

## Tsuki gyakori kérdések

### 1. Mi az a menstruációs kehely?

A menstruációs kehely olyan orvosi szilikonból készült kehely alakú, alsó részén fogóval rendelkező eszköz, ami a hüvelyben elhelyezve felfogja a menstruációs vért. Felső pereme kitölti a hüvely keresztmetszetét, ezáltal elzárja a menstruációs vér útját, amely a kehelyben gyűlik össze.

### 2. Hogyan használjam a menstruációs kehelyet?

A kehelyet először meg kell tisztítani és fertőtleníteni. Ezután hajtsd össze hosszanti irányban, helyezd be a hüvelybe, majd engedd el, hogy kinyíljon és vákuum képződjön (egyes kehely-típusoknál nem feltétlenül szükséges a vákuum létrejötte, a Tsuki Rhea is ilyen).

### 3. Mennyi ideig lehet viselni egy menstruációs kehelyet?

Általában egy menstruációs kehelyet akár 6-12 órán át lehet viselni. Fontos azonban, hogy ez a vérzés erősségétől is függ. Mindenki a saját testének jelzéseire figyeljen, és ha bármilyen kényelmetlenséget érez, cserélje ki a kehelyet.

### 4. Hogyan és mikor tisztítsam a menstruációs kehelyet?

A menstruációs kehelyet minden használat előtt és után meg kell mosni meleg intim vagy illatmentes szappanos vízzel. A ciklus elején és végén alaposan fertőtlenítsd, majd tárold száraz helyen. A fertőtlenítés két módszere közül választhatsz:

- **Kifőzés/gőzölés (hősterilizálás):** Legegyszerűbb a termékhez járó mikró sterilizáló pohárral: helyezd a kehelyed a pohárba, majd töltsd fel vízzel a poharat addig, amíg a kehely úszni tud benne. Figyelj, hogy ne legyenek a pohárban nagyobb levegőbuborékok, amik jellemzően a kehely öblös részében hajlamosak képződni. Picit ütögesd az asztalhoz, hogy a kisebb buborékok is távozzanak, és lehetőleg ne töltsd túl, mert kiforrhat belőle a víz (ez nem csökkenti a fertőtlenítés hatásfokát, de egy kis rendetlenséget okozhat)! Tető nélkül használd, de legalábbis ne zárd rá a tetőt (lazán helyezd rá, egy kis rést szabadon hagyva)! Állítsd 3-5 percre (közepes fokozaton!) a mikrót, és várd meg, amíg lejár. Eleinte ki kell tapasztalni, hogy mikor kezd el forrni a víz, a lényeg, hogy forrjon fel, de ne forraljunk el jelentős vízmennyiséget, hogy ne égjen meg a kehelyünk! Kifőzés után hagyd a mikróban a poharat kihűlésig. A fertőtlenítő poharat akár mosogatógépben is tisztíthatod!
- **Fertőtlenítőszeres áztatás,** amelyhez kizárólag szilikon eszközök (cumi, fogszabályozó, vagy kifejezetten intimkehely) fertőtlenítésére alkalmas folyadék, spray vagy tableta formájában forgalmazott szerek használhatók! Pl.: Milton tableta, fertőtlenítő spray, vagy fertőtlenítő folyadék (babacumihoz megfelelők).

### 5. Hogyan tároljam?

A menstruáció végén, a fertőtlenítés után, egy kis vászonzsákban érdemes tárolni, száraz helyen. Megfelelő módszer továbbá száradás után a fertőtlenítő pohárban tárolni, zárt tetővel.

### 6. Kényelmes a menstruációs kehely viselése?

A legtöbb nő számára a menstruációs kehely viselése kényelmes lehet, ha megfelelően helyezkedik el a hüvelyben. Azonban vannak olyanok, akiknek időbe telik, míg megtalálják a megfelelő technikát és típust/méretet.

7. Lehetséges, hogy a menstruációs kehely kiszivárog?

Ha a menstruációs kehely megfelelően helyezik fel és a méret/típus megfelelő, nem szivárog. Fontos azonban elsajátítani és kitapasztalni a megfelelő felhelyezési technikát és a kehely rendszeres ellenőrzését.

8. Mennyire környezetbarát a menstruációs kehely?

A menstruációs kehely környezetbarátabb, mint a hagyományos tamponok vagy betétek, mivel újra felhasználható, így hosszú távon kevesebb hulladékot termel, mint az eldobható eszközök. Ha megtaláltad a megfelelő kehelyt, akár 5 évig egyetlen menstruációs eszközzel is átvészeld a menzeszed.

9. Biztonságos-e a menstruációs kehely használata az úszáshoz vagy sportoláshoz?

Igen, sok nő találja kényelmesnek a menstruációs kehely viselését úszás vagy sportolás közben is. Ha megfelelően van behelyezve és a típus/méret megfelelő, nem okoz problémát a mozgás során.

10. Van-e korhatár a menstruációs kehely használatára?

A menstruációs kehely használatának nincs korhatára, hiszen léteznek tini-kehelyek is. Érdeemes azonban előbb tapasztalatot és rutint szerezni más menstruációs eszközök kapcsán. Ha a fiatal lányok magabiztosan kezelik a menstruációjukat és más eszközöket, nincs akadálya a legkisebb kehelyek kipróbálásának.

11. A menstruációs kehely csökkenti a menstruációs görcsöket, fájdalmat?

A visszajelzések alapján gyakori, hogy a felhasználók a görcsök csökkenését tapasztalták, ez azonban egyén függő.

12. Jók a Kínából rendelt menstruációs kehelyek is?

Csak megbízható gyártótól érdemes menstruációs kehelyt rendelni, mivel a kínai gyártmányok nagy része nem orvosi szilikonból készül. Ezek nem feltétlenül rosszak, de sok esetben nem rendelkeznek a megfelelő tanúsítványokkal. A külföldi gyártók esetleges felelősségre vonása pedig nehézkes.

13. Használhatok menstruációs kehelyt ha még szűz vagyok?

Biztonsággal használható a kehely, akár szűzek számára is. Bár lehetséges, hogy nem ez lesz a legkényelmesebb megoldás számodra. Mindenképp kis mérettel kezdj: ma már elérhetőek egészen kicsi méretek, amiket tini-kehely vagy XS kehelyként keresd.

14. A menstruációs kehely esetében is fennáll a TSS, avagy toxikus sokk szindróma veszélye?

Igen, a toxikus sokk szindróma (TSS) kockázata fennállhat a menstruációs kehely használatakor is, bár a kockázat lényegesen alacsonyabb, mint a hagyományos tamponok használatakor. Megfelelő higiénia és rendszeres csere segítségével minimálisra csökkenthető a TSS veszélye.

15. Szülés után használhatok menstruációs kehelyt?

A szülés utáni első 6 hétben NEM ajánlott kehelyt használni! A 6 hetes orvosi vizsgálatkor érdemes a nőgyógyász véleményét kérni a kehely használatát illetően.

16. Érdeemes síkosítót használnom felhelyezéskor?

Ha nehézségeid akadnak a felhelyezéssel, nyugodtan próbáld meg sikosítóval. FONTOS! Csak vízalapú sikosítót használj! A kehely peremét a hajtás előtt kend be síkosítóval, nem szükséges az egész kehelyt bekenni, így nem fog kicsúszni a kezedből, de a felhelyezést megkönnyíti a perem síkosítása.

17. Méhen belüli fogamzásgátló eszköz (IUD) mellett használhatok menstruációs kehelyt?

Igen, a megfelelő odafigyeléssel nincsen semmi akadálya. Javasoljuk azonban, hogy konzultálj előtte kezelőorvosoddal, és ha a kehely használata mellett döntesz, akkor ellenőriztesd fogamzásgátló eszközöd helyzetét sűrűbben.

18. Hány évig lehet használni egy menstruációs kehelyt?

Az egyes menstruációs kehelyek használati ideje változó lehet a gyártótól és a konkrét típustól függően. Ha megfelelően tisztítod a menstruációs kehelyt, valószínűleg évekig használhatod. Azonban a gyártók általában azt javasolják, hogy cseréld le a kehelyt bizonyos időközönként, például 5 év után. Ez részben azért fontos, hogy a kehely anyaga ne veszítse el rugalmasságát és megfelelő állapotát, ami hozzájárul a helyes illeszkedéshez és teljesítményhez. Fontos azonban megjegyezni, hogy az egyes gyártók ajánlásai eltérhetnek, és lehet, hogy más időtartamot javasolnak a kehely cseréjére. Mindig ellenőrizd a menstruációs kehely gyártójának ajánlásait és útmutatóit, és tartsd be azokat. Emellett figyelj a menstruációs kehely állapotára, és ha bármilyen sérülést vagy anyagromlást észlelsz, cseréld le azonnal.

19. Ha lecserélem, mit tegyek a régivel?

Az orvosi szilikon eszközöket, így a használt menstruációs kehelyeket is a háztartási hulladékba kell kidobni. Sajnos a szilikon nem újrahasznosítható, azonban ha kehelyünket körültekintően használjuk, lényegesen csökkentjük az ökológiai lábnyomunkat, hiszen rengeteg eldobható (és szintén nem újrahasznosítható szemetet NEM dobunk ki)!

20. Milyen tényezők alapján válasszak méretet?

Ez a kehely-választás legfontosabb és egyben legbonyolultabb kérdése. A választás előtt érdemes kitapintani a méhszájat és megmérni annak magasságát, méghozzá lehetőleg a menstruáció alatt több alkalommal is. Alapvetően magas méhszájhoz hosszabb, alacsonyabb méhszájhoz rövidebb kehelytest tud illeszkedni. Azonban nem ritka, hogy a menzesz alatt vagy akár egy napon belül a méhszáj magassága változik, ezt is figyelembe kell venni. A „méret”, vagyis a kehely átmérőjének kiválasztásakor figyelembe kell venni az életkort. Egy fiatal, hüvelyi úton nem szült nőnek érdemes a kisebb méreteket választania (szűzek, tinik számára az XS méret javasolt). Hüvely úton szült és 35 év feletti nők számára érdemes a nagyobb méretek közül választani. A kis méretek S, vagy 1 jelöléssel vannak ellátva, a nagyobbak 2, M, L vagy akár XL jelöléssel rendelkeznek. A méretezés nem általános, minden gyártó a saját rendszere szerint jelöli meg a méreteket, ezért érdemes a termék konkrét méreteiről tájékozódni vásárlás előtt. Nem minden esetben igaz, hogy a nagyobb méret-jelölés nagyobb átmérőt jelöl, a Tsuki Rhea kehelyek mindkét méretének legnagyobb átmérője egyezik, de a különböző kehelytest hosszúság és forma révén a kehely úrtartalma nagyobb.

21. Hogyan távolítsam el a kehelyt?

Több bevált módszer is létezik. Először is mosd meg a kezeidet alaposan szappannal és vízzel, hogy megelőzd a baktériumok átvitelét a hüvelybe. Találj egy kényelmes pozíciót, például állva, a WC-n ülve vagy guggolva. Helyezd mutatóujjad és hüvelykujjad a hüvelybe (használhatod a középső ujjad is). Óvatosan kövesd és/vagy húzd meg a kehely szárát, amíg el nem éred a kehely öblös alját. Csípd össze a kehely oldalát/alját a vákuum megszüntetéséhez, és húzd ki a kehelyt. Ürítsd a kehely tartalmát a

WC-be vagy a mosdóba. Ha nagyon magasan van a kehely, vagy még nagyon erős a vákuum, akkor a leghosszabb ujjaddal nyúlj fel olyan mélyen, amennyire csak tudsz, és egy ujjal nyomd be oldalról a kelyhet teljes hosszában, hogy csökkenhessen a vákuum. Ezután már könnyebb lesz az eltávolítás.

## 22. Honnan tudom, hogy helyesen helyzetem fel?

Ellenőrizd, hogy létrejött-e a vákuum. Ezt egy nagyon enyhe húzással tudod megtenni. Ha nagy ellenállást tapasztalsz, nehéz húzni, akkor a vákuum megfelelő, ha azonban könnyedén kicsúszik a kehely, akkor lehetséges, hogy túl gyenge a vákuum, vagy nem nyílt ki a kehely egyáltalán. Ha a kihúzás közben nyílik ki a kehely, akkor próbálkozz más típusú hajtással, vagy felhelyezési pozícióval, lazíts, és adj magadnak időt. Ha úgy érzed, hogy nem elég erős a vákuum, akkor a száránál fogva meg is forgathatod a kelyhet, vagy felhelyezés után néhány guggolással próbáld a helyére igazítani a kelyhet. Ha felhelyezés után erős fájdalmat, görcsöt érzel, akkor lehet, hogy a vákuum túl erős, és a kehely túl magasan van. Ekkor távolítsd el a kelyhet, és helyezd fel újra.