

Menstruační kalíšek Whoop-de-doo

Kalíšek je menstruační pomůcka vhodná k **opakovanému použití**. Je vyrobený z jemného lékařského silikonu a představuje pohodlnou a bezpečnou alternativu k jednorázovým menstruačním pomůckám, jako jsou vložky či tampony.

Menstruační kalíšek funguje na principu podtlaku, který při správném zavedení brání úniku tekutiny až třikrát déle v porovnání s tampony. Jeho používání je naprosto **bezbolestné, komfortní a hygienické**. Nevyžaduje složitou údržbu, můžete s ním cestovat, cvičit i spát — a to až 12 hodin bez jakékoliv péče.

O kalíšku

Narodil se v pražském designérském studiu Anna Marešová designers, ze kterého pochází celá značka intimních pomůcek pro ženy Whoop-de-doo.

Menstruační kalíšek si prošel důkladným vývojem a testováním pod dohledem produktové designérky Anny Marešové, která je i autorkou návrhu. Je vyroben z lékařského silikonu.

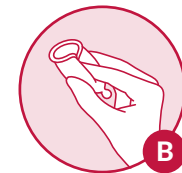
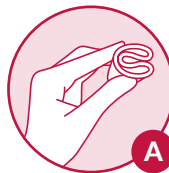
Děkujeme, že jste koupili kalíšku podpořila lokální českou výrobu.

Návod na použití kalíšku

S menstruačním kalíškem je to jako s novým partnerem. Od prvního vzájemného oťukávání si musíte společně něco odžít, než se z vás stane nerozlučná dvojka. Přejeme vám, ať je vaše sžívání s Whoop-de-doo kalíškem co nejkrásnější, nejpříjemnější a hlavně bez nehod. ♥

I. před zavedením

Před prvním použitím a stejně tak i před začátkem každé další menstruace je nutné kalíšek sterilizovat, aby se zabránilo přenosu bakterií. Kalíšek **stačí na 5 minut ponořit do vroucí vody** nebo k dezinfekci použít speciální čisticí přípravek — třeba čisticí sprej Whoop-de-doo, který najdete také v naší nabídce.



TIP: Nový kalíšek doporučujeme zkušebně párkrát zavést a vyjmout ještě před začátkem menstruace. Zkuste vystřídat různé polohy a způsoby zavedení.

II. zavádění kalíšku

- 1 Umyjte si ruce a pokud můžete, navlhčete kalíšek vlažnou vodou.
- 2 Najděte si pohodlnou polohu, ve které dokážete uvolnit svaly pánevního dna. Můžete si dřepnout, posadit se na toaletu nebo stát s jednou nohou opřenou o prkénko.



- 3 Kalíšek složte vámi vybranou technikou podle nákresu (A, B).
- 4 Hluboce vydechněte, uvolněte pánevní dno a kalíšek zaveďte co nejhlouběji do pochvy. Při správném zavedení by měl být celý včetně kuličky uvnitř a vy byste ho neměla vůbec cítit.
- 5 Kalíšek se uvnitř pochvy sám rozevře a vzniklým podtlakem obemkne poševní stěnu tak, aby menstruační krev zůstala v něm.

III. kontrola

Prvním signálem správného zavedení je **typický zvuk**, který kalíšek vydá při rozvnutí v pochvě. Pokud ho neuslyšíte, zkuste zavedení otestovat ještě zatáhnutím za kuličku. V případě, že kalíšek klade odpor, rozevřel se správně a nehoda nehrozí. Vůbec nejjistější je **manuální kontrola rozevření kalíšku**, při které jedním prstem nahmatáte okraj kalíšku a zkontrolujete, zda k poševní stěně dostatečně přilnul. Kalíšek byste neměla cítit, uvnitř pochvy by neměl nijak cestovat a rozhodně by vám neměl způsobovat nepohodlí nebo

bolest. Pokud pociťujete jakýkoliv nekomfort nebo kalíšek protéká, zkuste ho zavést hlouběji nebo ho vyjměte a zaveďte znovu v jiném směru.

TIP: Při prvních dnech používání menstruačního kalíšku doporučujeme jako pojistku nosit intimní vložku. Občas může pár dní trvat, než manipulaci s kalíškem vychytáte.



IV. vyjmutí kalíšku

Při správném používání kalíšek vydrží **až třikrát déle než tampon standardní velikosti**. První dny menstruace, kdy je krvácení silné, ho vyprázdněte po 4–6* hodinách nošení, ve dnech slabší menstruace po 8–12 hodinách.

- 1 Umyjte si ruce.
- 2 Zaujměte pohodlnou polohu, ideálně v sedu na toaletě.

- 3 Hluboce vydechněte a pomocí svalů pánevního dna kalíšek posuňte co nejnižše. Můžete si pomoci zatáhnutím za kuličku.
- 4 Zmáčknete spodek kalíšku a ukazováček vsuňte po boku až k okraji kalíšku do pochvy tak, abyste uvolnila podtlak.
- 5 Jakmile bude kalíšek téměř venku, nakloňte ho k jedné straně, aby krev nevytekla ven, a šikmo vytáhněte z pochvy.
- 6 Kalíšek vyprázdněte do toalety.
- 7 Opláchněte ho pod proudem vlažné vody a zaveďte zpět.

* Uvedené časy jsou orientační. Po několika použitích sama poznáte, kdy je správná chvíle na výměnu.

V. údržba

Po skončení menstruace kalíšek důkladně **vyčistěte zevnitř i zvenku rukou či kartáčkem**. K čištění můžete použít intimní mýdlo, na případné skvrny pak 3% peroxid vodíku, který seženete v lékárně. Čistý a suchý kalíšek uložte zpátky do textilního pytlíčku a před další menstruací ho znovu sterilizujte dle bodu I.

VI. pár dobrých rad

1 / když kalíšek protéká

Nejčastější příčinou protékajícího kalíšku je **nesprávné zavedení**, které můžete snadno zkontrolovat a napravit podle návodu v bodě III.

Pokud jste si zavedením jistá, možná máte jenom **nevhodnou velikost** — pravděpodobně je vám kalíšek malý. Ukazatelem může být, že kalíšek cestuje v pochvě nahoru

a dolů, lze snadno otočit kolem své osy nebo ho samovolně dokážete vypudit ven. V tomto případě vyzkoušejte větší kalíšek.

Pokud již větší kalíšek používáte, problémem může být **oslabené svalstvo pánevního dna**. Kalíšek používejte v kombinaci s vložkou a zaměřte se na posílení svalů, například nošením venušiných kuliček či Kegelovými cviky.

2 / cestování s kalíškem

Pokud se chystáte do přírody, na veřejné toalety nebo do místa bez přístupu k tekoucí vodě, nezapomeňte s sebou **lahev čisté vody nebo vlhčené ubrousky**. V rizikových destinacích kalíšek oplachujte výhradně kupovanou pitnou vodou. Skvěle vám také poslouží čisticí sprej Whoop-de-doo na intimní pomůcky.

3 / nitroděložní tělísko a vaginální kroužek

Pokud máte zavedené nitroděložní tělísko, nic vám nebrání během menstruace kalíšek používat. Pro jistotu se můžete o vhodném používání poradit se svým gynekologem.

Antikoncepční vaginální kroužek se během menstruace z pochvy vyjímá, spolu s kalíškem ho nepoužívejte.

4 / když kulička překáží

Může se stát, že i při správném zavedení bude kulička vyčnívat ven nebo nepříjemně tlčit na poševní stěnu. Zkuste **kalíšek otočit naruby** a můžete ho nosit obráceně. Než k tomu přistoupíte, doporučujeme ještě kalíšek zavést hlouběji, v jiném směru nebo tak, aby se jeho okraj nedotýkal děložního čípku. Alterna-

tivou je také vyzkoušet kalíšek menší velikosti nebo kuličku odstříhnout, což ale může způsobit nevratné poškození kalíšku.

5 / když vás zlobí záněty

Pokud trpíte vaginálními záněty, které často způsobují jednorázové menstruační pomůcky, možná pro vás bude kalíšek dvojitou výhodou. Při dodržení všech hygienických doporučení může nošení kalíšku záněty a infekce **zmírnit nebo zcela odstranit**.

VII. upozornění

- Menstruační kalíšek není antikoncepční pomůckou a nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi.
- V případě bolesti, pálení, potíží s močením, neznámého výtoku či jiných zdravotních komplikací kalíšek

nepoužívejte a neprodleně kontaktujte svého gynekologa.

- Nepoužívejte kalíšek při vaginálním pohlavním styku.

VIII. záruka a životnost

Výrobce garantovaná záruka menstruačního kalíšku Whoop-de-doo je 2 roky. Při správném používání a dodržení pokynů k údržbě **můžete kalíšek používat až 5 let**, během kterých uchráníte přírodu od 1 200 jednorázových tamponů nebo vložek. Kalíšek přestaňte používat, pokud si všimnete výraznějších trhlinek či jiných defektů.

IX. podpora a kontakt

Více informací o kalíšku najdete na www.whoopdedoo.me. Pokud si s něčím nevíte rady, klidně nám zavo-

lejte na +420 778 065 388 nebo napište na whoopdedoo@whoopdedoo.cz.

X. sharing is caring

Dejte o kalíšku vědět ženám ve svém okolí nebo i celému světu na sociálních sítích s #kalisekwhoopdedoo nebo #whoopdedoocup.

 [whoopdedoo.me](https://twitter.com/whoopdedoo)

 facebook.com/whoopdedoocz

 instagram.com/whoopdedoocz