame kelis kartus įsidėti ir išsiimti taurelę ciklo pabaigoje, t.y., kai dar neprasisidėjęs kraujavimas. Jeigu pirmą kartą sunku įsidėti, rekomenduojame taurelę sušlapinti šiltu vandeniu arba lubrikantu. Skirkite sau truputį laiko ir atsipalaiduokite!

2 pav. Amulette sulenkimas:



a) U raidės forma;

b) Kriauklės forma.

- Kruopščiai nusiplaukite rankas.
- Suspauskite ir sulenkite (pav. 2) savo Amulette pasirinktinai U raidės arba kriauklės forma ir tvirtai laikykite ją pirštais, o ypač nykščiu.
- Atsitūpkite arba pasirinkite kitą sau patogią padėtį, išskėskite kojas.
- Kitą ranką praskleiskite lytines lūpas ir švelniai įkiškite Amulette į makštį.
- Ištraukite pirštus, ir Amulette pati išsiskleis makštyje.
- Patikrinkite, ar taurelė išsiskleidė: švelniai dviem pirštais sužnybkite taurelės dugnelį arba tiesiog įterpkite vieną pirštą ir apveskite juo taurelę. Amulette taurelė turi apglėbti gimdos kaklelį.



3 pav. Įdėtos Amulette patikrinimas.

Įdėta Amulette įsitvirtina apatinėje makšties dalyje ir laikosi dėka makšties raumenų spaudimo. Kas 4 – 8 valandas Amulette taurelę reikia išsiimti, išplauti ir vėl įdėti į makštį. Be jokios rizikos Amulette gali būti naudojama nakties metu, keliaujant, sportuojant (plaukiojant, bėgiojant ar kt.)

Amulette taurelė laikosi makštyje žemiau nei higieniniai tamponai.

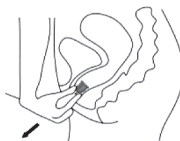


4 pav. Amulette ir tamponų padėties yra skirtingos.

Jeigu turite ginekologinių problemų arba įtariate, jog galite jų turėti, prieš naudodama Amulette pasitarkite su savo gydytoju.

4. KAIP IŠSIIMTI AMULETTE.

Amulette taurelę išsiimsite lengviau, jeigu atsitūpsite, nes tupėjimo pozicija sutrumpina makštį ir atpalaiduoja raumenis. Tačiau Jūs galite pasirinkti sau tinkamiausią padėtį taurelei išsiimti (sėdint ant unitazo, bidė, stovint ar kt.). Išsiimkite savo Amulette kas 4 – 8 valandas, priklausomai nuo kraujavimo gausumo. Pilna taurelė ims lieti per kraustus!



5 pav. Amulette išėmimas.

- Nusiplaukite rankas.
- Atsisėskite arba atsitūpkite, taip bus lengviau išsiimti taurelę. Pasistenkite atpalaiduoti makšties raumenis, atsipalaiduokite.
- Jeigu pirštais negalite suimti taurelės už dugnelio, suimkite už kotelio ir švelniai patraukite žemyn. Jeigu pirštais nepasiekiate taurelės kotelio, tuomet makšties raumenų ir pilvo preso pagalba „stumkite“ Amulette taurelę, kol pirštai pasieks kotelį, ir švelniai patraukite žemyn.
- Kai taurelės dugnelis yra jau beveik išorėje, šiek tiek pakreipkite taurelę į vieną šoną, paskui į kitą, lyg linguodama taurelę, ir vis švelniai traukite žemyn, kol pirštais pajusite taurelės žiedą. Tokiu būdu, švelniai ir ramiai, išimama Amulette išlieka vertikali ir išvengiama taurelės turinio išsiliejimo.

Išpilkite taurelės turinį į unitazą, išplaukite savo Amulette ir vėl ramiai įsidėkite.

5. AMULETTE PRIEŽIŪRA.

Amulette taurelę visuomet laikykite švarią! Reguliariai ją išplaukite švelniu bekvapiu muilu ir šiltu vandeniu. Būtina itin gerai praskalauti tekančiu vandeniu, nes likę muilo likučiai gali sudirginti makštį.

Jeigu jūs esate viešajame tualete, patariame turėti geriamojo vandens buteliuką, kad galėtumėte praskalauti taurelę: išsiimkite taurelę, išpilkite turinį į unitazą, gerai praskalaukite ir vėl įsidėkite Amulette. Tokiu išskirtiniu atveju, pvz. keliaujant, kai nėra galimybės tinkamai išplauti taurelę, galima naudoti ir intymios higienos drėgnas servetėles. Kitą kartą, kai jau būsite namuose, pasistenkite itin kruopščiai išplauti savo Amulette.

Amulette taurelės žiedą patariame valyti švelniu šepetėliu. Jeigu pageidaujate, galite taurelės vidinę pusę išversti į išorę ir švariai ją išvalyti.

Po taurelės žiedu esančios smulkios skylutės, dėl kurių išėmimo metu išvengiama prisisiurbimo, visuomet privalo būti itin švarios. Jeigu būtina, skylutes galima išvalyti tiesiog paprasčiausia siuvimo adata.

Bėgant laikui ir nuolat naudojama, Amulette taurelė gali šiek tiek pakeisti spalvą, bet tai visiškai neveikia taurelės efektyvumo. Spalvą galima grąžinti sterilizavimo skysčiu (plačiau lentelėje žemiau, B).

Jeigu pastebite nors kokius įplyšimus ar bet kokius kitus pakitimus, rekomenduojama nedelsiant pakeisti taurelę į naują Amulette taurelę.

Jeigu mėgstate pedantišką švarą, pasirinkite vieną iš papildomų Amulette priežiūros būdų:

A	Įdėkite Amulette į pasirinktą indą su vandeniu ir pavirkite 5 – 7 minutes. Taurelė turi būti pilnai apsemta vandeniu ir panirusi. Nevirinkite sausai!
B	Panardinkite Amulette į sterilizavimo skystį (>5% natrio hipochloritais, t.y. hipochlorinės rūgšties natrio druska. Natrio hipochlorito tirpalai naudojami odontologijoje kaip dezinfektantai ir balinimo medžiaga), palaikykite 7 – 10 minučių. Laikykites gamintojo rekomendacijų. Neviršykite sterilizavimo laiko.
C	Panaudokite garų sterilizatorių.

Amulette priežiūra nenukomet nenaudokite žemiau lentelėje pateiktų priemonių!

X	Benzino pagrindu pagamintų medžiagų, pvz., vazelino.
X	Eterinių aliejų, pvz., arbatmedžio aliejus.
X	Šiurkščių valymo priemonių, šepetėlių.
X	Aromatizuotų muilų.
X	Indų plovimo priemonių.

6. KAIP LAIKYTI AMULETTE.

Išplautą ir nusausintą *Amulette* laikykite specialiaame dėkliuke, kurį įsigijote kartu su taurele. Griežtai draudžiama *Amulette* taurelę laikyti plastikiniuose maišeliuose ar sandariuose (hermetiškuose) induose.

Laikykite savo *Amulette* vaikus ir gyvūnams (ypač graužikams) nepasiekiamoje vietoje.

7. NEMALONŪS, NEPATOGŪS POJŪČIAI.

Išėmimas.

Jeigu sunku išsiimti *Amulette* taurelę, pirmiausia Jums reikia atsipalaiduoti. Pasistenkite nusiraminti, nepamokite. Kol taurelė yra makštyje, ji yra stipriai laikoma makšties raumenų pagalba. Jūsų pačios stresas ir įsitempimas dar stipriai laiko taurelę ir dėl to sunku ją išsiimti.

Viršutinės makšties dalies perėjimas į gimdą yra tik plaukų segtukas galvutės dydžio, todėl Jūs tikrai „nepamesite“ *Amulette* taurelės „saviję“. Taurelė yra itin lanksti ir nepadarys jokių vidinių sužeidimų.

Kai norite išsiimti *Amulette*, labai svarbu atsipalaiduoti. Skirkite truputį daugiau laiko sau, ypač jeigu tik pradėdote naudoti taurelę ir dar neturite pakankamai patirties bei įgūdžių. Dar kartą perskaitykite ketvirtą skyrių „Kaip išsiimti *Amulette*“. Prisiminkite, kad žymiai lengviau taurelę įsidėti bei išsiimti yra atsitūpus.

Jeigu pirštais nepasiekiate *Amulette* taurelės kotelio, makšties raumenimis „stumkite“ ją tol, kol taurelė išslys žemyn. Stūmimo judesius kartokite tiek kartų, kiek reikia. Kol „stumiate“ žemyn, galite pajusti, kad *Amulette* lyg ir pakyla aukštyn, tačiau po 5 – 8 „stūmimų“ ji pradės slysti žemyn.

Kotelis.

Kotelis neturi būti išlindęs iš makšties.

Daugelis moterų mano, kad kotelis yra per ilgas. Neskubėkite jo nukirpti, kol tiksliai nesuokėte, koks kotelio ilgis Jums būtų idealus. Jeigu kotelis dirgina ir erzina išorinius lytinius organus, tuomet jis tikrai Jums yra per ilgas.

Tiesa, kai kurioms moterims reikia nukirpti netgi visą taurelės kotelį. Bet būkite atsargi ir nukirpkite visą kotelį tik tada, kai įsitikinsite, kad *Amulette* taurelę galėsite išsiimti suimdama už taurelės dugnelio.

Jeigu jaučiate bet kokį diskomfortą sėdėdama, vaikščiodama ar jaučiate lyg žnybtelėjimą, tuomet Jums tikrai reikia patrupinti *Amulette* kotelį.



6 pav. *Amulette* kotelio teisinga padėtis.

Nukirpkite kotelį, jeigu jis išlenda iš makšties:

- prieš kirpdama kotelį, IŠSIIMKITE taurelę;
- naudokite tik švarias žirkles ar manikiūro žirkutes;
- kotelį pakirpkite mažytemis padalomis per kelis kartus vis įsidėdama taurelę ir patikrindama kotelio ilgio tinkamumą.

Pratekėjimas.

Išskyrų pratekėjimas galimas dėl kelių priežasčių:

- Neteisinga taurelės padėtis: tai dažniausias atvejis, kurio metu *Amulette* yra neteisingai įdėta į makštį, ji yra per žemai ir neapglėbia gimdos kaklelio iš visų pusių. Dar kartą perskaitykite trečią skyrių „Kaip įsidėti *Amulette*“.
- Kotelis: įsitikinkite, jog *Amulette* taurelės kotelis pritaikytas būtent Jums. Dar kartą perskaitykite informaciją „Kotelis“.
- Prisiurbimo efektas: patikrinkite, ar *Amulette* teisingai priglundama prie makšties sienelių:
 - a) įsidėję taurelę, pirštu apveskite aplink ją ir įsitikinkite, kad *Amulette* visiškai „išsiskleidusi“, nes įdėjimo metu ji sulenkama U raidės arba kriauklės forma;
 - b) suimkite *Amulette* dugnelį ir vos vos pasukiokite;
 - c) suspauskite *Amulette* sutraukdama makšties ir tarpvietės raumenis.
- *Amulette* dydis: jeigu Jūs naudojate S dydžio *Amulette* taurelę, kuri nuolat juda makštyje ar praleidžia išskyras, greičiausiai Jums reikia M dydžio *Amulette* taurelės.
- Higieniniai paketai, tamponai: jeigu, pvz., naktį, naudojate kitas higienos priemones, o ryte įsidėdote *Amulette*, tuomet galimas nežymus tepimas, nes per naktį makšties sienelės pasidengė išskyrėmis, kurios natūraliai turi nutękėti.

8. APIE MEDICININĮ SILIKONĄ.

Medicininis silikonas puikiai dera su žmonių ir gyvūnų audiniais ir organizmo skysčiais. Tai vadinama biologiniu suderinamumu. Ši medžiaga yra inertiška ir plačiai naudojama medicinos priemonėms gaminti (kūdiklių čiulptukai, dantų šepetėlių šereliai, implantai, tvarsčiai, drenai, kateteriai, maitinimo vamzdeliai, plombos, prezervatyvai, ir kt.). Medicininis silikonas taip plačiai naudojamas medicinoje todėl, kad atlaiko itin aukštą temperatūrą sterilizacijos metu, yra netoksiškas ir nedalyvauja cheminėse reakcijose. Medicininis silikonas yra minkštas ir lankstus, todėl idealiai priglundama prie žmogaus odos ar minkštųjų audinių.

Amulette pagaminta tik iš sertifikuoto medicininio silikono be latekso, ant kurio glotnaus paviršiaus nesikaupia JOKIOS bakterijos, silikonas nesugeria JOKIŲ skysčių, nesugeria kvapų. Medicininis silikonas nekeičia ir neveikia natūralios makšties mikrofloros, nesukelia alergijos.

Medicininiam silikonui netaikomas joks galiojimo terminas, tačiau *Amulette* gamintojas rekomenduoja naudoti 20 metų nuo pagaminimo datos.

9. ĮSPĖJIMAI.

- *Amulette* nėra kontraceptinė priemonė.
- *Amulette* neapsaugo nuo lytiniu keliu plintančių ligų (LPL).
- Nenaudokite *Amulette* pogimdyminio kraujavimo metu.
- *Amulette* dėl moralinių normų ir galimų pasekmių nerekomenduojama jaunosms mergaitėms ir moterims, neturėjusioms lytinių santykių. Tačiau prisimant asmeninę atsakomybę galima pasiegti ir kitaip, turint artimųjų ir ginekologo pritarimus.
- *Amulette* neturi jokios įtakos makšties ir gimdos išskyroms, todėl taurelę galima naudoti dar prieš mėnesinės kaip apsauginę priemonę ir mėnesinių metu, esant lengvesniam ar gausesniam kraujavimui.
- Kurį laiką nenaudokite *Amulette* ir pasitarkite su gydytoju, jeigu šlapinantis jaučiate skausmą, deginimą ar bet kokį kitą nemalonų jausmą.
- Jeigu vartojate hormonines kontraceptines priemones, Jūs galite naudoti *Amulette* menstruacijų metu. Tačiau jeigu naudojate kontraceptinę spiralę, rekomenduojame pasitarti su savo ginekologu. Reikėtų pasidomėti, ar galima kontraceptinę spiralę ir menstruacinę taurelę naudoti tuo pačiu metu.
- Jūs privalote išsiimti *Amulette* prieš lytinius santykius.
- Jeigu dar neturite pakankamai įgūdžių ir tik pradėdote naudoti *Amulette*, galite kartu naudoti ir kasdienius paketus ar įklotus, taip jausitės saugesnė ir išvengsite streso.
- Jums nebūtina išsiimti *Amulette* kiekvieną kartą, kai nueinate į tualetą, tačiau pasituštinus galima patikrinti, ar taurelė nepasislinko ir išliko teisingoje padėtyje. Tačiau tai Jūsų apsisprendimas ir Jūs galite pasiegti savo nuožūra.
- Nerekomenduojame dalintis ta pačia *Amulette* su kitais asmenimis.

Toksinių šoko sindromas (TŠS)

Menstruacinės taurelės pasulyje naudojamos nuo 1932 metų ir dar niekuomet nebuvo sušiosios nė su vienu Toksinio Šoko Sindromo atveju.

TŠS yra retas, gyvybei pavojingas uždegiminio atsako sindromas, kurį sukelia bakterijų gamintos toksinės medžiagos. TŠS sukelia stafilokokų ir streptokokų išskiriami toksinai. Esant palankiai terpei (pvz., higieniniai tamponai, prisigėrę menstruacinių išskyrų, ar pooperacinės žaizdos), bakterijos joje pradeda intensyviai daugintis ir gausiai išskirti nuodingas medžiagas.

TŠS simptomai: karščiavimas (daugiau nei 39°C), pykinimas, vėmimas, viduriavimas, pilvo skausmas, sąmonės sutrikimas, alpimas, raumenų, kaulų skausmai, galvos, gerklės skausmas. Nukrinta arterinis kraujospūdis. Neretai išberia odą (dažniausiai tamselais, rečiau – dėmėmis). Pirmiausiai bėrimas atsiranda liemens srityje, vėliau plinta į galūnes). Gali pasireikšti skilvelinė aritmija, inkstų, kepenų nepakankamumas. Tai rodo atitinkamų organų pažeidimą. Labai svarbu pasakyti gydytojui apie tamponų naudojimą.

Jeigu naudodama *Amulette* pajuntate bent vieną iš paminėtų simptomų, nedelsdama išsiimkite taurelę ir kuo skubiau kreipkitės į gydytoją.

Jeigu Jums kada nors buvo nustatytas TŠS, prieš pradėdama naudoti *Amulette* taurelę pasitarkite su savo gydytoju.

10. INFORMACIJOS APIBENDRINIMAS.

Ar aš galiu naudoti *Amulette* taurelę....

...prieš prasidedant mėnesinėms?	✓	Taip , kad apsaugotumėte nuo prasidedančio kraujavimo.
...mėnesinių metu?	✓	Taip , tik išplaukiant <i>Amulette</i> kas 4 – 8 valandas.
...plaukiudama baseine, maudydamasi vonioje?	✓	Taip , galite.
...jeigu naudoju kontraceptinę spiralę?	?	Rekomenduojame pasitarti su savo gydytoju.
...jeigu naudoju hormonines kontraceptines priemones (tabletes, pleistrus)?	✓	Taip , galite.
...sportuodama?	✓	Taip , <i>Amulette</i> šiuo atveju yra ypač patogi ir efektyvi priemonė.
...jeigu ypač gausiai kraujuoju?	✓	Taip , tik Jūs turėtumėte dažniau išplauti <i>Amulette</i> .
...nakties metu?	✓	Taip , <i>Amulette</i> yra patikima priemonė nuo pratekėjimo.
...lytinių santykių metu?	X	Ne , lytinių santykių metu <i>Amulette</i> turėtumėte išsiimti.
...jei dar neturėjau lytinių santykių?	?	Galima tik prisimant asmeninę atsakomybę dėl pasekmių ir turint artimųjų bei ginekologo pritarimus.
...jeigu man buvo nustatytas TŠS?	?	Rekomenduojame pasitarti su savo gydytoju.

Norėdama gauti daugiau formacijos, išsiaiškinti iškilusius klausimus, apsilankykite oficialiame internetiniame puslapyje www.amulette.lt arba parašykite mums elektroniniu adresu info@amulette.lt. Mes lengviau galėsime Jums padėti, jeigu pateiksite prekės serijos numerį, kuris yra raidžių ir/arba skaičių seka užrašyta ant išorinės *Amulette* pakuočių dugno.



Glam up Your Period!

Taurelę pagaminta Prancūzijoje pagal UAB „EkoLife“ užsakymą, laikantis aukščiausių gamybos standartų. Gamintojui suteikti kokybės sertifikatai: ISO 9001:2008 ir ISO 13485:2003.

Informacinio lapelio sudarymo data: 2011 metų rugpjūtis.

