

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Si-Bell не является контрацептивом.

Si-Bell не защитит вас от заболеваний передающихся половым путем (ЗППП).

Извлеките Si-Bell и обратитесь к доктору, если вы испытываете такие симптомы, как боль, жжение, раздражение, или любой дискомфорт в процессе мочеиспускания.

Не обязательно извлекать Si-Bell для мочеиспускания или дефекации, но вы должны извлечь чашу перед половым актом.

Мы рекомендуем не использовать Si-Bell поочередно с другой женщиной.

Держите Si-Bell вне досягаемости для детей и животных.

## Синдром токсического шока (СТШ)

Менструальные чаши массово используются с 30-х годов и они никогда не ассоциировались с Синдромом Токсического Шока.

СТШ рассматривается как серьезное заболевание, иногда с летальным исходом. Он вызывается бактериальным токсином, вырабатываемым 'Золотистым стафилококком'. И часто СТШ возникает при использовании тампонов.

Симптомы СТШ очень похожи на симптомы гриппа: внезапная лихорадка (>39°C), мышечная боль, рвота, головная боль, диарея, дрожь, потеря сознания, сыпь, напоминая солнечный ожог.

Если у вас проявился хотя бы один из симптомов в процессе использования Si-Bell, извлеките чашу и немедленно обратитесь к доктору.

Если вы уже страдаете СТШ – проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед тем, как начать пользоваться Si-Bell.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Si-Bell не влияет на вагинальные выделения. Таким образом, вы можете использовать чашу до вашего менструального цикла, как защиту или же во время цикла, как для слабых, так и обильных кровотечений.

Для того, чтобы не переживать во время первого использования Si-Bell, можете также использовать и прокладку.

Нет необходимости вынимать чашу перед тем, как вы хотите просто сходить в туалет. Тем не менее, некоторые женщины предпочитают извлекать чашу. Вы можете использовать менструальную чашу Si-Bell вместе с внутриматочными контрацептивами. Все же мы рекомендуем проконсультироваться с вашим доктором, чтобы убедиться, что вы можете использовать оба предмета одновременно, без каких либо помех одному другому.

Для получения дополнительной информации, разрешения проблем и ответов на вопросы, без колебаний заходите на наш сайт: [www.si-line.eu](http://www.si-line.eu) или пишите нам по адресу: [info@si-line.eu](mailto:info@si-line.eu), также указывайте номер, который написан на внутренней стороне упаковки Si-Bell.

## РЕЗЮМЕ

Могу ли я использовать Si-Bell...

...перед циклом?	✓ Да, во избежание первого протекания.
...во время цикла?	✓ Да, очищайте Si-Bell каждые 4 - 8 часов.
...когда иду в туалет?	✓ Да, можете.
...когда использую внутриматочные контрацептивы?	? Мы рекомендуем проконсультироваться с доктором.
...когда занимаюсь спортом?	✓ Да, Si-Bell – это эффективная защита.
...при обильном кровотечении?	✓ Да, просто необходимо очищать Si-Bell чаще.
...ночью, когда сплю?	✓ Да, Si-Bell идеальное решение от протекания.
...когда занимаюсь сексом?	✗ Нет, мы рекомендуем извлекать Si-Bell перед проникновением.
...если у меня были или сейчас я испытываю симптомы СТШ?	? Мы рекомендуем проконсультироваться с доктором перед тем, как использовать Si-Bell.

## по использованию SI-BELL

### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Спасибо за то, что выбрали Si-Bell, многоразовую менструальную чашу, сделанную из медицинского силикона. Чаши Si-Bell гипоаллергенны и не содержат латекс. Si-Bell были созданы как более здоровая и экологичная альтернатива тампонам и прокладкам.

После того, как чаша введена, Si-Bell раскрывается и располагается в нижней части влагалища, удерживаясь внутри при помощи вагинальных мышц.

Si-Bell необходимо вынимать, промывать и вводить снова каждые 4-8 часов.

Si-Bell может использоваться без всякого риска всю ночь, во время путешествий или при физической активности, такой как плавание, бег и т.д.

Мы рекомендуем прочитать инструкцию перед первым применением Si-Bell.



**Рисунок 1: Описание чаши**

- A) Ободок
- B) Отверстия, предотвращающие эффект всасывания при извлечении Si-Bell
- C) Внешние ребра
- D) Основание Si-Bell
- E) Стебель

### ПЕРЕД ПЕРВЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ

Проверьте, что 4 отверстия под ободком чаши свободны и ничем не закрыты.

Вымойте руки и Si-Bell теплой водой и мылом, не содержащем агрессивные компоненты.

После тщательного ополаскивания чаши, опустите ее в кастрюлю полную воды и кипятите 5-7 минут.

Теперь ваша чаша готова к использованию.

**Внимание:** Мы рекомендуем попрактиковаться вводить и извлекать чашу Si-Bell в последние два дня вашего цикла. Дайте себе достаточное количество времени и не забудьте расслабиться!

### ВВЕДЕНИЕ SI-BELL

**Рисунок 2: Техника сворачивания**



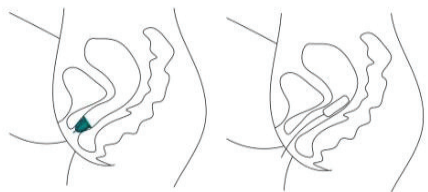
Si-Bell размещается ниже, чем тампон.

Тщательно вымойте руки, сверните Si-Bell в форме буквы U и крепко держите ее указательным и большим пальцами, как можно ближе к основанию.

Второй рукой приоткройте половые губы и введите чашу во влагалище, направляя чашу к нижней части спины. Ваша Si-Bell должна быть размещена на глубину одной фаланги пальца от входа в вагину.

Выньте пальцы и Si-Bell сама раскроется внутри.

**Рисунок 3:** Положение Si-Bell и положение тампона



### КАК ИЗВЛЕЧЬ Si-Bell

Положение на корточках укорачивает влагалище, что позволяет легко извлечь Si-Bell.

**Рисунок 4:**



Извлекайте вашу Si-Bell каждые 4 - 8 часов.

Тщательно мойте руки.

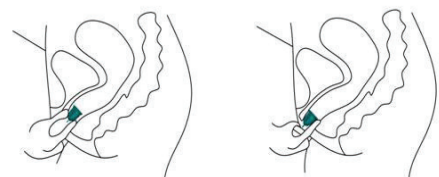
Для более легкого извлечения вы можете делать это сидя в туалете или же присесть на корточки. Мышцы влагалища не должны быть напряжены, поэтому расслабьтесь.

Если вам не удалось сразу достать до основания Si-Bell, легко потяните за стембель.

*Если же вам не удастся достать до стембеля чаши, вы можете «вытолкнуть» Si-Bell, используя ваши вагинальные мышцы и сделать извлечение чаши более удобным.*

Не забудьте остановить эффект всасывания перед тем, как извлекать чашу.

### Рисунок 5: Как нарушить вакуум



Аккуратно сожмите основание чаши или просуньте один палец вдоль Si-Bell.

Когда менструальная чаша перестанет всасываться вакуумом, вы это почувствуете.

Медленно извлеките Si-Bell чтобы избежать распыливания содержимого: когда основание Si-Bell почти вышло, слегка наклоните чашу в сторону и освободите половину ободка, затем наклоните чашу в другую сторону и освободите вторую половину ободка. Таким образом, Si-Bell остается в вертикальном положении, гарантируя плавное извлечение без распыливания жидкости, содержащейся внутри. Вылейте содержимое Si-Bell в унитаз, прополощите чашу и введите снова.

### ОЧИЩЕНИЕ Si-Bell

Вы должны держать Si-Bell в чистоте.

Регулярно мойте вашу чашу в теплой воде с нежным мылом, и обязательно хорошо полощите в чистой воде (мыло может вызвать раздражение стенок влагалища).

Используйте мягкую щетку для очищения ребер. Вы можете выворачивать Si-Bell наизнанку для очистки, если это необходимо.

Маленькие отверстия, расположенные сразу под ободком Si-Bell помогают останавливать эффект всасывания. Вы должны каждый раз проверять чистоту этих отверстий. В случае необходимости вы можете использовать иглу для их очистки.

Если вы в общественном туалете, берите с собой бутылочку воды для полоскания Si-Bell; освободите чашу, сполосните и вставьте снова. В следующий раз убедитесь, что вы почистили свою чашу более основательно. Когда вы путешествуете, позаботьтесь о том, чтобы у вас была питьевая вода для очистки Si-Bell.

Со временем Si-Bell может изменить свой цвет, но это никак не влияет на ее эффективность. Обесцвечивание можно изменить, используя средства для стерилизации (см. следующие параграфы).

Если вы заметили какие-то трещины или разрывы на своей чаше – мы рекомендуем заменить ее.

Вы можете очищать Si-Bell более основательно, если хотите.

Выберите один из следующих методов:

Кипятите от 5 до 7 минут в отдельной емкости, с количеством воды достаточным, чтобы покрыть всю чашу полностью. Не нагревать сухую чашу!

Опустите Si-Bell в стерилизационный раствор (>5% sodium hypochlorite) следуя предписаниям производителя. Не превышайте время стерилизации (обычно это от 7 до 10 минут).

Используйте паровой стерилизатор.

Никогда не используйте следующие продукты (они могут повредить Si-Bell или стать причиной раздражения стенок вагины):

- X Бензино-содержащие субстанции, такие как Вазелин
- X Эфирные масла, такие как масло чайного дерева
- X Жесткие очистители
- X Парфюмированное мыло
- X Посудомоечную машину

### ХРАНЕНИЕ Si-Bell

Просушите Si-Bell и храните в сумочке, которая продавалась вместе с чашей. Не храните в полиэтиленовых пакетах или герметических контейнерах.

### НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – ИЗВЛЕЧЕНИЕ

Вы должны быть расслаблены при извлечении Si-Bell. Если вы испытываете какие-либо сложности при извлечении чаши – не паникуйте. Пока Si-Bell находится в вашем влагалище, она удерживается вашими вагинальными мышцами. Напряжение только усложнит извлечение.

Отверстие, соединяющее вагину и матку меньше булавочной головки. Таким образом, Si-Bell не может «потеряться», а благодаря своей гибкости, она не может причинить вам никакого вреда.

Необходимо быть расслабленной, чтобы извлечь Si-Bell, так что не спешите и расслабьтесь, затем перечитайте раздел «КАК ИЗВЛЕЧЬ Si-Bell», если необходимо. Положение на корточках делает ввод и извлечение Si-Bell более легким.

Если вы не можете достать Si-Bell – используйте вагинальные мышцы, чтобы спустить чашу ниже. Для этого сделайте серию легких выталкивающих движений мышцами. Пока вы выталкиваете чашу, вы можете почувствовать, что она снова поднимается вверх, но после 5 - 8 движений Si-Bell начнет скользить вниз.

### НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – СТЕБЕЛЬ

Стебель не должен быть снаружи, он должен полностью находиться в вашей вагине. Большинство женщин считает, что стембель слишком длинный.

Стебель можно отрезать и подбирать длину в соответствии с вашими физиологическими особенностями, но он должен полностью находиться в вашей вагине. Не спешите, дайте себе время подобрать идеальную длину, так как слишком длинный стембель может вызывать раздражение тканей на входе во влагалище.

Некоторым женщинам необходимо полностью отрезать стембель. Будьте осторожны и делайте это лишь в том случае, если вы уверены, что сможете извлечь чашу без стембеля. Если вы ощущаете какой-либо дискомфорт, когда идете или сидите, или просто чувствуете, что стембель колет ткани на входе во влагалище, то режьте стембель без сомнений.

**Рисунок 6:**



Если стембель выходит за пределы влагалища – вам необходимо его отрезать.

ИЗВЛЕКИТЕ вашу Si-Bell перед тем, как отрезать стембель.

Используйте чистые ножницы или кусачки для ногтей.

Укорачивайте стембель постепенно, вводите Si-Bell после каждого раза для проверки длины.

### НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – ПРОТЕКАНИЕ

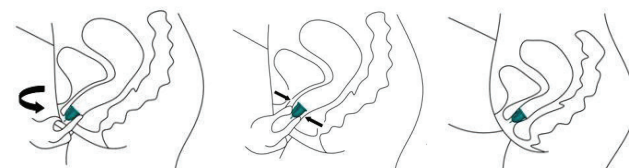
1) Положение: Чаше всего Si-Bell размещена недостаточно низко в вагине (обратитесь к разделу 'ВВЕДЕНИЕ Si-Bell').

2) Стебель: Убедитесь, что стембель Si-Bell укорочен в соответствии с вашими потребностями (обратитесь к разделу 'НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – СТЕБЕЛЬ').

3) Эффект всасывания: Убедитесь, что Si-Bell правильно прилегает к вагинальным стенкам:

- Проведите пальцем вдоль по кругу Si-Bell, проверяя, что она полностью раскрылась, или
- Сжав основание Si-Bell (не стембель) попробуйте повернуть ее, или
- Сжимайте Si-Bell вагинальными мышцами

**Рисунок 7:**



4) Размер Si-Bell: Если вы используете Si-Bell размера 'S', которая постоянно движется и протекает, вероятнее всего вам нужен размер 'L'.