

GEBRAUCHSANWEISUNG MENSTRUATIONSSCHWÄMME

Die beiden Menstruationsschwämmchen in diesem Set sind Naturschwämme aus dem Mittelmeer. Sie gehören der Gattung Levantiner (Hipposporgia gossypina) an, und werden nachhaltig per Hand geerntet. Die Schwämme sind gereinigt und sanft gebleicht. Da es sich um ein Naturprodukt handelt, kann die jeweilige Form der Schwämme variieren.

VORBEREITUNG

Vor der ersten Benutzung wird empfohlen, den pH-Wert der Naturschwämme in Essigwasser zu neutralisieren und zu reinigen. Hierzu in Haushaltessig in einem Verhältnis von 1:2, beziehungsweise bei Essigessenz in einem Verhältnis von 1:10 über Nacht einlegen.

Falls Ihnen der Menstruationsschwamm zu groß erscheint, können Sie ihn individuell für sich zurechtschneiden. Bitte feuchten Sie hierzu den Schwamm zunächst an, um zu sehen, wie sich die Größe im feuchten und zusammenge-drückten Zustand verhält.

Auf Wunsch können Sie an den Schwamm einen kleinen Faden zur einfacheren Verwendung annähen.

Vor dem Gebrauch der Schwämme unbedingt die Hände waschen. Zum leichteren Einführen halten Sie den Schwamm unter klares Wasser und pressen ihn danach gut aus, um die maximale Aufnahmefähigkeit zu erhalten.

Am einfachsten lässt sich der Schwamm z. B. in der Hocke oder auf der Toilette sitzend einführen. Fassen Sie den Schwamm mit zwei Fingern an den Seiten und drücken Sie ihn zusammen. Führen Sie nun die schmale Seite mit einem Finger, ähnlich wie bei einem Tampon, in die Vagina ein. Der Schwamm passt sich der natürlichen Form an.

ENTFERNUNG

Das Entfernen des Schwamms wird vereinfacht, wenn Sie sich hinhocken. Üben Sie von innen Druck auf den Schwamm aus, sodass dieser weiter nach vorne kommt und leichter erreichbar ist.

Der Menstruationsschwamm lässt sich leichter entfernen, wenn er vollgesogen ist. Bei Problemen bei der Entfernung kann eine Vaginaldusche helfen.

Vergessen Sie bitte nicht, zum Ende der Periode den Schwamm zu entfernen.

TRAGEDAUER

Es ist empfohlen, den Schwamm in regelmäßigen Abständen zu wechseln. Die Tragedauer richtet sich nach der Stärke Ihrer Periode und sollte höchstens 8 Stunden betragen, bei einer stärkeren Blutung sollte der Schwamm alle 2-4 Stunden gewechselt werden.

REINIGUNG UND WIEDERVERWENDUNG

Nach dem Entfernen den Schwamm unter fließendem Wasser auswaschen, bis keine Restspuren übrigbleiben. Zwischen den Blutungsperioden sollten die Schwämme mit Essigwasser aufbereitet werden, um Bakterienbildung zu vermeiden.

Nach der Essigbehandlung die Schwämme gründlich mit Wasser auswaschen und anschließend an der Luft trocknen lassen. Dieses sollte in einem trockenen Raum erfolgen, nicht im Badezimmer, um die Trocknung zu beschleunigen. Die Schwämme sollten dann luftzugänglich aufbewahrt werden, z. B. in dem mitgelieferten Leinenbeutel. Eine Aufbewahrung in einer luftdichten Verpackung wie z. B. einer Plastiktüte ist zu vermeiden.

Naturschwämme nicht auskochen, hierdurch werden die Eigenschaften des Schwammes zerstört und der Schwamm wird hart.

ENTSORGUNG

Die empfohlene Nutzungsdauer des Schwammes beträgt bei korrekter Handhabung ca. zwei Jahre. Schwämme sind ein reines Naturprodukt und können im Biomüll entsorgt werden.

ALLGEMEINE HINWEISE

Jeder Menstruationsschwamm wird einzeln auf Fremdkörper wie kleine Steinchen, Sand oder Muschelreste aus dem Meer überprüft. In seltenen Fällen können bei diesem Naturprodukt Rückstände auffindbar sein. Bitte kontrollieren Sie vor dem Gebrauch Ihre Naturschwämme im feuchten Zustand auf Fremdkörper.

Menstruationsschwämme sind keine Verhütungsmethode. Sie sind bedenkenlos zur Verwendung mit Kondomen geeignet. Bei einer eingesetzten Spirale oder etwaigen Vorerkrankungen sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Sollte es Ihnen einmal nicht gelingen, den Schwamm zu entfernen, suchen Sie bitte umgehend einen Facharzt auf.

Bei einer vaginalen Infektion ist der Menstruationsschwamm nicht zu verwenden. Wurde er während einer Infektion verwendet, ist ein neuer Schwamm zu verwenden.

Um das Infektionsrisiko zu reduzieren, sollte der Schwamm nach dem Schwimmbad oder dem Geschlechtsverkehr ohne Kondom sofort gewechselt werden.

Schwämme sollten nach einer Geburt, solange der Wochenfluss anhält, auf Grund des erhöhten Infektionsrisikos nicht verwendet werden.

Das toxische Schocksyndrom ist eine seltene, jedoch ernst zu nehmende Krankheit, die bei Verwenderinnen von im Körper angewendeten Menstruationsprodukten vermehrt auftreten kann. Wenn Sie plötzlich während Ihrer Periode erhöhte Temperatur, Durchfall, Erbrechen, Halsschmerzen und Schwindelgefühl bekommen, sollten Sie sofort den Schwamm entfernen und einen Arzt aufsuchen. Diese grippeähnlichen Symptome können Anzeichen des toxischen Schocksyndroms sein.

INSTRUCTIONS FOR USE MENSTRUAL SPONGES

This set contains two menstrual sponges sourced from the Mediterranean. They belong to the Levantine (Hipposporgia gossypina) genus and are harvested by hand in a sustainable manner. The sponges are cleaned and softly bleached. As this is a natural product, the shape of the sponges may vary.

PREPARATION

Before using the natural sponges for the first time, we recommend neutralising and cleaning them in vinegar water. To do this, soak overnight in household vinegar in a ratio of 1:2, or in vinegar essence in a ratio of 1:10.

If the menstrual sponge appears to be too big for you, you can cut it to your personal preference. Please first moisten the sponge to see what the size is like when wet and compressed.

If desired, you can also sew a little thread to the sponge to facilitate easier use.

Be sure to wash your hands before using the sponges. To simplify insertion, hold the sponge under clear water and then squeeze it well to ensure maximum absorbency.

The easiest way to insert the sponge is, for instance, while squatting or sitting on the toilet. Grasp the sponge on the sides, using two fingers and press it together. Now insert the narrow side into the vagina with one finger, similar to the way you would do it with a tampon. The sponge will adapt to the natural shape.

REMOVAL

Removing the sponge is easier when you squat. Apply pressure to the sponge from the inside so that it comes further forward and is easier to reach.

The menstrual sponge is easier to remove when fully soaked. If you have problems removing it, a vaginal douche can help.

Please do not forget to remove the sponge at the end of the period.

WEARING DURATION

We recommended changing the sponge at regular intervals. The duration varies, depending on your period and should not be longer than maximally 8 hours. In case of heavier bleeding, we recommend changing the sponge every 2-4 hours.