INTIMINA™

莉莉月经杯系列

使用指南

莉莉月经杯

莉莉月经杯折叠版

莉莉月经杯一号

莉莉月经杯

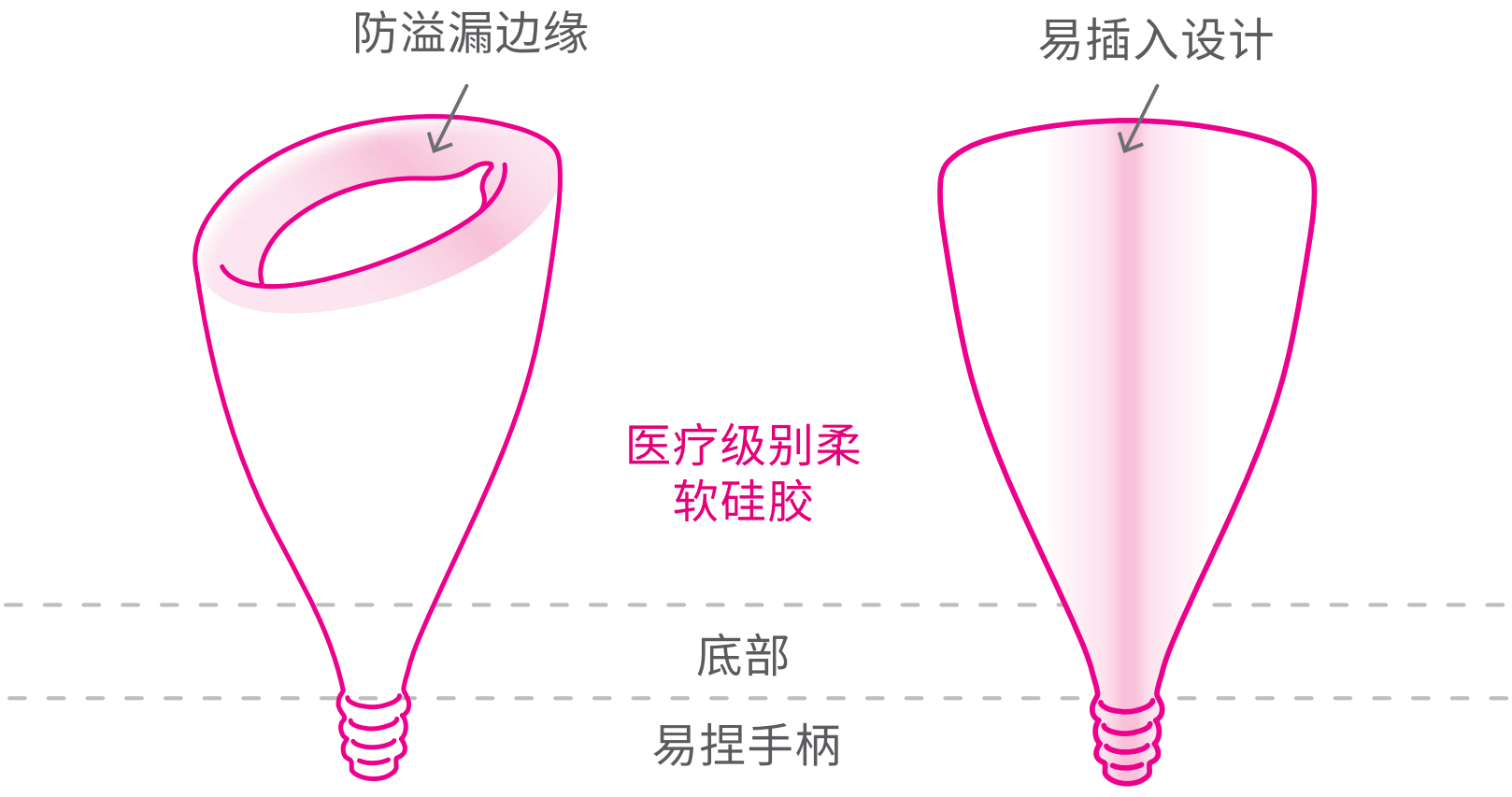
感谢您选购莉莉月经杯。在使用前，请仔细阅读该手册，或浏览 www.intimina.com 获取产品详情。

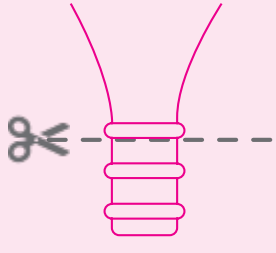
莉莉月经杯折叠版采用可折叠设计，随身携带，简单方便，随时随地从容应急。

莉莉月经杯由医疗级别硅胶材料制成，质地柔软，可重复使用，为您提供安全的保护。

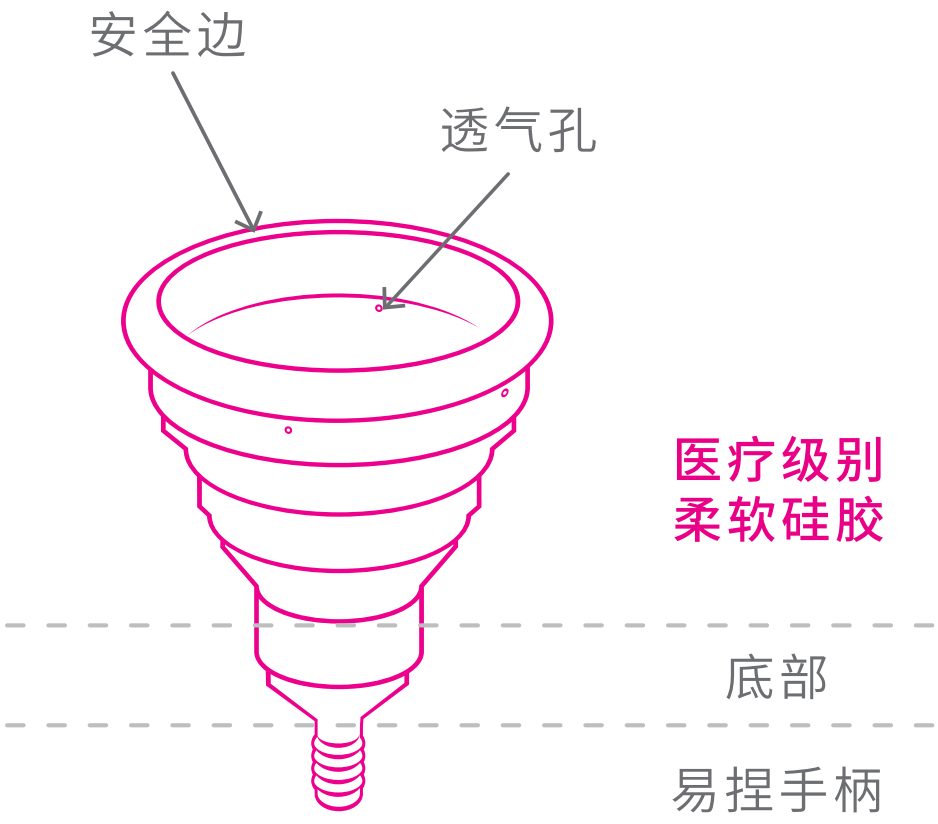
莉莉月经杯一号专为月经杯初学者设计，使用简单，让您安心度过那几天。

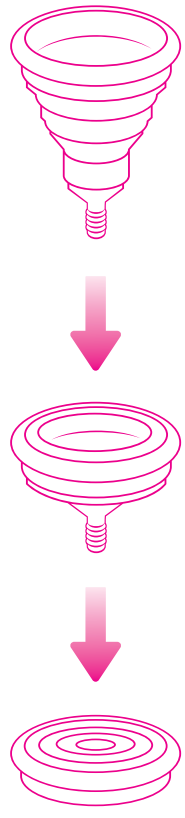
本指南中的内容不可当做任何医疗指导。若您有妇科或健康上的问题，使用前请咨询医生。

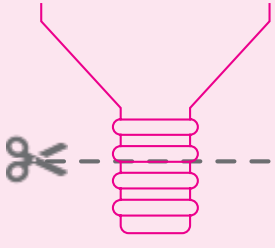




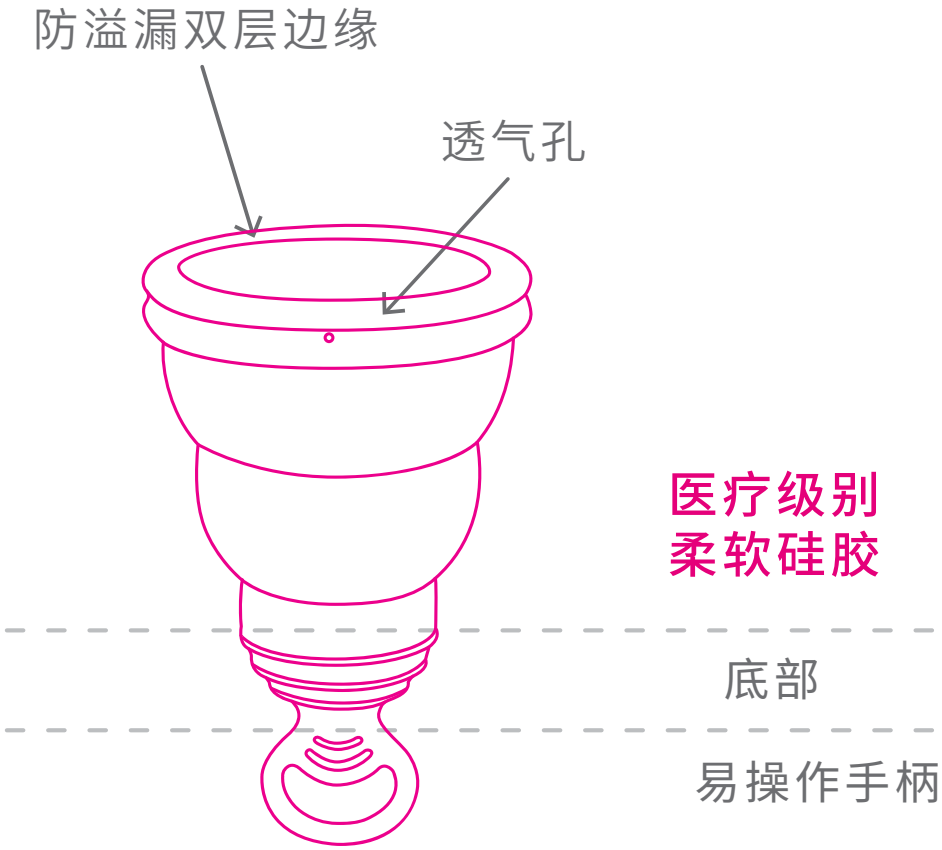
若莉莉月经杯对您来说有点长，建议在从下往上第三环下方修剪，保留一个环在月经杯上。

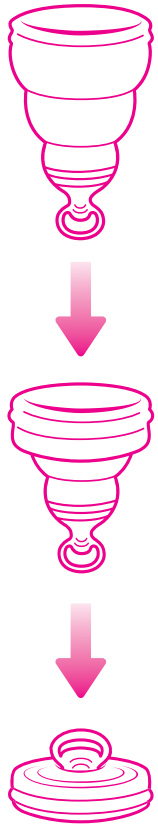






若莉莉月经杯折叠版对您来说有点长，建议在从下往上第三环下方修剪，保留两个环在月经杯上。



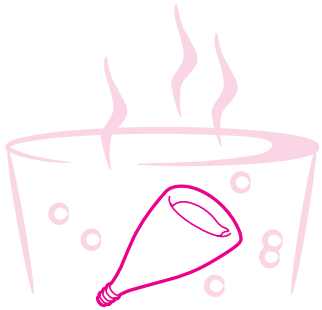


若莉莉月经杯一号对您来说有点长，建议在手柄处适量修剪。

使用方法

轻松使用月经杯是一个熟能生巧的过程。请在使用前后仔细清洗月经杯（详情请见第15页“清洁与保养”）

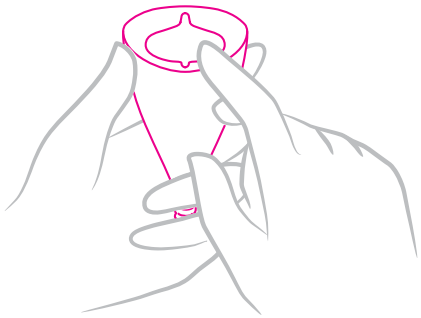
在使用之前，请用肥皂和流水冲洗干净双手并擦干。



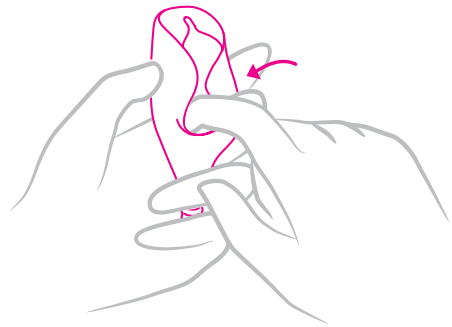
第一次使用月经杯之前，请将莉莉月经杯完全置于沸水中煮5至8分钟。

使用方法

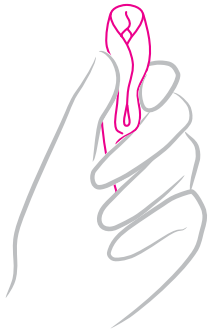
方法1 *(适用于莉莉月经杯，莉莉月经杯折叠版，莉莉月经杯一号)*



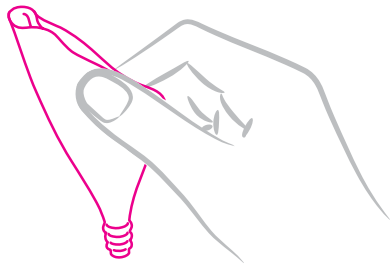
1. 竖直握住月经杯，底部朝下，杯口朝上，杯口处较高一端处远离自己



2. 用右手食指将杯口较低一端按压进去

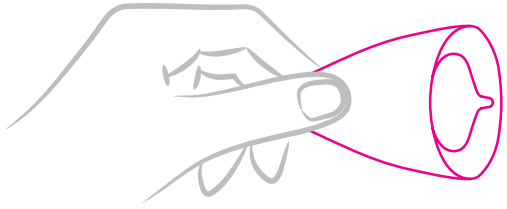


3. 握紧杯身

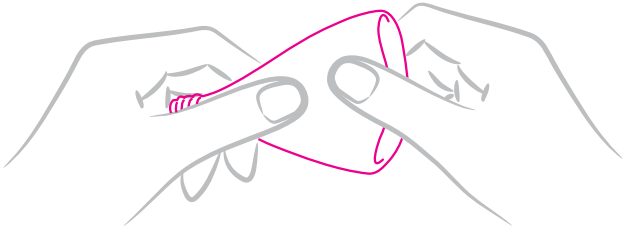


4. 紧紧握住月经杯并推入私处

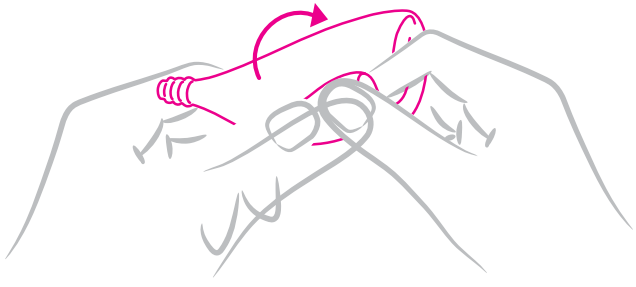
方法2 *(仅适用于莉莉月经杯)*



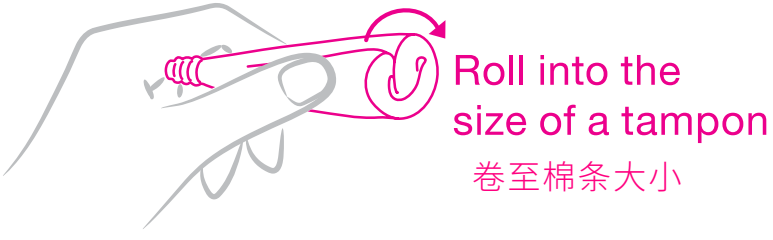
1. 将月经杯横向放置，左手握住底部



2. 较高一端在外，较低一端在内，右手挤压月经杯

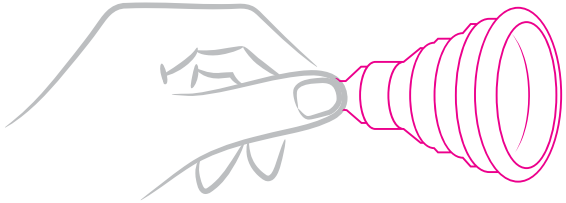


3. 将月经杯从下往上紧紧卷起至棉条大小

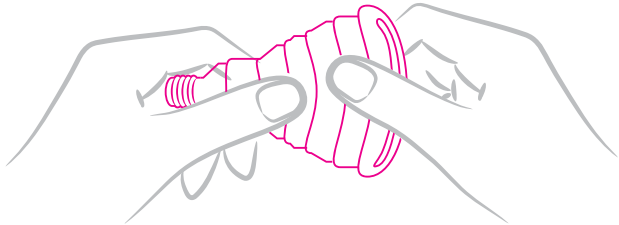


4. 紧紧握住月经杯并推入私处

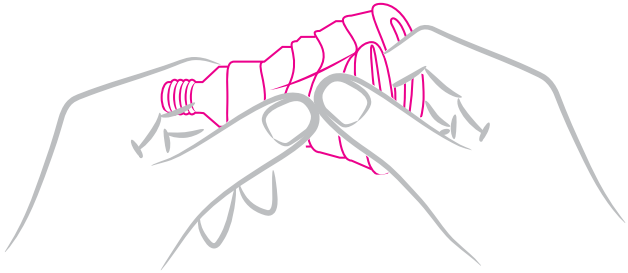
方法3 *(仅适用于莉莉月经杯折叠版，莉莉月经杯一号)*



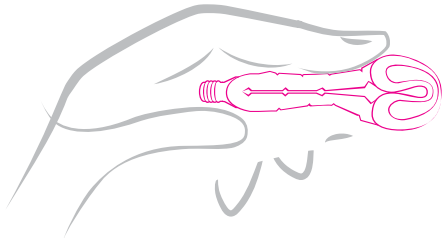
1. 将月经杯横向放置，左手握住底部



2. 右手挤压月经杯杯口



3. 往上对半折叠

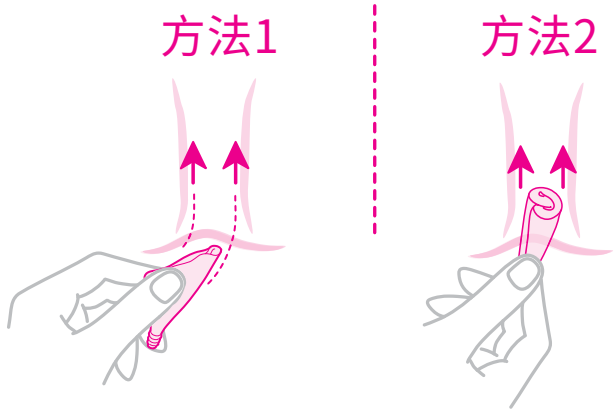


4. 紧紧握住月经杯并推入私处

请根据个人习惯和舒适度选择适合您的使用方法。

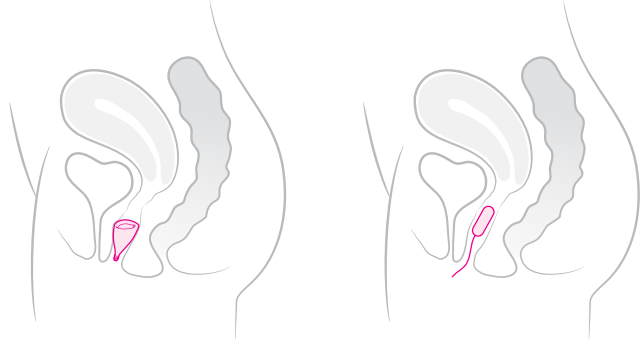
如何将月经杯推入私处

轻微蹲坐并放松阴道肌肉。如有必要，可以在私处涂抹适量水溶性润滑液以帮助更好地推入。



就像推入卫生棉条一样，将月经杯对准尾椎骨方向推入私处，直到底部正好也进入私处。莉莉月经杯杯口较高一端应放置于后方。

月经杯的位置比棉条低一些，底部大概在阴道1.5厘米处。



莉莉月经杯　　卫生棉条

防止溢漏

不管您是用哪种方法，请确保月经杯推进私处后能够在体内完全展开。建议将月经杯推入后，轻柔挤压底部让月经杯在私处能够舒展开。

为了防止溢溅，请确保月经杯牢固贴合私处。

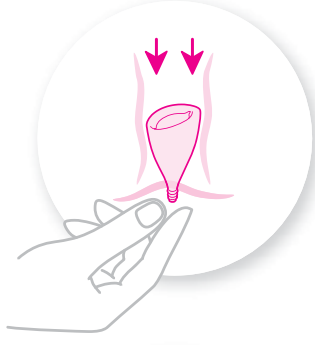
如何确保月经杯已经牢固贴合私处：

- 左右轻轻旋转月经杯
- 上下左右晃动月经杯
- 用手指检查月经杯周围是否已经完全打开
- 轻轻下拉月经杯，若它没有移动，说明月经杯已经牢固贴合私处

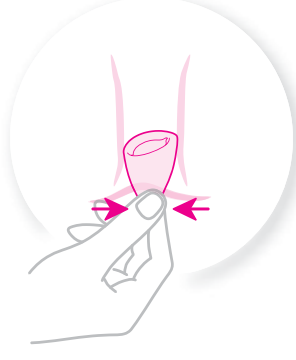
移除与清理

您可以佩戴月经杯长达12小时。建议每天清空月经杯2至3次，具体次数可根据个人月经量进行。

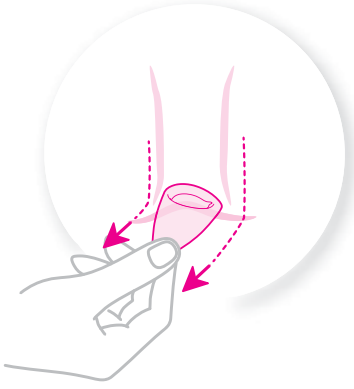
在移除月经杯之前，请先冲洗干净双手并擦干，然后稍微蹲坐，比如坐在马桶上的姿势。



放松身体，使用阴道肌肉轻轻将月经杯向下挤出，再用手捏住月经底部部慢慢拉出。



挤压底部让月经杯与私处分离。若无法操作，可尝试轻轻左右移动月经杯。



轻轻将月经杯往下拉，当底部差不多都拉出体内，可略微调整角度防止溢漏。

将月经杯里的液体倒入马桶，并清洗月经杯（详见第15页“清洁与保存”）。若无法立即清洁，可在保持手部清洁的前提下再次使用月经杯。

若无法移除月经杯：

保持心情放松，轻微下蹲，阴道肌肉发力将月经杯轻轻往下推。
按照操作说明，放松身体，这样有助于顺利移除月经杯。
若还有更多的疑问和顾虑，请咨询医生。

如何选择适合您的月经杯尺寸

如何知道适合您的月经杯尺寸呢?

女性的身体在一生中会经历很多变化，莉莉月经杯通常有两个尺寸可以选择（莉莉月经杯一号只有一种尺寸）。正确使用一个适合您的莉莉月经杯不会给您带来不适，若您感到任何不适，建议更换尺寸。

在以下情况中建议更换尺寸:

- 若您在使用A号尺寸的过程中，感到月经杯不能够完全收集月经量或者发生溢漏，则建议更换为B号尺寸。
- 若您在使用B号尺寸的过程中，感到使用困难或者在使用中感觉到不适，则建议更换为A号尺寸。
- 若您觉得莉莉月经杯有点长，则建议更换为莉莉月经杯折叠版。

尺寸指引

	莉莉月经杯	莉莉月经杯折叠版	莉莉月经杯一号
A号尺寸 • 我还没有生育过 • 我已生育过，并且是剖腹产			**一号** • 适用于月经杯初学者
B号尺寸 • 我已生育过，并且是顺产 • 我的盆底肌肉较弱			

清洁与保养

正确清洁和存放莉莉月经杯可以让您安心使用很长一段时间。若发现月经杯有任何破损或表面有黏物和油膜，请停止使用并更换月经杯。长时间的使用可能导致月经杯轻微变色，这是正常现象，不影响月经杯的正常使用。

第一次使用	请将莉莉月经杯完全置于沸水中煮5至8分钟。请勿干煮。
日常使用	每次使用月经杯前后都要用温和不刺激的肥皂和热水或专用清洁剂冲洗干净。彻底清洗掉残留的肥皂或清洁剂以防刺激皮肤。也可经常放入水中煮沸以达到更好的清洁效果。若在没有水的情况下，可以用纸巾擦拭干净，下次方便的时候再次清洗。

储存

我们建议您将月经杯储存在抗菌储存袋或盒中。

注意：请勿使用醋，刺激性清洁剂，石油类物质，茶树油，酒精或漂白剂来清洁月经杯。

若您对清洁剂有任何疑问，请联系 customercare@intimina.com

中毒性休克综合征（TSS）

TSS是一种罕见但严重的疾病，也许会有致命后果，并可能与长期使用卫生棉条有关。 相关症状可能包括高烧、呕吐、腹泻、头晕，昏厥和晒斑样皮疹。若在使用莉莉月经杯时产生任何上述迹象，请立即停止使用并就医。 中毒性休克综合征患者女性不可以使用任何形式的私处工具，包括月经杯。莉莉月经杯仅限在月经期间使用。 确保每次使用前后都要用肥皂和流水彻底清洁双手和月经杯。

警告和注意事项

- 月经杯不可避孕/不可预防性传播疾病。在性生活之前请先移除月经杯。
- 若在使用过程中产生疼痛等不适感，请立即停止使用并咨询医生。
- 避免孩童和动物接触月经杯。
- 请勿将产品暴露在高温/明火环境中。
- 使用莉莉月经杯过程中可正常排尿/排便。
- 中毒性休克综合征（TSS）患者请勿使用。

若您对产品有任何疑问，请登录**www.intimina.com**或发送邮件至**customercare@intimina.com**咨询。

免责声明：莉莉月经杯系列产品使用者自担风险。Intimina及其零售商不对使用月经杯造成的后果承担任何责任和义务。

型号可能有所更改，恕不另行通知。

© 2019 LELOi AB. All rights reserved.

授权生产商: 苏州翰墨科技有限公司，江苏省苏州市苏州工业园区苏虹中路77号3-5楼（215027）

总部：LELOi AB, Karlavägen 41114 31 斯德哥尔摩，瑞典
上海办公室：莱珞（上海）贸易有限公司，中国上海市徐汇区宛平南路75号17层（200032）

www.intimina.com