



## MODERNE LÖSUNG FÜR INTIMES GLEICHGEWICHT

### ÜBER DIE UNIVERSAL SAFE MENSTRUATIONSSSCHEIBE

Die Femi.Eko® Menstruationsscheibe ist eine flexible, scheibenförmige Lösung, die am Ende des Gebärmutterhalses angebracht wird, um Regelblutungen aufzufangen. Sie bietet ein diskretes und modernes Menstruationserlebnis und ist eine komfortable und sichere Alternative zu herkömmlichen Menstruationsprodukten. Die Scheibe besteht aus 100 % biokompatiblen, medizinischem Elastosil-Silikon von Wacker Labor Deutschland und enthält Saniconcentrate™, eine innovative, von Parx Materials patentierte medizinische Verbindung. Was Saniconcentrate™ wirklich bemerkenswert macht, ist seine Fähigkeit, einen 99,99%igen natürlichen Schutz gegen Bakterien, Mikroben und Viren zu bieten, ohne dass es sich während des Gebrauchs auflöst. Üblicherweise wird Saniconcentrate™ in implantierbaren medizinischen Produkten verwendet. Das bedeutet, dass Sie sich keine Sorgen über schädliche Chemikalien, Bakterien, Reizungen und die damit verbundene Notwendigkeit einer häufigen Sterilisation machen müssen. Denn die antimikrobiellen Eigenschaften werden durch einfaches Abspülen unter Wasser aktiviert, so dass die Scheibe sofort nach dem Kauf sicher verwendet werden kann. Die speziell für Ihre Anatomie entwickelte Menstruationsscheibe passt sich perfekt an den Vaginalkanal an, schützt Sie bis zu 12 Stunden lang und kann mindestens 5 Jahre lang wiederverwendet werden.

Die Universal Safe Menstruationsscheibe mit Saniconcentrate™ ist eine in Europa zugelassene Innovation von Femi.Eko®, die zusätzlich zu ihren antibakteriellen Eigenschaften über eine integrierte Lasche verfügt, die das Entfernen erleichtert und die Verwendung dieser Menstruationsscheibe noch angenehmer macht.

### WIE FUNKTIONIERT SIE?

Die Universal Safe Menstruationsscheibe ist so hergestellt, dass sie mit ihrer anatomischen Form, bequem in die Vagina passt. Sie sammelt das Regelblut im Inneren, unter dem Gebärmutterhals, d. h. sie wird so tief wie möglich in Richtung Steißbein platziert. Die Scheibe befindet sich am Ende des Vaginalkanals, direkt unterhalb des Gebärmutterhalses. Es ist daher sehr wichtig, sie so weit wie möglich einzuschieben und an die richtige Stelle zu fixieren, indem der äußere Rand der Scheibe, der mit dem Ring, hinter dem Knochen, dem so genannten "Schambein", an der Vorderseite des Beckens positioniert wird.

Wenn die Scheibe richtig eingesetzt wird, passt sie sich so gut an die Vagina an, dass Sie die Scheibe überhaupt nicht spüren, und sogar vergessen werden, dass Sie Ihre Periode haben. Richtige Positionierung bedeutet, dass die Scheibe in einem schrägen Winkel nach innen eingesetzt wird, so dass sie sich an der richtigen Stelle befindet, um optimale Funktion und Komfort zu gewährleisten. Im Gegensatz zu Menstruationstassen ist die Menstruationsscheibe nicht auf die Erzeugung eines Vakuums angewiesen, um an Ort und Stelle zu bleiben. Besonders geeignet ist sie für Spiralenanwenderinnen.

### WIE BENUTZT MAN SIE?



Die Femi.Eko® Menstruationsscheibe muss nach dem Kauf nicht sterilisiert werden, aber um auf Nummer sicher zu gehen, empfehlen wir trotzdem, sie vor dem ersten Gebrauch zu sterilisieren :). Sie

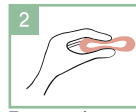
können die Scheibe sterilisieren, indem Sie sie 3 bis 5 Minuten in

kochendem Wasser auskochen (achten Sie darauf, dass die Scheibe nicht den Boden des Kochtopfes berührt) oder indem Sie einen Mikrowellen-, UV- oder anderen Sterilisator von [www.femieko.de](http://www.femieko.de) verwenden.

Nach dieser ersten Sterilisation ist eine weitere Sterilisation zwischen den Anwendungen nicht erforderlich. Spülen Sie sie einfach unter fließendem Wasser ab, um die antibakterielle Verbindung Saniconcentrate™ zu aktivieren. Um die Menstruationsscheibe erfolgreich zu verwenden, empfehlen wir Ihnen, die folgenden Schritte zu befolgen:



Hygiene ist immer wichtig, wenn es sich um den Intimbereich handelt, und nicht nur dort! Waschen Sie also Ihre Hände gründlich, bevor Sie die Scheibe verwenden. Waschen Sie auch die Safe Menstruationsscheibe mit Wasser und/oder ölfreier, pH-neutraler Seife. Spülen Sie sie gut ab!



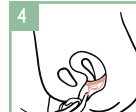
Falten Sie die Femi.Eko® Menstruationsscheibe zu einer 8 und platzieren Sie den Entnahmerring in Richtung der Außenseite der Vagina. Sehen sie es? Die Scheibe ist zusammengeklappt nicht größer als ein )

Tampon, also entspannen Sie sich - es wird ein Kinderspiel :) Wenn Sie möchten, können Sie Wasser oder ein Gleitmittel auf Wasserbasis (kein Silikon) verwenden, um das Einführen zu erleichtern.



Halten Sie die Scheibe zwischen Daumen und Zeigefinger fest und beginnen Sie, sie langsam durch die Öffnung der Scheide zu schieben. Sobald Sie den Scheideneingang passiert haben, schieben Sie die Scheibe weiter (wobei Sie sie immer noch fest zwischen Daumen und Zeigefinger halten)

und neigen Sie die Scheibe in Richtung Steißbein. Drücken Sie so tief wie möglich, bis Sie das Gefühl haben, dass die Scheibe nicht weiterkommen kann



Wenn Sie die Scheibe tief eingeschoben haben, ist es wichtig, sie oberhalb des Schambeins zu fixieren. Heben Sie den Rand der Scheibe mit dem Zeigefinger in Richtung Nabel an. Wenn Sie diese Schritte ausgeführt haben, können Sie Ihre Periode für 12 Stunden vergessen (viele Frauen berichten sogar von weniger Regelschmerzen und Krämpfen, wenn sie die Scheibe verwenden)



Die Scheibe ist immer tastbar und es erfordert nur ein wenig Geschick, sie zu entnehmen. Die Scheibe ist vorhanden und es erfordert nur ein wenig Geschick. Führen Sie Ihren Finger in Ihre Scheide ein und greifen Sie den speziellen Ring der Scheibe oder den etwas dickeren Rand. Sie können dies auch

mit zwei Fingern tun, je nachdem, was für Sie angenehmer ist. Fassen Sie den Ring und ziehen Sie die Scheibe vorsichtig heraus. Wenn Sie die Scheibe nicht erreichen können, lesen Sie die folgenden Vorschläge.



Entleeren Sie die Scheibe (Für den Fall, dass Sie sie versehentlich in die Toilette fallen lassen, empfehlen wir sie sofort zu leeren), indem Sie den Ring einfach greifen und ihn

vorsichtig herausziehen. Spülen Sie die Scheibe gut mit kaltem Wasser aus, waschen Sie sie dann mit neutraler Seife und warmem Wasser und spülen Sie sie erneut sorgfältig ab. Jetzt ist sie wieder einsatzbereit. Wenn Ihre Periode endet, waschen Sie die Scheibe und bewahren Sie sie im speziellen Femi.Eko®-Beutel auf, den Sie beim Kauf in der Verpackung erhalten haben.

### VORSCHLÄGE FÜR DIE VERWENDUNG:

- Entleeren Sie die Scheibe mindestens zweimal am Tag (alle 12 Stunden), am besten vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen.
- Waschen Sie Ihre Hände und die Menstruationsscheibe vor und nach dem Gebrauch immer gründlich.

- Teilen Sie Ihre Menstruationsscheibe nicht mit anderen Personen. Tauschen Sie die Menstruationsscheibe aus, wenn sie gerissen oder beschädigt ist.

- Die Menstruationsscheibe wird nicht zur Verwendung während der Blutung nach einer Geburt oder nach einer Operation empfohlen. Sie können die Universal Safe Menstruationsscheibe mit einer Spirale (Intrauterinpeppar) oder einem Verhütungsring verwenden. Fragen Sie im Zweifelsfall zuerst Ihren Arzt.

- Die Universal Safe Menstruationsscheibe kann mit den meisten Verhütungsmitteln sicher verwendet werden. Fragen Sie auch hier Ihren Arzt, wenn Sie irgendwelche Zweifel oder Fragen haben. Wenn Sie Ihre Menstruationsscheibe in die Toilette fallen lassen, müssen Sie sie nicht ersetzen. Bevor Sie sie wieder verwenden, sterilisieren Sie die Scheibe, indem Sie sie 4-5 Minuten lang (jedoch nicht länger als 7 Minuten) in Wasser auskochen oder sie mit einem weichen Tuch und 70%igem Isopropylalkohol gründlich abwischen und den Alkohol verdampfen lassen.

- Die Menstruationsscheibe schützt nicht vor Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Infektionen (STIs).

- Waschen Sie die Menstruationsscheibe immer nach dem Geschlechtsverkehr.

- Wenn sich die Scheibe während der Stimulation oder des Geschlechtsverkehrs nach oben bewegt, lassen Sie sie in eine niedrigere Position zurückkehren, bevor Sie sie entfernen.
- Wenn Sie sich beim Geschlechtsverkehr unwohl fühlen, empfehlen wir Ihnen, die Position der Menstruationsscheibe zu ändern oder eine andere Stellung auszuprobieren, die für Sie und Ihren Partner angenehmer ist.

- Wenn Sie die Scheibe nicht herausbekommen, gehen Sie in die Hocke und drücken Sie mit Ihren Beckenmuskeln, ähnlich wie beim Stuhlgang. Durch diese Bewegung verändert sich die Lage der Menstruationsscheibe und Sie können sie am Ring greifen. Wenn Sie den Ring nicht fassen können, drehen Sie die Scheibe mit dem Finger in der Scheide, bis sie eine angenehme Position erreichen. Wenn Sie den Ring nicht greifen können, greifen Sie mit den Fingern an den Rand der Scheibe und ziehen Sie vorsichtig daran.

- Seien Sie vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Gehen Sie behutsam mit Ihren Bewegungen um und führen Sie keine Gegenstände ein, die Ihre Schleimhaut in der Scheide verletzen könnten.

- Wenn Sie bei der Anwendung der Menstruationsscheibe Undichtigkeiten feststellen, überprüfen Sie, ob Sie die Menstruationsscheibe tief genug eingeführt haben oder ob Sie eine anatomische Besonderheit haben, wie z. B. eine nach hinten gerichtete Gebärmutter, die eine besondere Anpassung erfordert. Achten Sie darauf, dass der Rand der Scheibe richtig über dem Schambein liegt, mit dem Ring nach oben, um ein Verrutschen zu verhindern (wenn die Scheibe nicht richtig platziert ist, kann sie leicht verrutschen).

- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie beim Toilettenbesuch ein wenig Blut entdecken. Dieses Ereignis wird als Selbstentleerung bezeichnet und ist eine Funktion, die viele Frauen schätzen. Setzen Sie die Scheibe hinter dem Schambein nach dieser Erfahrung wieder ein, aber denken Sie daran, sie in den empfohlenen Abständen von 12 Stunden auszutauschen. Dieses Selbstentleerung tritt nicht beim Gehen oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten auf, sondern ist ein natürlicher Vorgang, der durch die spezifischen Zusammenziehungen der Muskeln beim Wasserlassen verursacht wird.

- Wir empfehlen Ihnen, die Scheibe auf der Toilette oder unter der Dusche zu entfernen, um Blutspritzer zu vermeiden.

- Bei Anzeichen von Menstruationsangst - Menophobie - empfehlen wir Ihnen, die Menstruationsscheibe mit dem Femi.Eko-Universalapplikator einzuführen, um die Erfahrung zu erleichtern und den Kontakt mit der Regelflüssigkeit zu reduzieren.

### PFLEGE:

- Waschen Sie die Menstruationsscheibe nach jedem Gebrauch gründlich mit warmem Wasser und einer sanften Intimseife mit ausgewogenem pH-Wert, die frei von Silikon, Ölen, Duftstoffen oder chemischen Inhaltsstoffen ist. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel und alles, was die Haut reizen könnte. Immer gründlich mit warmem Wasser abspülen!

Mit der Zeit kann es zu einer gewissen Verfärbung kommen.

- Das ist normal und kann von Scheibe zu Scheibe unterschiedlich sein. Um dies zu vermeiden, spülen Sie die Menstruationsscheibe immer zuerst mit kaltem Wasser ab. Als vegane und natürliche Alternative können Sie eine kleine Menge Backpulver oder Apfelessig mit Wasser mischen und die Scheibe damit reinigen. Spülen Sie sie anschließend gut ab und lassen Sie die Scheibe nicht in diesen Produkten einweichen. Verwenden Sie für eingetrocknete Blutablagerungen eine weiche Bürste.
- Waschen und bügeln Sie den Aufbewahrungsbeutel von Zeit zu Zeit, um eine vollständige Hygiene zu gewährleisten. Trocknen Sie die Menstruationsscheibe gründlich und bewahren Sie sie in dem Baumwollbeutel (oder einem anderen luftdurchlässigen Behälter) auf. Verwenden Sie zur Aufbewahrung niemals einen Plastikbeutel oder einen luftdichten Behälter.
- Wenn die Menstruationsscheibe Risse oder Anzeichen einer Silikonbeschädigung aufweist (was nach der Verwendung von nicht empfohlenen Reinigungsprodukten passieren kann), ist es an der Zeit, die Scheibe zu ersetzen.
- Waschen Sie die Menstruationsscheibe nicht mit Produkten, die den vaginalen Bereich reizen können. Reinigungsmittel, stark parfümierte Seifen oder Farbstoffe, die den natürlichen pH-Wert stören oder das Silikon angreifen können, wie z. B. Produkte auf Silikonbasis, Öle usw., sind zu vermeiden.
- Weichen Sie die Menstruationsscheibe nicht in einer anderen Flüssigkeit als Wasser ein. Silikon ist ein poröses Material und kann Öle oder Reinigungsmittel absorbieren, wenn es über einen längeren Zeitraum verwendet wird. Diese Substanzen können den vaginalen Bereich reizen oder das Silikon beschädigen.
- Wenn Sie Ihre Scheibe an einer öffentlichen Toilette reinigen wollen, bringen Sie eine Flasche Wasser mit und waschen Sie sich vorher gründlich die Hände.

### SICHERHEIT UND VORSICHTSMASSNAHMEN:

Halten Sie die Menstruationsscheibe von Kindern und Haustieren fern.

Verwenden Sie die Menstruationsscheibe nie länger als 12 Stunden am Stück.

Wenn Sie Symptome wie allgemeines Brennen, Reizungen oder Schwellungen im Genitalbereich oder Unwohlsein beim Wasserlassen verspüren, sollten Sie die Scheibe nicht weiterverwenden und einen Arzt aufsuchen.

Die Menstruationsscheibe bietet keinen Schutz vor Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten.

Menstruationsprodukte zur inneren Anwendung wurden mit dem Toxischen Schocksyndrom (TSS) in Verbindung gebracht. Das TSS ist eine seltene, aber ernste Erkrankung, die schnell fortschreitet und zum Tod führen kann. Wenn Sie während der Anwendung der Scheibe, Fieber, starke Bauchschmerzen, Hautausschlag oder Erbrechen verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort und suchen Sie einen Arzt auf. Nachdem Sie diese Informationen gelesen haben, sollten Sie die Anzeichen eines TSS kennen und sich so schnell wie möglich an Ihren Arzt wenden, wenn etwas Ungewöhnliches auftritt.

### FRAGEN ?

Wenn Sie weitere Fragen oder Bedenken haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind gerne bereit, Ihnen zu helfen und Ihnen die Informationen zu geben, die Sie benötigen, um eine möglichst angenehme und komfortable Erfahrung zu machen.

Kontaktieren Sie uns unter: [hello@femieko.de](mailto:hello@femieko.de)

Wir beantworten Ihnen gerne alle Fragen, die Sie zu der Universal Safe Menstruationsscheibe haben.

Vielen Dank, dass Sie sich für Femi.Eko® entschieden haben, um Ihre Menstruation gesünder und umweltfreundlicher zu erleben!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark.

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, CI-24, Bucharest, Romania.

DAGH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a, 96489 Niederfullbach, Deutschland.

[www.femieko.de](http://www.femieko.de)

[www.fb.com/femieko.de](https://www.facebook.com/femieko.de)

[@femieko.de](https://www.instagram.com/femieko.de)



## LAVET MED OMTANKE FOR DIG OG PLANETEN

### OM UNIVERSAL DELICATE MENSTRUATIONSDISKEN

Femi.Eko® menstruationsdisken er en fleksibel, skiveformet løsning, der placeres ved bunden af livmoderhalsen for at opsamle menstruationsblod. Den tilbyder et diskret og sikkert alternativ med høj kapacitet til traditionelle menstruationsprodukter. Menstruationsdisken er fremstillet af 100 % medicinsk silikone Elastosil fra Wacker Laboratoriet i Tyskland, som er biokompatibelt og meget anvendt til indvendigt medicinsk udstyr. Det betyder, at du ikke behøver at bekymre dig om skadelige kemikalier, bakterier og irritation. Menstruationsdisken er specielt designet til at passe til alle kvinders anatomi. Den former sig perfekt efter dit intimområde og beskytter dig i op til 12 timer - og kan genanvendes i over 5 år. Menstruationsdisken har en unik størrelse og en integreret udræksring, der letter og forbedrer oplevelsen af at bruge en menstruationsdisken, og vores særlige design er værdsat af kvinder over hele verden. Tak for det!

Det, der gør Femi.Eko®- så innovativ, er kombinationen med Saniconcentrate®, som giver 99,99 % naturlig beskyttelse mod bakterier, mikrober og vira uden at frigive skadelige stoffer eller opløses under brug, hvilket ofte bruges i medicinsk udstyr. Det betyder, at du ikke behøver at bekymre dig om skadelige kemikalier, bakterier, irritation og dermed hyppige steriliseringsprocedurer. Faktisk aktiveres de antimikrobielle egenskaber blot ved at skylle koppen under vand, så den kan bruges med det samme og uden risiko.

### HVORDAN VIRKER DET?

Femi.Eko®-menstruationsdisken er designet til at sidde behageligt i skeden og har en lang anatomisk form. Den opsamler menstruationsblodet under livmoderhalsen, hvilket betyder, at den skal placeres så dybt og så langt mod halebenet som muligt. Menstruationsdisken placeres for enden af vaginalkanalen, lige under livmoderhalsen. Det er derfor vigtigt at skubbe den så langt ind som muligt og sikre, at den bliver på plads. For at holde den korrekt på plads skal du placere den yderste kant af disken – den med udræksringen – bag knoglen forrest i bækkenet, kaldet kønsbenet.

Når den er indsat korrekt, former den sig så behageligt til din krop, at du slet ikke vil mærke den og endda glemme, at du har menstruation. Når menstruationsdisken er placeret korrekt, sidder disken i en diagonal vinkel indad, for optimal funktion og komfort. I modsætning til en menstruationskop er menstruationsdisken ikke afhængig af, at der skabes et vakuum for at blive på plads, hvilket gør den mere brugervenlig og lettere at anvende.

### HVORDAN BRUGER MAN DEN?



Før du bruger Femi.Eko® menstruationsdisken skal du sterilisere den. Du kan sterilisere disken ved at koge den i vand i 3 til 5 minutter (pas på, at disken ikke rører bunden af gryden) eller ved at

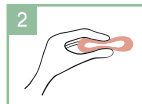
bruge en mikrobølgeovn, UV- eller anden sterilisator fra Femi.Eko®.

Efter den første sterilisering er det ikke nødvendigt med yderligere sterilisering mellem brug. Skyl den blot under rindende vand for at aktivere den antibakterielle virkning af Saniconcentrate®.

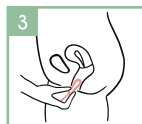
Vi anbefaler, at du følger nedenstående trin for at få succes med at bruge Femi.Eko® menstruationsdisken:



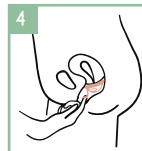
Hygiejne er altid vigtigt – også når du håndterer dit intimområde. Vask dine hænder grundigt, før du bruger menstruationsdisken. Vask også menstruationsdisken med en pH-neutral, oliefri sæbe og vand. Skyl den grundigt bagefter!



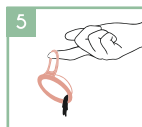
Fold Femi.Eko® menstruationsdisken i form af et 8-tal og placer udræksringen mod ydersiden af skeden. Se, den er ikke større end en tampon, så tag det helt roligt - det bliver en leg :) Hvis du vil, kan du bruge vand eller et vandbaseret smøremiddel (ikke silikone) for at gøre indføringen lettere.



Hold disken fast mellem tommel- og pegefinger, og begynd forsigtigt at skubbe den gennem vulvaåbningen. Så snart du har passeret skedeindgangen, skubber du disken videre (mens du stadig holder den fast) og vipper den mod halebenet. Skub den så dybt som muligt, indtil du mærker, at den sidder korrekt og ikke kan komme længere.



Når du har skubbet menstruationsdisken dybt ind, er det vigtigt at fikserer den over kønsbenet. Brug din pegefinger til at løfte kanten af disken op mod din navle. Nu kan du glemme alt om din menstruation i op til 12 timer – mange kvinder rapporterer endda færre krampes, efter de er begyndt at bruge menstruationsdisken.



For at fjerne Femi.Eko®-menstruationsdisken skal du være helt afslappet, så husk at trække vejret. Menstruationsdisken kan ikke forsvinde, så du kan altid få den ud igen. Stik en finger ind i skeden, og tag fat i den særlige udræksring på disken. Når du har fat i ringen, kan du trække menstruationsdisken forsigtigt ud. Hvis du ikke kan få fat i disken eller udræksringen, kan du læse vores Tips og tricks for vejledning.



Tøm menstruationsdisken i toiletet. Vi anbefaler, at du gør dette umiddelbart efter, at du har fjernet den, ved blot at tage fat i udræksringen – uden risiko for at tabe den i toiletet. Skyl menstruationsdisken grundigt med koldt vand, vask den med en pH-neutral sæbe, og skyl den igen. Så er den klar til brug. Når din menstruationscyklus er slut, skal du vaske menstruationsdisken og opbevare den i den særlige Femi.Eko®-pose, som fulgte med din ordre.

### TIPS OG TRICKS:

✿ Tøm Femi.Eko®-menstruationsdisken mindst to gange om dagen (hver 12. time). Vi anbefaler, at du gør det før sengetid og igen efter, at du er vågnet.

✿ Vask altid dine hænder og menstruationsdisken grundigt før og efter brug.

✿ Del aldrig menstruationsdisken med andre.

✿ Udskift menstruationsdisken, hvis den er revnet eller beskadiget.

✿ Menstruationsdisken anbefales ikke til brug ved blødninger efter fødsel, operation eller abort.

✿ Du kan bruge menstruationsdisken sammen med en spiral eller en præventionsring, men spørg din læge først.

✿ Hvis du tager menstruationsdisken i toiletet, behøver du ikke at udskifte den. Før du bruger menstruationsdisken igen, skal du desinficere den, ved at koge den i vand i 4-5 minutter (men ikke længere end 7 minutter) eller tørre disken grundigt af med en blød klud og 70% isopropylalkohol og lade alkoholen fordampe.

✿ Femi.Eko® menstruationsdisken beskytter ikke mod graviditet eller seksuelt overførte infektioner (STI'er).

✿ Den er sikker at bruge sammen med de fleste præventionsmidler, men spørg din læge, hvis du har spørgsmål.

✿ Vask menstruationsdisken efter samleje.

✿ Hvis din Femi.Eko® menstruationsdisk bevæger sig opad under samleje, skal du lade den falde tilbage til en lavere position, før du fjerner den.

✿ Hvis du føler dig utilpas under samleje, anbefaler vi, at du ændrer placeringen af menstruationsdisken eller prøver en anden stilling, der er mere behagelig for dig og din partner.

✿ Hvis du ikke kan fjerne menstruationsdisken, kan du sætte dig på hug og presse med bækkenmusklerne, på samme måde som når du skal af med afføring. Denne bevægelse flytter diskens position, og du kan få fat i udræksringen. Hvis du ikke kan få fat i ringen, kan du dreje disken med en finger i skeden, indtil menstruationsdisken igen har en behagelig position. Hvis du ikke kan gribe fat i udræksringen, så tag fat i kanten af menstruationsdisken og træk forsigtigt.

✿ Undgå at skade dig selv ved at være forsigtig med dine bevægelser og undgå at indføre genstande der kan skade din slimhinde.

✿ Hvis du opdager lækager, når du bruger menstruationsdisken, skal du kontrollere, om du har indsat den dybt nok og korrekt, eller om du har et anatomisk særpreg, såsom en begyndt livmoder der kræver en særlig tilpasning. Sørg for, at menstruationsdiskens kant er placeret korrekt over kønsbenet med udræksringen vendt opad for at forhindre, at den glider (disken sidder måske ikke rigtigt og glider). Hvis du oplever dette gentagne gange, kan det være en god idé at skifte til en større størrelse Femi.Eko® menstruationsdisk.

✿ Hvis du oplever lækager når du går på toilet, skal du ikke bekymre dig. Denne funktion kaldes selvtømmning og er en egenskab, som mange kvinder sætter pris på. Juster menstruationsdisken bag kønsbenet bagefter, men husk at udskifte den med de anbefalede intervaller på 12 timer. Selvømmning opstår ikke, når man går eller laver andre hverdagsaktiviteter, men er en naturlig proces forårsaget af de specifikke sammentrækninger, der opstår under vandladning eller når man har afføring.

✿ Hvis du viser tegn på menstruationsangst - menofobi, anbefaler vi, at du bruger FemiEko® Universal applikator til at indsætte og fjerne menstruationsdisken med, for at gøre oplevelsen lettere og reducere kontakten med menstruations- blod.

### PLEJE:

✿ Vask menstruationsdisken grundigt efter hver brug med varmt vand og en mild, pH-balanceret intimsæbe uden silikone, olier eller skadelige kemikalier. Undgå stærke rengøringsmidler og alt, der kan irritere huden. Skyl altid grundigt efter med varmt vand.

✿ Som et vegansk og naturligt alternativ, kan du blande en lille smule bagepulver eller æblecidereddike med vand og bruge det, til at rengøre menstruationsdisken. Husk at skylle den

grundigt med vand, før du genbruger den.

✿ Brug en blød børste til indtørrede blodaflejringer.

✿ Vask og stryg opbevaringsposen en gang imellem for at sikre fuld hygiejne.

✿ Tør menstruationsdisken grundigt og opbevar den i bomuldsposen (eller en anden luftgennemtrængelig beholder). Brug aldrig en plastikpose eller lufttæt beholder til opbevaring.

✿ En vis misfarvning kan forekomme over tid. Det er normalt og kan variere fra person til person. For at undgå dette skal du altid skylle menstruationsdisken med koldt vand først.

✿ Hvis menstruationsdisken revner eller viser tegn på beskadigelse af silikonen (hvilket kan ske efter brug af ikke-anbefalede rengøringsprodukter), er det tid til at udskifte disken.

✿ Vask ikke menstruationsdisken med produkter, der kan irritere det intime område.

✿ Undgå at bruge rensningsmidler, sæber med stærke dufte eller farvestoffer der kan forstyrre den naturlige pH-værdi eller beskadige silikonen, som f.eks. silikonebaserede produkter, olier osv.

✿ Læg ikke menstruationsdisken i blød i andre væsker end vand. Silikone er et porøst materiale og kan absorbere olier eller rengøringsmidler, hvis det bruges over en længere periode. Disse midler kan irritere det intime område eller beskadige silikonen.

### SIKKERHED OG FORHOLDSREGLER

Opbevar menstruationsdisken uden for børns og kæledyrs rækkevidde. Brug aldrig menstruationsdisken i mere end 12 timer ad gangen.

Hvis du oplever symptomer som generel svie, irritation, hævelse i underlivet eller ubehag ved vandladning, skal du stoppe med at bruge menstruationsdisken og kontakte en læge.

Femi.Eko® menstruationsdisken beskytter ikke mod graviditet eller seksuelt overførte sygdomme.

Indvendige menstruationsprodukter har været forbundet med toksisk shock syndrom (TSS). TSS er en sjælden, men alvorlig tilstand, der kan udvikle sig hurtigt og i værste fald være livstruende. Hvis du oplever feber, kraftige mavesmerter, udslet eller opkastning, mens du bruger menstruationsdisken, skal du straks stoppe med at bruge den og søge lægehjælp.

Ved at læse denne information sikrer du, at du er opmærksom på tegnene på TSS, og hvis der sker noget usædvanligt, skal du kontakte din læge hurtigst muligt.

### SPØRGSMÅL?

Hvis du har spørgsmål eller bekymringer, så tøv ikke med at kontakte os. Vi er her for at støtte dig og give dig de oplysninger, du har brug for, for at få den mest behagelige og sunde oplevelse som muligt. Kontakt os på: [hello@femieko.dk](mailto:hello@femieko.dk)

Vi vil med glæde besvare alle de spørgsmål, du måtte have om menstruationsdisken.

Tak, fordi du valgte Femi.Eko®- for en sundere og mere miljøvenlig menstruationsoplevelse!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark.

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, CI-24, Bucharest, Romania.

DAGH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a. 96489 Niederfullbach, Deutschland.



## MODERN SOLUTION FOR INTIMATE BALANCE

### ABOUT UNIVERSAL SAFE MENSTRUAL DISC

The **Femi.Eko® Menstrual Disc** is a flexible, disc-shaped device that is placed at the base of the cervix to collect menstrual blood. It offers a discreet and modern menstrual experience and is a comfortable and safe alternative to conventional menstrual products. It is made from 100% biocompatible, medical grade Elastosil silicone from Wacker Labs Germany and contains Saniconcentate™, an innovative medical grade compound patented by Parx Materials. What makes Saniconcentate™ truly remarkable is its ability to provide 99.99% natural protection against bacteria, microbes and viruses without migrating or dissolving during use, and is commonly used in implantable medical devices. This means you do not have to worry about harmful chemicals, bacteria, irritation and therefore the need for frequent sterilisation. This is because the antimicrobial properties are activated by simply rinsing under water, so the disc is safe to use immediately after purchase. Specially designed to fit your anatomy, this disc moulds perfectly to the vaginal canal and protects you continuously for up to 12 hours and can be reused for at least 5 years.

The **Safe Universal Menstrual Disc with Saniconcentate™** is a Femi.Eko® innovation approved in Europe which, in addition to its antibacterial properties, has an integrated removal ring that facilitates removal and improves the experience of using this menstrual disc.

### HOW DOES IT WORK?

The Universal Safe Menstrual Disc is designed to fit comfortably in the vagina and is taking an anatomical shape. It collects the menstrual blood inside, under the cervix, i.e. it's placed as deep and towards the coccyx as possible. The disc is located at the end of the vaginal canal, just below the cervix. It's therefore very important to push it in as far as possible and keep it in place by positioning the outer edge of the disc, the one with the ring, behind the bone at the front of the pelvis, known as the 'pubic bone'.

When inserted correctly, the disc moulds so comfortably into the vagina that you won't feel it at all and you'll even forget you're your period. By correct positioning, we mean that the disc is placed at an oblique angle inwards so that it's in the right place for optimal function and comfort.

Unlike menstrual cups, it doesn't rely on the creation of a vacuum to stay in place, making it much easier and more user-friendly, but especially suitable for IUD users.

### HOW TO USE?



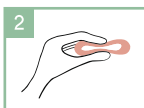
The **Femi.Eko® menstrual disc** does not need to be sterilised after purchase, but we still recommend that you sterilise it before first use to be on the safe side :). You can sterilise the disc by boiling it in boiling water for 3 to 5 minutes (make sure the disc does not touch the bottom of the boiling pot) or by using a microwave, UV or other steriliser from [www.emieko.com](http://www.emieko.com)

After this initial sterilisation, further sterilisation between uses is not necessary. Simply rinse it under a stream of water to activate the Saniconcentate™ antibacterial compound.

To use the menstrual disc successfully, we recommend that you follow the steps below:

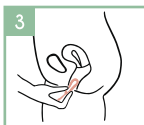


Hygiene is always important when it comes to the genital area and not just there! So wash your hands thoroughly before using the disc. Also wash the Safe menstrual disc with water and/or oil-free, pH-neutral soap. Rinse it well!



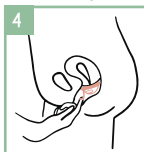
Fold the Femi.Eko® menstrual disc into a figure 8 and position the extraction ring towards the outside of the vagina. Can you see it? It's no bigger than a tampon, so relax, it'll be a piece of cake :) If you wish, you can

use water or a water-based lubricant (not silicone) to make insertion easier.

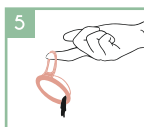


Hold the disc firmly between your thumb and forefinger and start pushing it slowly through the opening of the vulva. As soon as you have passed the vaginal entrance, push the disc further (still holding it firmly in your hand) and tilt it towards the coccyx. Push as deeply as possible until you feel that the disc has

nowhere to go.



Once you have pushed the disc in deeply, it's important to fix it above the pubic bone. Use your index finger to lift the edge of the ring disc towards your navel. Once you have carried out these steps, you can forget about menstruation for 12 hours (many women even report fewer cramps with the disc).



To remove the disc, you must be relaxed. So don't forget to breathe :) The disc is there and it just takes a little skill. Insert your finger into your vagina and grasp the special ring of the disc or the thickened rim. You can do this with either finger, whichever is more comfortable for you. Grasp the ring and carefully

pull the disc out. If you cannot reach the disc, read the following suggestions.



Empty the disc (we recommend that you do this immediately after flushing it down the toilet by simply grasping the ring without running the risk of dropping it in the toilet), rinse it well with cold water and then wash it

with neutral soap and warm water, rinse it very well. Then you can use it again. When the cycle is finished, wash the disc and store it in the special **Femi.Eko® bag** you received in the package.

### SUGGESTIONS FOR USE:

- ✿ Empty it at least twice a day (every 12 hours); we recommend before going to bed and after waking up.
- ✿ Always wash your hands and menstrual disc thoroughly before and after use.
- ✿ Do not share the menstrual disc with other people.
- ✿ Replace the menstrual disc if it is torn or damaged.
- ✿ The menstrual disc is not recommended for use during

bleeding after childbirth or after surgery.

- ✿ You can use the Safe Disc with an intrauterine device or a contraceptive ring, but if in doubt, ask your doctor first.
- ✿ It can be used safely with most contraceptives, but ask your doctor if you have any questions.
- ✿ If you drop your menstrual disc in the toilet, you do not need to replace it. Before using it again, disinfect it by boiling it in water for 4-5 minutes (but no longer than 7 minutes) or wiping it thoroughly with a soft cloth and 70% isopropyl alcohol and allowing the alcohol to evaporate.
- ✿ The menstrual disc does not protect against pregnancy or sexually transmitted infections (STIs).
- ✿ Wash the menstrual disc after sexual intercourse.
- ✿ If the disc moves upwards during arousal or intercourse, allow it to return to a lower position before removing it.
- ✿ If you feel uncomfortable during intercourse, we recommend that you change the position of the menstrual disc or try a different position that is more comfortable for you and your partner.
- ✿ If you cannot get the disc out, squat down and push with your pelvic muscles as if you were having a bowel movement. This movement will change the position of the disc and you'll be able to grasp it by the ring. If you cannot grasp the ring, turn the disc with your finger in the vagina until it has reached a comfortable position. If you cannot grip the ring, grasp the edge of the disc with your fingers and pull gently.
- ✿ Don't hurt yourself, be gentle with your movements and don't insert any objects that could injure your mucous membrane.
- ✿ If you notice any leaks when using the disc, check whether you have inserted it deep enough or whether you have an anatomical feature, such as a retroverted uterus, that requires special adjustment. Make sure that the edge of the disc is positioned correctly over the pubic bone, with the ring facing upwards, to prevent it from slipping (the disc may not sit properly and slip).
- ✿ If you leak into the toilet while urinating or defecating, do not worry. This phenomenon is called auto-dumping and is a feature that many women appreciate. Refit the disc behind the pubic bone after this experience, but remember to replace it at the recommended 12-hour intervals. This phenomenon does not occur during walking or everyday activities, but is a natural process caused by the specific contractions that occur during urination.
- ✿ We recommend that you remove the disc over the toilet or in the shower to avoid splashing blood. If you show signs of menstrual anxiety - menophobia - we recommend that you insert the menstrual disc using the **Femi.Eko® universal applicator** to make the experience easier and reduce contact with the menstrual fluid.

### CARE:

- ✿ Wash thoroughly after each use with warm water and a gentle, pH-balanced intimate soap that is free of silicone, oils, fragrances or chemical ingredients. Avoid harsh cleansers and anything that could irritate the skin. Rinse thoroughly with warm water!
- ✿ Some discoloration may occur over time. This is normal and can vary from person to person. To avoid this, always rinse the disc of blood with cold water first.
- ✿ As a vegan and natural alternative, you can mix a small amount of baking soda or apple cider vinegar with water and

clean the disc with it. Rinse well afterwards and do not leave the disc to soak in these substances.

- ✿ Use a soft brush for dried blood deposits.
- ✿ Occasionally wash and iron the storage bag to ensure complete hygiene.
- ✿ Dry the menstrual disc thoroughly and store it in the cotton bag (or another permeable container). Never use a plastic bag or an airtight container for storage.
- ✿ If the menstrual disc cracks or shows signs of silicone damage (which can occur after using non-recommended cleaning products), it is time to replace the disc.
- ✿ Do not wash the menstrual disc with substances that can irritate the vaginal area. Avoid using cleansers, soaps with strong fragrances or dyes that can disrupt the natural pH or damage the silicone, such as silicone-based products, oils, etc.
- ✿ Do not soak the menstrual disc in any liquid other than water. Silicone is a porous material and can absorb oils or detergents if used over a long period of time. These substances can irritate the vaginal area or damage the silicone.
- ✿ If you want to clean your disc in a public restroom, take a bottle of water with you to clean it and wash your hands thoroughly beforehand.

### SAFETY AND PRECAUTIONS:

Keep the menstrual disc away from children and pets.

Never use the menstrual disc for more than 12 hours at a time.

If you experience symptoms such as general burning, irritation or swelling in the genital area or discomfort when urinating, stop using the disc and consult a doctor.

The menstrual disc does not protect against pregnancy or sexually transmitted diseases.

Internal menstrual products have been associated with toxic shock syndrome (TSS). TSS is a rare but serious condition that can progress rapidly and lead to death. If you experience fever, severe abdominal pain, rash or vomiting while using the disc, stop use immediately and seek medical attention. If you are reading this information, assume that you are aware of the signs of TSS and contact your doctor as soon as possible if anything unusual occurs.

### QUESTIONS?

If you have any further questions or concerns, please do not hesitate to contact us. We are here to assist you and give you the information you need to have the most pleasant and comfortable experience possible. Contact us at: [hello@femieko.com](mailto:hello@femieko.com). We will be happy to answer any questions you may have about the Safe Menstrual Disc.

Thank you for choosing Femi.Eko® for a healthier and greener menstrual experience!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark.

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, CI-24, Bucharest, Romania.

DAGH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Arn Schafberg 2a, 96489 Niederfullbach, Deutschland.



## SOLUȚIE MODERNĂ PENTRU ECHILIBRU INTIM

### DESPRE DISCUL MENSTRUAL UNIVERSAL SAFE

Discul menstrual Femi.Eko® este un dispozitiv flexibil, în formă de disc, care se plasează la baza colului uterin pentru a colecta sângele menstrual. Acesta oferă o experiență menstruală discretă și modernă și reprezintă o alternativă confortabilă și sigură la produsele menstruale convenționale. Este fabricat din 100% silicon de calitate medicală biocompatibil Elastosil de la Wacker Labs Germania și conține Saniconcentate™, un compus medical inovator brevetat de Parx Materials. Ceea ce face ca Saniconcentate™ să fie cu adevărat remarcabil este capacitatea sa de a oferi o protecție naturală de 99,99% împotriva bacteriilor, microbilor și virusilor, fără a migra sau a se dizolva în timpul utilizării, fiind utilizat în mod obișnuit în domeniul dispozitivelor medicale implantabile. Acest lucru înseamnă că nu trebuie să-ți faci griji cu privire la substanțele chimice dăunătoare, bacterii, iritații și, prin urmare, la nevoia de sterilizare frecventă. De fapt, proprietățile antimicrobiene sunt activate prin simpla clătire sub apă, astfel încât discul poate fi utilizat imediat după achiziție, în siguranță. Conceptul special pentru a se potrivi anatomiei tale, acest disc se mulează perfect pe canalul vaginal și te va proteja până la 12 ore continuu, și poate fi reutilizat pentru minim 5 ani.

Discul menstrual universal Safe cu Saniconcentate™ este o inovație Femi.Eko® înregistrată în Europa, care, pe lângă proprietățile sale antibacteriene, are un inel de îndepărtare integrat care facilitează îndepărtarea și îmbunătățește experiența utilizării acestui disc menstrual.

### CUM FUNCȚIONEAZĂ?

Discul Menstrual Universal Safe este conceput pentru a se potrivi confortabil în vagin luând o formă anatomică. Acesta colectează sângele menstrual în interior, sub colul uterin, adică este poziționat cât mai adânc și spre coccis. Discul este așezat la capătul canalului vaginal, chiar sub colul uterin. Prin urmare, este foarte important să îl împingi cât mai mult posibil înăuntru și să îl menții pe loc, prin poziționarea marginii exterioare a discului, cea cu inelul, în spatele osului din partea din față a pelvisului, numit "os pubian".

Atunci când este introdus corect, discul se mulează atât de confortabil în vagin încât nu îl vei simți deloc și chiar vei uita că ești la ciclu. Prin poziționare corectă înțelegem că discul este așezat la un unghi diagonal spre interior, astfel încât se află în locul potrivit pentru o funcționare și un confort optim.

Spre deosebire de cupele menstruale, nu se bazează pe crearea unui vid pentru a rămâne la locul său, ceea ce îl face mult mai ușor de utilizat și mai ușor de folosit, dar mai ales potrivit pentru utilizatoarele de steril.

### CUM SE UTILIZEAZĂ?



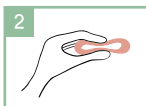
Discul menstrual Femi.Eko® nu trebuie sterilizat după achiziție, însă îți recomandăm totuși ca înainte de de prima utilizare să îl sterilizezi pentru pacea mentală :). Poți steriliza discul prin fierbere în apă timp de 3 până la 5 minute (ai grijă să nu lași discul să atingă fundul vasului de fierbere) sau prin utilizarea unui sterilizator de cuptor cu microunde, UV sau a unui alt sterilizator de pe [www.femieko.ro](http://www.femieko.ro)

După această primă sterilizare, nu mai este nevoie să îl mai sterilizezi între utilizări. Pur și simplu, spală-l sub jetul de apă pentru a activa compusul antibacterian Saniconcentate™.

Pentru a utiliza cu succes discul menstrual, îți recomandăm să urmezi pașii de mai jos:



Igiena este întotdeauna importantă atunci când vorbim despre zona genitală și nu doar acolo! Așadar, spală-te bine pe mâini înainte de a utiliza discul. De asemenea, spală discul menstrual Safe cu apă sau/ și săpun fără ulei, cu pH neutru. Clătește-l bine!

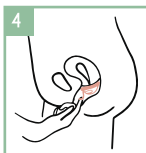


Pliază discul menstrual Femi.Eko® în formă de 8 și poziționează inelul de extracție spre exteriorul vaginului. Vezi? Nu este mai mare decât un tampon, așa că relaxează-te, va fi floare la ureche :) Dacă dorești, poți folosi apă

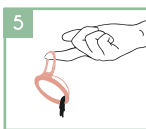


sau un lubrifiant pe bază de apă (nu silicon) pentru a face inserția mai ușoară.

Ține ferm discul între degetul mare și arătător și începe să îl împingi treptat prin deschiderea vulvei. Odată ce ai trecut de intrarea în vagin, împinge discul mai departe (ținându-l în continuare ferm în mână) și înclină-l spre coccis. Împinge cât mai adânc posibil până când simți că discul nu mai poate pătrunde



După ce ai împins adânc discul, este important să îl fixezi deasupra osului pubian. Folosește degetul arătător pentru a ridica marginea discului cu inel spre buric. Odată parcursi acești pași poți uita de menstruație timp de 12 ore (multe femei chiar raportează mai puține crampe odată cu folosirea discului).



Pentru a îndepărta discul, trebuie să fii relaxată. Așa că nu uita să respiri :) Discul este acolo și e doar nevoie de îndemănare. Introdu degetul în vagin și prinde inelul special al discului sau marginea îngroșată. Poți face asta cu oricare dintre degete, care îți sunt mai confortabile. Prinde inelul și scoate

ușor discul. Dacă nu poți ajunge la disc, citește sugestiile de utilizare.



Golește discul (ți recomandăm să faci acest lucru direct după ce l-ai scos în toaletă prin simpla apucare a inelului, fără riscul de a-l scăpa în toaletă), clătește-l bine cu apă rece și spală-l apoi cu săpun neutru și apă caldă,

clătește-l foarte bine. Apoi ești gata să îl folosești din nou. Când ciclul s-a încheiat, spală discul și depozitează-l în săculețul special Femi.Eko® pe care l-ai primit în cutie.

### SUGESTII PENTRU UTILIZARE:

- ☼ Golește-l cel puțin de două ori pe zi (la fiecare 12 ore); îți recomandăm înainte de a merge la culcare și după ce te trezești.
- ☼ Întotdeauna spală-te bine pe mâini și discul menstrual înainte și după manipulare.
- ☼ Nu împărți discul menstrual cu alte persoane.
- ☼ Înlocuiește discul menstrual dacă este rupt sau deteriorat.

☼ Discul menstrual nu este recomandat pentru utilizare în timpul sângerărilor după naștere sau postoperator.

☼ Poți utiliza discul Safe cu un dispozitiv intrauterin sau cu un inel contraceptiv, dar întreabă mai întâi medicul tău dacă ai îndoieli.

☼ Poate fi utilizat în siguranță cu majoritatea contraceptivelor, dar adresează-te medicului tău dacă ai întrebări.

☼ Dacă scapi discul menstrual în toaletă, nu trebuie să îl înlocuiești. Înainte de a-l utiliza din nou, dezinfectează-l prin fierbere în apă timp de 4-5 minute (dar nu mai mult de 7 minute) sau șterge-l bine cu o cârpă moale și alcool izopropilic 70% și lasă alcoolul să se evapore.

☼ Discul menstrual nu previne sarcina și nici nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).

☼ Spală discul menstrual după actul sexual.

☼ Dacă discul se deplasează în sus în timpul excitației sau al actului sexual, lasă-l să revină într-o poziție mai joasă înainte de a-l îndepărta.

☼ Dacă te simți înconfortabil în timpul actului sexual, îți recomandăm să schimbi poziția discului menstrual sau să încerci o altă poziție mai confortabilă pentru tine și pentru partener.

☼ Dacă nu reușești să scoți discul, așează-te în poziție șezută, ghemuită și împinge cu mușchii pelvienți, ca și cum ai defeca. Această mișcare îl schimbă poziția și poți apuca discul de inel. Dacă nu poți prinde inelul, rotește discul cu degetul în interiorul vaginului până când ajunge într-o poziție confortabilă. Dacă nu poți apuca inelul, prinde marginea discului cu degetele și trage ușor.

☼ Nu te răni, fii blândă cu mișcărilor și nu introduce niciun obiect care ar putea să îți rănească mucoasa.

☼ Dacă observi scurgeri atunci când utilizezi discul, verifică dacă l-ai introdus suficient de adânc sau dacă ai o caracteristică anatomică, cum ar fi un uter retrovers, care necesită o ajustare specială. Asigură-te că marginea discului este poziționată corect peste osul pubian, cu inelul orientat în sus, pentru a preveni alunecarea (este posibil ca discul să nu se așeze corect și să alunece).

☼ Dacă ai scurgeri în toaletă atunci când urinezi sau defeci, nu te îngrijora. Acest fenomen se numește auto-golire și este o trăsătură apreciată de multe femei. Ajustează după această experiență înapoi discul în spatele osului pubian, dar nu uita să îl înlocuiești la intervalele recomandate de 12 ore. Acest fenomen nu apare la mers sau în timpul activităților zilnice, ci este un proces natural cauzat de contracțiile specifice care au loc în timpul urinării.

☼ Îți recomandăm să scoți discul deasupra toaletei sau la duș pentru a evita împrăștierea cu sânge.

☼ Dacă prezinti semne de anxietate menstruală - menofobie, îți recomandăm să folosești aplicatorul universal Femi.Eko pentru a introduce discul menstrual și a ușura experiența, precum și a reduce contactul cu lichidul menstrual.

### ÎNGRIJIRE:

☼ Spală bine după fiecare utilizare cu apă caldă și un săpun intim delicat, cu pH echilibrat, care nu conține silicon, uleiuri, parfum sau ingrediente chimice. Evită detergenții puternici și tot ceea ce ar putea irita pielea. Clătește bine cu apă caldă!

☼ În timp, pot apărea unele decolorări. Acest lucru este normal și poate varia de la o persoană la alta. Pentru a evita acest lucru,

☼ clătește întotdeauna mai întâi discul de sânge cu apă rece.

☼ Pentru o alternativă vegană și naturală, poți amesteca o cantitate mică de bicarbonat de sodiu sau de oțet de mere cu apă, pe care să o folosești pentru a curăța discul. Clătește bine după și nu lăsa discul la înmuiat cu aceste substanțe.

☼ Folosește o perie moale pentru depunerile de sânge uscat.

☼ Spală și calcă ocazional săculețul de depozitare pentru a asigura o igienă completă.

☼ Usucă bine discul menstrual și depozitează-l în săculețul de bumbac (sau în alt recipient permeabil). Nu folosi niciodată o pungă de plastic sau un recipient etanș pentru depozitare.

☼ În cazul în care discul menstrual se fisurează sau prezintă semne de deteriorare a siliconului (ceea ce poate apărea după utilizarea unor produse de curățare nerecomandate), este timpul să înlocuiești discul.

☼ Nu spăla discul menstrual cu substanțe care pot irita zona vaginală. Evită să folosești detergenți, săpunuri cu parfumuri sau coloranți puternici care pot perturba pH-ul natural sau deteriora siliconul, cum ar fi produsele pe bază de silicon, uleiuri etc.

☼ Nu înmuia discul menstrual în alte lichide decât apă. Siliconul este un material poros și poate absorbi uleiuri sau detergenți dacă este utilizat pe o perioadă lungă de timp. Aceste substanțe pot irita zona vaginală sau pot deteriora siliconul.

☼ Pentru a-ți curăța discul într-o toaletă publică, ia cu tine o sticlă de apă pentru a îl curăța și asigură-te că te-ai spălat bine pe mâini înainte.

### SIGURANȚĂ ȘI PRECAUȚII:

Păstrează discul menstrual departe de copii și animale de companie. Nu utiliza niciodată discul menstrual mai mult de 12 ore la rând. Dacă prezinti simptome precum arsură generală, iritație sau umflături în zona genitală sau disconfort la urinare, nu mai utiliza discul și consultă un medic. Discul menstrual nu protejează împotriva sarcinii sau a bolilor cu transmitere sexuală. Produsele menstruale interne au fost asociate cu sindromul șocului toxic (TSS). TSS este o afecțiune rară, dar gravă, care poate evolua rapid și poate duce la deces. Dacă ai febră, dureri abdominale severe, erupții cutanate sau vărsături în timpul utilizării discului, întrerupe imediat utilizarea și solicită sfatul medicului. Prin citirea acestor informații, îți asumăm că ești conștientă de semnele TSS și, dacă se întâmplă ceva neobișnuit, contactează medicul tău cât mai curând posibil.

### ÎNTREBĂRI?

Dacă ai întrebări sau nelămuriri suplimentare, nu ezita să ne contactezi. Suntem aici pentru a te sprijini și pentru a-ți oferi informațiile de care ai nevoie pentru a avea o experiență cât mai plăcută și mai confortabilă. Contactează-ne la: [hello@femieko.ro](mailto:hello@femieko.ro). Vom fi bucuroși să îți răspundem la orice întrebare ai despre discul menstrual Safe.

Îți mulțumim că ai ales Femi.Eko® - pentru o experiență menstruală mai sănătoasă și mai ecologică!

Manufactured in P.R.C., for FEMIEKO APS, Ryttervangen 11, 7323 Give, Denmark.

Distributed with love by FEMIEKO GROUP S.R.L., DV24, CI-24, Bucharest, Romania.

DAGH Distribution: Abraxa Business Network GmbH, Am Schafberg 2a. 96489 Niederfullbach, Deutschland.



[www.femieko.ro](http://www.femieko.ro)



[www.fb.com/femieko.ro](https://www.facebook.com/femieko.ro)



[@femieko.ro](https://www.instagram.com/femieko.ro)