



Menstruationstasse

Anleitung

GUT, DASS SIE SICH BETEILIGEN!

Vielen Dank, dass Sie die Bamboozy Menstruationstasse gekauft haben! Gemeinsam arbeiten wir an der Reduzierung von Abfällen, indem wir kleine Schritte in unserem täglichen Leben unternehmen und uns der von uns produzierten Abfälle bewusster werden. Ein bewussteres Leben bedeutet nicht, den einfachsten Weg zu gehen. Und oft auch nicht der billigste Weg. Es erfordert daher Mut.

Denn wenn wir es nicht tun, wer wird es dann tun?

Ich danke Ihnen dafür.

Gemeinsam machen wir uns stark für einen besseren Planeten für uns, unsere Kinder und die Tiere.

Lassen Sie uns wissen, wenn mit Ihrer Bestellung etwas nicht stimmt oder wenn Sie Fragen haben. Aber auch für Feedback und Verbesserungen.

Sie können uns jederzeit unter **support@bamboozy.com**, im Chat auf unserer Website oder bei Facebook und Instagram erreichen: **bamboozy.nowaste**

IHR ZEITRAUM

Wir bei Bamboozy wissen, dass jede Frau anders ist und daher auch einen anderen Menstruationszyklus hat. Deshalb brauchen wir eine Vielfalt an qualitativ hochwertigen Menstruationsprodukten, bei denen man sich nicht zwischen dem Schutz der Umwelt und der Pflege des eigenen Körpers während der Periode entscheiden muss.

Die Idee hinter der Bamboozy Menstruationstasse ist, dass wir das hochwertigste medizinische Silikon verwenden. Unsere Menstruationstasse hält bis zu 5 Jahre. Dies spart eine Menge Abfall, der durch Tampons und Damenbinden entsteht.

Über die gesamte Lebensdauer einer Menstruationstasse hinweg spart dies eine Menge Verpackung, Plastik, Transport und nicht zuletzt Geld.

WIE STERILISIERT MAN?

Stellen Sie sicher, dass Sie die Tasse zu Beginn jedes Menstruationszyklus sterilisieren. Sie müssen dies nicht jedes Mal tun, wenn Sie es während Ihrer Periode benutzen, aber Sie können es natürlich tun.

Achten Sie darauf, dass sich der Becher nach dem Sterilisieren auf Raumtemperatur erwärmt, bevor Sie ihn einsetzen. Waschen Sie sich immer die Hände, bevor Sie die Menstruationstasse einsetzen.

Hier sind 2 Möglichkeiten, den Becher zu sterilisieren:

1. Mit dem Bamboozy Sterilisator

Der Bamboozy Sterilisator ist ein Desinfektionsbecher, mit dem Sie Ihre Menstruationstasse einfach und schnell in der Mikrowelle reinigen können.

2. Auskochen in einer Pfanne

Das Auskochen ist genauso effektiv, und Sie brauchen nur eine Pfanne.

Wie funktioniert der Bamboozy-Sterilisator?

- 1.** Den Becher aufklappen und den Deckel abnehmen
- 2.** Füllen Sie das Becherglas bis zum ersten Ring mit Wasser (etwa 12 ml)
- 3.** Legen Sie die Menstruationstasse mit dem Stiel nach oben in die Tasse.
- 4.** Setzen Sie den Deckel mit einer kleinen Öffnung auf den Becher (schließen Sie ihn nicht vollständig)
- 5.** Schalten Sie die Mikrowelle auf höchster Stufe (1000 W) für etwa 1 Minute ein.
- 6.** Nehmen Sie die Tasse aus der Mikrowelle und entfernen Sie den Deckel von der Tasse (Vorsicht, er kann heiß sein).
- 7.** Der Becher ist nun vollständig frei von Bakterien und kann verwendet werden.
- 8.** Wenn Sie den Becher nicht sofort verwenden, stecken Sie ihn nach dem Trocknen in den mitgelieferten Beutel.



Der Bamboozy Sterilisator ist faltbar.

Wie funktioniert das Auskochen in einer Pfanne?

Sie können die Menstruationstasse auch sterilisieren, indem Sie sie in einem Topf auf dem Herd auskochen. Lassen Sie die Tasse etwa 4-5 Minuten in kochendem Wasser schwimmen. Achten Sie darauf, dass die Tasse nicht den Boden der Pfanne berührt. Falls nötig, können Sie eine Zange oder ein Sieb verwenden.

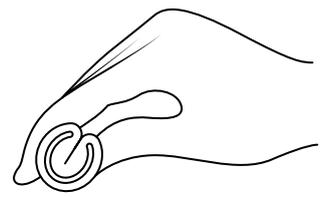
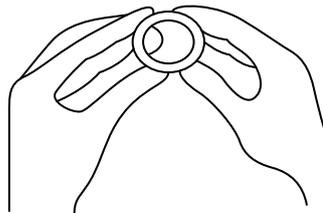
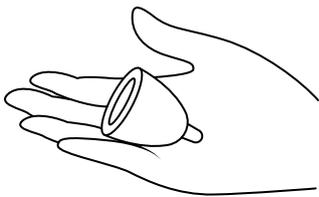
FALTEN DER TASSE

Es gibt verschiedene Faltechniken, die Sie beim Einsetzen der Bamboozy Menstruationstasse anwenden können. Wir empfehlen die CV-Faltung und die Punch-Down-Faltung. Sie können beides ausprobieren, um zu sehen, was für Sie am besten funktioniert.

Vielleicht finden Sie es anfangs ein wenig aufregend oder überwältigend, und es kann eine Weile dauern, bis der Becher richtig sitzt. Keine Sorge, das ist völlig normal.

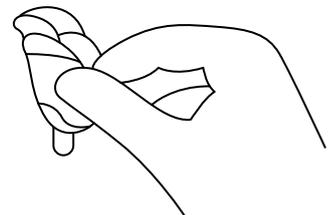
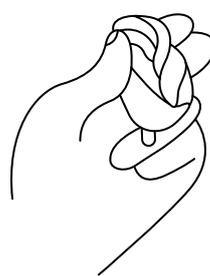
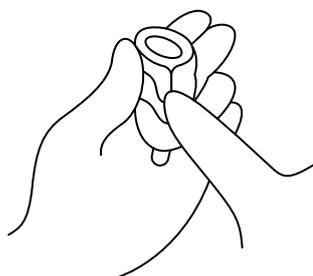
1. Die C-Falte

Falten Sie den Becher in Form des Buchstabens C, indem Sie Daumen und Mittelfinger am Boden des Bechers ansetzen und zusammendrücken. Die Becherform ändert sich von einem Kreis zu einem Oval. Fassen Sie dann mit der anderen Hand die Enden am oberen Ende des Bechers und biegen Sie diese Kanten zusammen, um eine C-Form zu bilden.



2. Der Punch Down Fold

Greifen Sie den Becher mit Daumen und Mittelfinger. Drücken Sie dann mit dem Zeigefinger den oberen Rand des Bechers nach innen in Richtung Becherboden. So entsteht eine Art Dreieck.



TASSE EINSETZEN

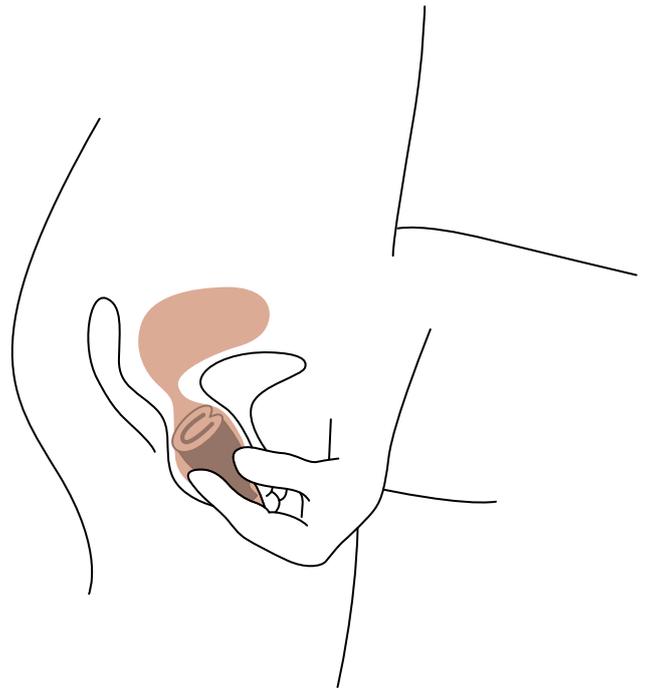
Wenn Sie sich für die ideale Art des Faltens entschieden haben, können Sie den Becher einsetzen. Atmen Sie tief ein und stellen Sie sicher, dass Sie entspannt sind.

Ist es das erste Mal, dass Sie eine Menstruationstasse verwenden? Dann ist es am besten, es tagsüber mit Slipenlagen oder Menstruationsunterwäsche zu testen.

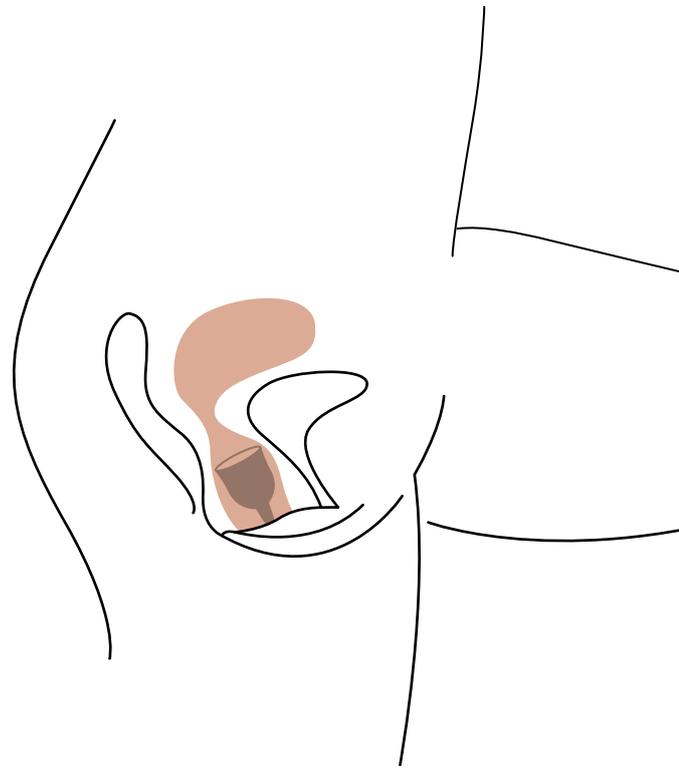
Sie können die Bamboozy Menstruationstasse im Sitzen, in der Hocke oder mit einem angehobenen Bein einsetzen. Halten Sie den gefalteten Becher in einer Hand und spreizen Sie mit der freien Hand Ihre Schamlippen, bevor Sie den Becher einführen.

Führen Sie den Becher langsam mit der offenen Seite in die Vagina ein. Richten Sie ihn nach oben in Richtung Steißbein (nicht gerade nach oben), bis der größte Teil des Bechers vollständig in der Vagina ist.

Es macht nichts, wenn sich der Becher entfaltet, bevor Sie ihn einsetzen können.



Jeder Gebärmutterhals hat eine Im Allgemeinen kann man davon ausgehen, dass der Stiel des Bechers nicht aus der Vagina herausragt. Der Becher ist niedriger als ein Tampon. Wenn Sie den Becher eingesetzt haben, können Sie Daumen und Zeigefinger direkt über dem Stiel auf den Becher legen und den Becher um 360 Grad drehen (egal in welche Richtung). Dadurch wird sichergestellt, dass die Schale vollständig entfaltet und um den Gebärmutterhals herum vakuumversiegelt ist, so dass sie nicht ausläuft.



Woher wissen Sie, dass die Tasse richtig ist?

Dies ist und bleibt ein heikles Thema. Am Anfang werden Sie die oben genannten Schritte befolgen und trotzdem feststellen, dass es vielleicht nicht ganz richtig passt. In diesem Fall müssen Sie den Becher entfernen und es erneut versuchen.

Hier sind ein paar Tipps, die Ihnen helfen können:

1. Prüfen Sie erneut, ob der Becher vollständig geöffnet ist, indem Sie mit dem Finger um den Becher herumfahren. Wenn es keine

Falten mehr gibt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Becher richtig sitzt.

2. Sie können das Vakuum auch durch leichtes Ziehen am Stiel überprüfen. Wenn Sie einen Druck spüren, wenn Sie an dem kleinen Ball ziehen, hat der Sauger ein gutes Vakuum um den Gebärmutterhals.

DAS TRAGEN DES BECHERS

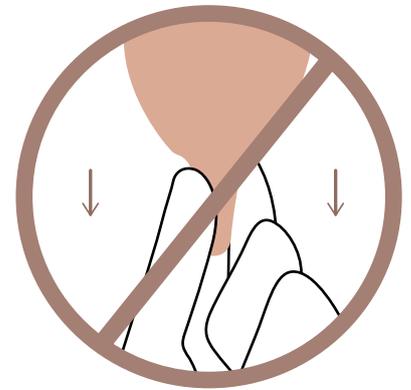
Sie können die Bamboozy Menstruationstasse bis zu 8 Stunden lang drin lassen. Je nach Intensität Ihrer Periode kann es sein, dass Sie sie früher entleeren müssen.

Sie können die Tasse auch nachts bis zu 8 Stunden lang eingeschaltet lassen. Es ist auch sicher, mit dem Becher zu trainieren und zu schwimmen, ohne dass er ausläuft.

TASSE ENTFERNEN

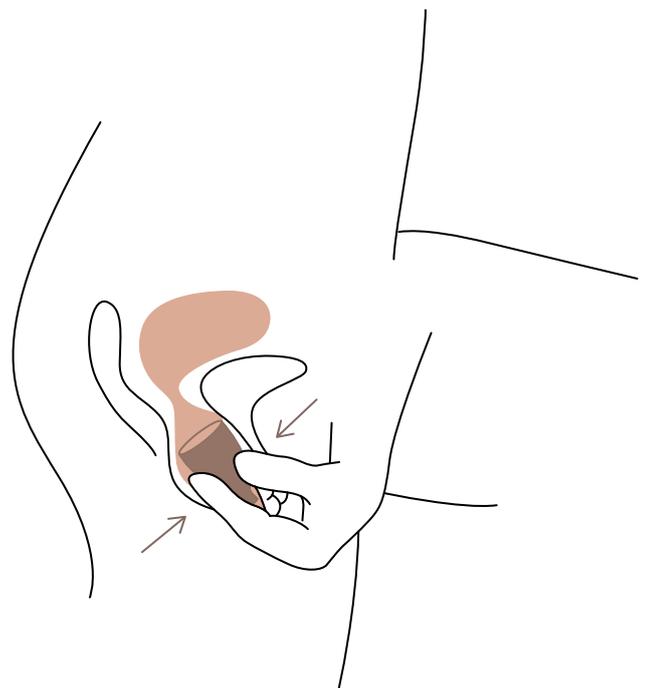
Das erste Mal, wenn Sie den Becher herausnehmen, kann sich das etwas seltsam anfühlen. Lesen Sie deshalb zuerst die Anleitung und seien Sie entspannt. Waschen Sie sich immer die Hände, bevor Sie den Becher herausnehmen.

Wichtig: Der Stiel mit der Kugel ist nicht dazu gedacht, den Becher zu entfernen, sondern dient nur als Orientierungshilfe, um den Weg zum Becher selbst zu finden. Wenn Sie daran ziehen, zieht es sich fester um den Gebärmutterhals, so dass es schwieriger zu entfernen ist.

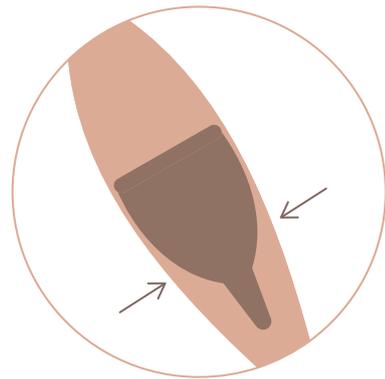


Und wie?

Vergewissern Sie sich, dass Sie eine bequeme Position eingenommen haben. Wie beim Einführen kann dies im Sitzen, in der Hocke oder mit einem angehobenen Bein geschehen. Spreizen Sie Ihre Schamlippen mit den Fingern und bringen Sie Daumen und Zeigefinger nach innen, um den Weg zum Boden des Bechers zu finden. Drücken Sie



leicht auf den Boden des Bechers, um das Vakuum zu brechen. Ziehen Sie den Becher dann langsam nach unten und wackeln Sie ihn gegebenenfalls hin und her. Sie können auch Ihre Beckenbodenmuskeln anspannen, um die Schale nach unten zu drücken.



Wenn Sie den Becher entfernt haben, können Sie ihn in die Toilette oder ein Waschbecken leeren. Spülen Sie den Becher aus, bevor Sie ihn wieder einsetzen, oder bewahren Sie ihn ordentlich in dem mitgelieferten Beutel auf.

REINIGUNG

Wenn Sie den Becher sofort wieder einsetzen wollen, spülen Sie ihn am besten zuerst mit kaltem Wasser aus. Waschen Sie es dann mit warmem Wasser und einer milden, geruchlosen und ölfreien Seife. Spülen Sie es anschließend noch einmal gründlich aus. Sie können die Tasse auch auf den Kopf stellen, um sie gründlich zu reinigen.

- Sie müssen den Becher nicht jedes Mal neu sterilisieren, aber Sie können es natürlich tun.
- Die kleinen Löcher unter dem Rand der Menstruationstasse müssen immer sauber und offen sein. Sie sorgen für den Sog, der den Becher an seinem Platz hält. Achten Sie also besonders darauf, wenn Sie Ihre Tasse reinigen. Sie können die Tasse um diese Löcher herum leicht auseinanderziehen und heißes Wasser durchlaufen lassen, um zu prüfen, ob sie sauber sind.

AUFBEWAHREN

Wenn Sie den Becher vorübergehend aufbewahren oder transportieren müssen (für weniger als 12 Stunden), können Sie den Bamboozy Sterilisator verwenden. Achten Sie darauf, sowohl den Becher als auch den Sterilisator anschließend gründlich zu reinigen.

Wenn Sie Ihre Periode nicht haben, muss die Tasse belüftet werden können. Der Baumwollbeutel, der Ihrem Becher beiliegt, ist für diesen Zweck bestimmt. Achten Sie darauf, dass Sie den Becher vor dem ersten Gebrauch immer wieder sterilisieren.

Wichtig: Bewahren Sie Ihren Becher niemals in einer Plastiktüte oder einem luftdichten Behälter auf.

WARNUNGEN

- Entfernen Sie die Menstruationstasse, bevor Sie Sex haben.
- Die Menstruationstasse wirkt nicht als Verhütungsmittel und schützt daher nicht vor Schwangerschaft oder Geschlechtskrankheiten.
- Wenn Sie eine Spirale tragen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, um sich über die Risiken zu informieren und sich beraten zu lassen. Im Prinzip können Sie problemlos einen Becher verwenden, aber möglicherweise müssen die Fäden Ihrer Spirale vorher gekürzt werden.
- Verwenden Sie die Menstruationstasse nicht, wenn Sie eine Pilz- oder bakterielle Infektion haben.
- Wenn Sie beim Tragen des Bechers Schmerzen oder Brennen verspüren oder wenn der Becher Sie beim Urinieren stört, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- Wenn Sie jemals an TSS (Toxisches Schocksyndrom) erkrankt sind, sollten Sie vor dem Gebrauch des Bechers einen Arzt konsultieren.

Toxic Shock Syndroom

Obwohl das Risiko von TSS viel geringer ist als bei der Verwendung eines Tampons, besteht es leider immer noch. TSS ist eine seltene, aber gefährliche Erkrankung, die Frauen während ihrer Periode treffen kann.

Die Symptome, die im Anfangsstadium auftreten, ähneln denen einer normalen Grippe. Sie fühlen sich krank, haben möglicherweise Kopf- und Muskelschmerzen, Fieber und Schüttelfrost. Durchfall, Erbrechen, Schwindel und Verwirrung sind ebenfalls Symptome von TSS. Wenn Sie diese Symptome beim Tragen Ihrer Menstruationstasse feststellen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

ENDLICH

Haben Sie weitere Fragen oder Anmerkungen für uns? Senden Sie uns eine Nachricht an **support@bamboozy.com**. Möchten Sie Ihre Neuanschaffung mit anderen teilen? Markiere uns unter **bamboozy.nowaste** auf Facebook und Instagram.

DANKE.

Alle Informationen dienen lediglich Ihrer allgemeinen Kenntnis und stellen keine einen medizinischen Rat oder eine Behandlung für bestimmte Krankheiten ersetzen.

Die Informationen sind nicht als vollständig zu betrachten und sollten nicht als solche verwendet werden. anstelle eines Besuchs, eines Anrufs, einer Konsultation oder eines Ratschlags Ihres Arztes oder einer anderen medizinischen Fachkraft.

Wir raten davon ab, Gesundheitsprobleme selbst zu verwalten. Erhaltene Informationen durch die Nutzung unserer Dienste sind nicht dazu bestimmt, eine Krankheit oder einen Zustand zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.

Wenn Sie Fragen zur Gesundheitsfürsorge haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine andere Gesundheitsdienstleister unverzüglich zu informieren. Sie dürfen niemals einen Ärztlichen Rat ignorieren oder verzögern, wenn Sie weil Sie hier etwas gelesen haben. Bamboozy kann unter keinen Umständen verantwortlich gemacht werden für zufällige oder Folgeschäden oder Verletzungen, die sich aus der direkten oder indirekten Nutzung ergeben dieses Produkts. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die folgende E-Mail-Adresse support@bamboozy.com und wir helfen Ihnen gerne weiter. Von Kindern fernhalten, das Produkt enthält kleine Teile.

© 2022 Bamboozy. Dieses E-Book oder Teile davon dürfen in keiner Weise vervielfältigt oder kopiert werden. ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Kommission in keiner Weise verwendet werden. des Verlegers, mit Ausnahme der Verwendung von kurzen Zitaten in einer Buchbesprechung und auf unter der Voraussetzung, dass die Informationsquelle klar angegeben wird.