



### Chère cliente,

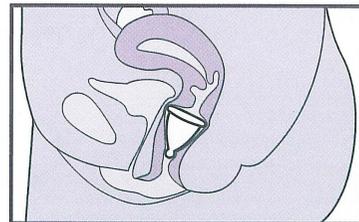
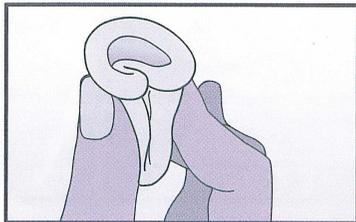
Nous vous remercions pour votre confiance en notre produit. En choisissant *MeLuna* vous avez la certitude d'avoir un produit de qualité qui a été fabriqué en Allemagne.

Si vous avez besoin d'un complément de renseignement ou si vous voulez vous informer sur d'autres produits, vous pouvez visiter notre site internet [www.meluna.eu](http://www.meluna.eu) ou nous contacter directement.

Bien cordialement  
Votre équipe *MeLuna*

### Utilisation

1. Lavez-vous les mains soigneusement
2. Pliez la coupelle menstruelle MeLuna nettoyée (3 possibilités)
3. Introduisez la coupelle menstruelle MeLuna pliée dans le vagin
4. Retirez, videz et rincez-la au bout de 8 à 12 heures maximum
5. Réinsérez-la.



### *MeLuna* en quelques mots

- Une alternative réutilisable, saine et hygiénique par rapport aux autres protections menstruelles
- Une durée de vie très longue (5 à 10 ans)
- Une protection menstruelle invisible
- Une protection fiable, même la nuit
- Une contenance plus importante que des produits menstruels traditionnels
- Un nettoyage facile
- Pas de restrictions dans la vie quotidienne
- Des mycoses vaginales peuvent être ainsi évitées
- Aucun cas révélé de Syndrome de Choc Toxique
- Utilisable à partir des premières règles

### *MeLuna* protège et préserve

- 1, votre flore vaginale naturelle
- 2, votre porte-monnaie
- 3, l'environnement



## Insérer votre *MeLuna*

Avant la première utilisation, stérilisez la coupelle menstruelle *MeLuna* dans suffisamment d'eau bouillante pendant environ 5 minutes. Après et si possible avant chaque nouveau cycle, stérilisez-la. Pendant vos règles, il suffit de la nettoyer après l'avoir vidée avec du papier toilette ou un tissu humide ou la rincer à l'eau. Veillez à ce que vos mains soient toujours propres avant de retirer la *MeLuna*.

Pour l'insérez, pliez la *MeLuna* de la façon qui vous convient le mieux. Tenez fermement la coupelle pliée et insérez-la avec le côté plié en avant dans votre vagin. Vous pouvez le faire en position assise avec les jambes écartées de chaque côté de la cuvette du WC ou en position debout avec les jambes légèrement fléchies – suivant ce qui vous paraît le plus agréable. Si l'introduction vous pose des problèmes vous pouvez également utiliser un gel lubrifiant à base d'eau.

En faisant des essais, vous trouverez facilement la position optimale de la *MeLuna*. Certaines femmes la placent juste devant l'orifice du canal de l'utérus, d'autres préfèrent le positionnement près de l'ouverture du vagin. Il ne faudrait pas la placer trop près de l'ouverture du vagin puisqu'elle pourrait vous gêner par exemple si vous êtes assise. Si vous avez choisi une *MeLuna* avec tige, vous pouvez sectionner la tige pour obtenir la longueur souhaitée tout en évitant d'endommager la coupelle elle-même. Le modèle *MeLuna* avec boule ne nécessite pas d'être sectionné.

*Me  
Luna*



Après le positionnement de la *MeLuna*, vérifiez qu'elle se soit bien dépliée en la tournant ou en suivant les bords avec votre doigt afin de vous assurer d'une bonne étanchéité.

En moyenne, il suffit de vider votre *MeLuna* 2 à 4 fois par jour. Puisque l'importance du flux varie, nous vous conseillons au début de vider votre *MeLuna* dans les mêmes intervalles que lorsque vous échangez vos tampons ou serviettes hygiéniques. Ceci vous permet de déterminer les intervalles réellement nécessaires. La *MeLuna* peut être utilisée de nuit comme de jour mais il est impératif de la vider au bout de 8 à 12 heures maximum!

Il n'est pas nécessaire d'ôter la *MeLuna* pour aller aux toilettes.

Les muscles du vagin peuvent légèrement modifier la position de la *MeLuna* ce qui n'a aucune conséquence sur l'étanchéité ou le confort.

## Retirer votre *MeLuna*

Lavez-vous soigneusement les mains avant de retirer la *MeLuna*. Détendez-vous et retirez la *MeLuna* en la compressant (comme pour l'introduire) afin de créer une dépression. Tourner la *MeLuna* ou pousser comme si vous alliez à la selle peuvent vous aider à la retirer plus facilement. Soyez patiente lors de la première utilisation.

Après avoir retiré la *MeLuna*, videz et nettoyez-la comme indiqué ci-dessus et réinsérez-la.

A la fin de vos règles, rincez abondamment votre *MeLuna* et stérilisez-la dans l'eau bouillante. Conservez-la dans un récipient aéré comme par exemple le sac protecteur dans lequel elle a été vendue. Ne la conservez pas dans un sac en plastique ou autre récipient hermétique.

En raison d'un risque d'infection, n'utilisez pas la *MeLuna* lors des pertes après l'accouchement (lochies).

Si vous avez des questions, consultez notre site internet [www.meluna.eu](http://www.meluna.eu).

Vous y trouverez des renseignements complémentaires, les FAQs ainsi que d'autres produits.

Votre équipe *MeLuna*



Me  
Luna



...la coupelle menstruelle  
fabriqué en Allemagne

