

SCHÖN, DASS DU MITMACHST!

Vielen Dank für deinen Kauf der Bamboozy Menstruationsscheibe!

Gemeinsam arbeiten wir daran, Abfall zu reduzieren, indem wir kleine Schritte

in unserem täglichen Leben machen und indem wir uns des Abfalls, den wir produzieren, stärker bewusst werden.

Bewusster leben heißt nicht, den einfachsten Weg zu gehen. Und oft auch nicht immer der billigste Weg. Es erfordert daher Mut.

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

Wir danken dir dafür.

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

Bitte informiere uns, wenn etwas mit deiner Bestellung nicht in Ordnung ist oder wenn du Fragen hast, und auch bei Feedback und Verbesserungen.

> Du kannst uns jederzeit erreichen unter support@bamboozy.com, im

Chat auf unserer Website, oder bei Facebook und Instagram unter:

bamboozy.nowaste

DEINE PERIODE

Wir bei Bamboozy verstehen besser als jeder andere, dass jede Frau anders ist, und daher auch einen anderen Menstruationszyklus hat. Deshalb braucht es eine Vielfalt an hochwertigen Menstruationsprodukten, bei denen man sich nicht entscheiden muss zwischen Umweltfreundlichkeit oder der Pflege des eigenen Körpers während der Menstruation.

Die Idee hinter der Bamboozy Menstruationsscheibe ist, dass wir eine Alternative zur Menstruationstasse bieten. Die Tasse ist nicht für alle geeignet. Die Scheibe ist aus medizinischem Silikon höchster Qualität hergestellt. Unsere Menstruationsscheibe hält bis zu 5 Jahre.

Das spart eine Menge Abfall, den Tampons und Binden erzeugen. Über die gesamte Lebensdauer einer Menstruationsscheibe spart dies eine Menge Verpackung, Plastik, Transport und nicht zuletzt auch Geld.

WIE STERILISIERT MAN DIE SCHEIBE?

Sterilisiere die Scheibe zu Beginn jedes Menstruationszyklus. Du musst dies also nicht jedes Mal machen, wenn du sie während der Periode benutzt, aber du kannst es natürlich tun.

Lass die Scheibe nach dem Sterilisieren auf Raumtemperatur abkühlen, bevor du sie verwendest. Wasch dir immer die Hände, bevor du die Scheibe einführst. Menstruationsscheibe.

Hier sind 2 Weisen, die Scheibe zu sterilisieren:

1. Mit dem Bamboozy-Sterilisator

Der Bamboozy Sterilisator ist ein Desinfektionsbecher, mit dem du die Menstruationsscheibe einfach und schnell in der Mikrowelle reinigen kannst.

2. Auskochen in einer Pfanne

Das Auskochen ist ebenso effektiv und das einzige, das du brauchst, ist eine Pfanne.

Wie funktioniert der Bamboozy Sterilisator?

- 1. Entfalte den Becher und nimm den Deckel ab.
- 2. Fülle den Becher bis zum ersten Ring mit Wasser (etwa 12 ml).
- 3. Leg die Menstruationsscheibe in den Becher, mit der Stiel nach oben gerichtet
- 4. Setze den Deckel mit einer kleinen Öffnung auf den Becher (nicht vollständig verschließen)
- 5. Schalte die Mikrowelle für etwa 1 Minute auf hoher Stufe ein (1000W)
- 6. Nimm den Becher aus der Mikrowelle und entferne den Deckel dem Becher ab (Achtung, er kann heiß sein)
- 7. Die Scheibe ist nun vollständig frei von Bakterien und bereit zur Verwendung
- 8. Wenn du sie nicht sofort verwenden willst, leg dann die Scheibe nach dem Trocknen in den mitgelieferten Beutel.



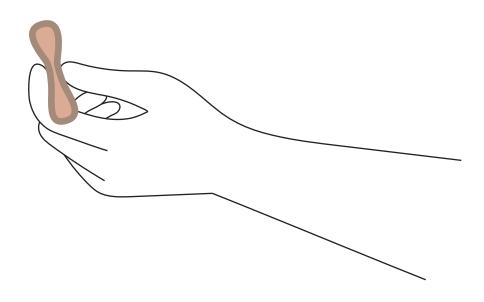
Optionaler Bamboozy Sterilisator -Der Bamboozy Sterilisatory ist faltbar und in unserem Webshop oder bei bol.com erhältlich

Wie funktioniert das Auskochen in einer Pfanne?

Du kannst die Menstruationsscheibe auch sterilisieren, indem du sie in einem Topf auf dem Herd auskochst. Lass die Scheibe etwa 4-5 Minuten im kochenden Wasser schwimmen. Achte dabei darauf, dass die Scheibe den Boden des Topfes nicht berührt. Wenn nötig kannst du eine Zange oder einen Sieblöffel verwenden.

FALTEN DER SCHEIBE

Du faltest die Scheibe, indem du Daumen und Zeigefinger in der Mitte zu einer "8" zusammendrücken. Vielleicht findest du es am Anfang ein wenig beängstigend oder überwältigend, und es kann eine Weile dauern, bis die Scheibe richtig sitzt. Keine Sorge, das ist ganz normal.

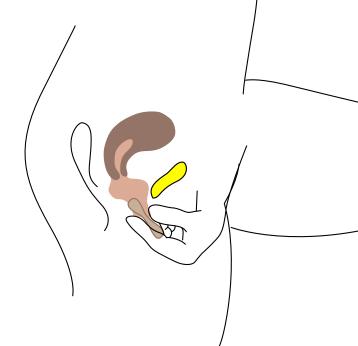


SCHEIBE EINFÜHREN

Nachdem du die Scheibe gefaltet hast, kannst du die Scheibe einlegen. Atme tief durch und stell sicher, dass du entspannt bist. Das Einführen einer Scheibe ist etwas einfacher als das einer Menstruationstasse.

Benutzt du die Menstruationsscheibe zum ersten Mal? Teste sie dann am besten tagsüber und verwende eine Slipeinlage oder trage Menstruationsunterwäsche.

Du kannst die Bamboozy
Menstruationsscheibe im Sitzen, in
der Hocke mit dem Bein hoch, auf
der Seite liegend oder auf den Knien
einbringen. Jeder Körper ist anders,
also experimentiere mit deinen
Positionen. Mit der gefalteten
Scheibe in einer Hand, spreize die
Schamlippen mit der freien Hand,
bevor du die Scheibe einführst.



Führe die Scheibe mit der offenen Seite langsam in die Vagina ein. Zeige schräg nach oben in Richtung deines Steißbein (d. h. nicht gerade nach oben), bis der größte Teil der Scheibe vollständig in der Vagina ist. Schiebe die Menstruationsscheibe so weit wie möglich nach hinten. Viele Frauen trauen sich nicht, die Scheibe zu weit nach hinten zu schieben.

Hast du viel Ausfluss? Dann ist dies der Grund. Als nächstes, schaukel den Rand der Scheibe hinter dem Schambein (auf dem Bild gelb). Übe und du wirst immer geschickter darin

Jeder Gebärmutterhals hat eine unterschiedliche Länge, die Scheibe entfaltet sich um den Gebärmutterhals und nicht in den Vaginakanal wie eine Menstruationstasse. Eine Menstruationsscheibe saugt kein Vakuum wie eine Tasse.



Das ist und bleibt eine schwierige Frage. Am Anfang wirst du die Schritte befolgen und trotzdem feststellen, dass die Scheibe vielleicht nicht ganz richtig sitzt. In diesem Fall musst du die Scheibe entfernen und es erneut versuchen.

Hier sind einige Tipps, die dir helfen können:

- **1.** Du solltest die Scheibe nicht spüren; wenn du die Scheibe fühlen kannst, sitzt sie wahrscheinlich nicht weit genug nach hinten. Achte darauf, dass der Rand hinter dem Schambein liegt.
- 2. Richte die Scheibe beim Einsetzen auf dein Steißbein.

Der Winkel ist wichtig, da die Scheibe sonst nicht vor dem Gebärmutterhals sitzen kann.

- **3.** Versuche, deinen Gebärmutterhals zu "schaufeln", wenn du ihn mit der Scheibe fühlen kannst. Ein Gebärmutterhals, der gegen die Scheidenwand gepresst wird, erschwert das Einführen der Scheibe. In diesem Fall ist es besser, eine Menstruationstasse zu verwenden, die niedriger in der Vagina sitzt.
- **4.** Wenn sich die Scheibe verschiebt und in den Vaginakanal eindringt, kann dies zu Unwohlsein und Auslaufen führen. Dies kann beim Gang zur Toilette passieren, oder wenn du Sport treibst. Dann musst du die Scheibe hinter dein Schambein zurückschieben.

DIE SCHEIBE TRAGEN

Du kannst die Bamboozy Menstruationsscheibe bis zu 12 Stunden am Stück tragen. Je nach Intensität deiner Periode musst du sie möglicherweise früher entleeren.

Du kannst die Scheibe auch nachts bis zu 12 Stunden lang tragen. Außerdem kannst du mit der Scheibe auch Sport treiben und schwimmen, ohne dass sie ausläuft.

Die Scheibe ist auch dafür bekannt, dass du während deiner Menstruation Sex haben kannst. Manche Paare können die Scheibe spüren, andere nicht. Es klappt nicht immer bei allen. Entleere die Scheibe, bevor du beginnst.

DIE SCHEIBE ENTFERNEN

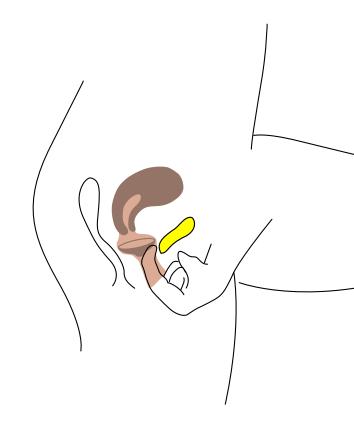
Wenn du die Scheibe zum ersten Mal herausnimmst, kann es sich ein wenig seltsam anfühlen. Lies deshalb zuerst die Anweisungen und sei entspannt. Wasch dir immer die Hände, bevor du die Scheibe herausnimmst. aus.

Wie man es macht?

Nimm eine bequeme Position ein.
Wie beim Einsetzen ist dies im Sitzen, in der Hocke oder mit einem Bein hoch möglich. Spreize die Schamlippen mit den Fingern und führe den Zeigefinger ein, bis du den Rand spürst. Ziehe wie ein "Haken" die Scheibe dann langsam

nach unten und achte darauf, dass sie möglichst waagerecht bleibt. Kannst du die Scheibe nicht ganz erreichen? Keine Sorge, spanne deine Beckenbodenmuskeln an (das

Gefühl, wenn du Stuhlgang hast; du musst dich nicht anstrengen), um die Scheibe nach unten zu drücken.



Wenn du die Scheibe herausgenommen hast, kannst du sie in die Toilette oder in ein Waschbecken entleeren. Spüle die Scheibe aus, bevor du sie wieder einlegst, oder bewahre sie in der mitgelieferten Schachtel auf.

REINIGEN

Wenn du die Scheibe sofort wieder einlegen möchtest, spülst du die Scheibe am besten zuerst mit kaltem Wasser ab. Dann wäschst du sie mit warmem Wasser und einer milden, unparfümierten und ölfreien Seife. Danach spülst du sie noch einmal gründlich ab. Der dünne Teil ist stark, also musst du keine Angst haben, dass er reißt.

• Du musst die Scheibe nicht jedes Mal neu sterilisieren, wenn du sie benutzt, aber es ist natürlich möglich.

AUFBEWAHRUNG

Wenn du die Scheibe vorübergehend aufbewahren oder transportieren musst (für weniger als 12 Stunden), kannst du den Bamboozy Sterilisator verwenden. Stelle sicher, dass du sowohl die Scheibe als auch den Sterilisator gründlich reinigst.

In der Zeit, in der du nicht menstruierst, solltest du die Scheibe auslüften. Dazu dient die offene Schachtel, die mit der Scheibe geliefert wird. Vergewissere dich, dass du die Scheibe vor dem ersten Gebrauch immer wieder sterilisierst.

Wichtig: Bewahre deine Scheibe niemals in einer Plastiktüte oder einem luftdichten Box.

WARNUNGEN

- Sex mit einer Menstruationsscheibe geschieht auf eigene Gefahr.
- Die Menstruationsscheibe wirkt nicht als Verhütungsmittel und schützt daher nicht vor Schwangerschaft oder Geschlechtskrankheiten.
- Wenn du eine Spirale trägst, wende dich an deinen Arzt für Informationen über die Risiken und Ratschläge.
- Verwende die Menstruationsscheibe nicht, wenn du eine Pilz- oder bakterielle Infektion hast.
- Wenn du beim Tragen der Scheibe ein schmerzhaftes oder brennendes Gefühl verspürst oder beim Urinieren von der Scheibe gestört wirst, solltest du einen Arzt konsultieren.
- Wenn du jemals an TSS (Toxisches Schocksyndrom) erkrankt warst, solltest du einen Arzt konsultieren, bevor du die Scheibe verwendest.

•

Toxisches Schocksyndrom

Obwohl das TSS-Risiko um ein Vielfaches geringer als bei der Verwendung eines Tampons ist, ist dieses Risiko leider immer noch vorhanden. TSS ist eine seltene, aber gefährliche Krankheit, die bei Frauen während der Periode ausbrechen kann.

Die früh auftretenden Symptome ähneln denen einer normalen Grippe. Du fühlst dich krank, hast möglicherweise Kopf- und Muskelschmerzen, Fieber und Schüttelfrost. Durchfall, Erbrechen, Schwindel und Verwirrung sind ebenfalls Symptome von TSS. Wenn du diese Symptome während des Tragens deiner Menstruationsscheibe feststellst, solltest du unbedingt deinen Arzt aufsuchen.

ZUM SCHLUSS

Hast du weitere Fragen oder Kommentare für uns? Schicke uns eine Nachricht an **support@bamboozy.com**. Möchtest du deine Neuanschaffung mit anderen teilen teilen? Tag uns unter **bamboozy.nowaste** bei Facebook und Instagram.

DANKE!

Alle Informationen sind nur für dein allgemeines Wissen und sind kein Ersatz für medizinische Beratung oder Behandlung für bestimmte medizinische Bedingungen.

Die Informationen sollten nicht als umfassend angesehen werden und sollten nicht anstelle eines Besuchs, Anrufs, einer Konsultation oder eines Ratschlags deines Arztes oder eines anderen Gesundheitsdienstleisters verwendet werden.

Wir empfehlen nicht die Selbstbehandlung von Gesundheitsproblemen. Die Informationen, die durch die Nutzung unserer Dienste erhalten sind, sind nicht dazu gedacht, Krankheiten oder Zustände zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.

Wenn du Fragen zur Gesundheitsvorsorge hast, konsultiere oder rufe bitte sofort deinen Arzt oder einen anderen Gesundheitsdienstleister an. Du solltest niemals einen ärztlichen Rat ignorieren oder aufschieben, weil du hier etwas gelesen hast.

Unter keinen Umständen ist Bamboozy haftbar für zufällige oder Folgeschäden oder Verletzungen wegen der direkten oder indirekten Nutzung dieses Produkts. Wenn du Fragen hast, kontaktiere uns bitte unter der folgenden E-Mail-Adresse support@bamboozy.com und wir werden dir gerne weiterhelfen.

© 2023 Bamboozy. Dieses E-Book oder Teile davon dürfen nicht vervielfältigt oder verwendet werden ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers, außer für die Verwendung kurzer Zitate in einer Buchbesprechung und auf unter der Voraussetzung, dass die Quelle der Information deutlich angegeben wird.