

# hura CUP معرفی حورا کاپ :

حورا کاپ یا همان کاپ قاعدگی محصولی جدید برای دوران قاعدگی و جایگزینی مناسب و ایده آل برای لوازم بهداشت فردی قدیمی و سنتی مانند نوارهای بهداشتی و انواع تامپون ها است که به جای جذب مایع قاعدگی و لزوم خرید و تعویض با دفعات زیاد، مایع را در خود جمع آوری کرده و در طول شبانه روز تنها چند بار نیاز به شستشو و جاگذاری را داشته و تا ۱۰ سال امکان استفاده مجدد را دارد. بدون تردید شما با انتخاب و استفاده از حورا کاپ سیم بزرگی را در نگهداری و احترام به طبیعت خواهید داشت چون چرخه طبیعی بدن شما دیگر هیچ زباله غیر بازیافتی را به طبیعت اضافه نخواهد کرد همچنین استفاده از حورا کاپ دارای چندین مزیت دیگر نیز میباشد که در زیر به اختصار به آنها اشاره میشود.

۱- مراقبت اصولی - علمی و بهداشتی از بدن  
 ۲- احترام و نگهداری از محیط زیست  
 ۳- صرفه جویی در مصرف منابع و مواد اولیه طبیعی  
 ۴- صرفه جویی اقتصادی، شما با خرید یک عدد حورا کاپ بمدت ۸ تا ۱۰ سال به خرید لوازم بهداشتی قدیمی مانند نوار بهداشتی و تامپون نیاز نخواهید داشت.  
 ۵- آرامش - اعتماد بنفس و راحتی در دوران قاعدگی. همه ما انسانها وظیفه داریم و سعی میکنیم که با رفتار خود سهمی هر چند کوچک در جهت ساختن دنیایی زیبا و متفاوت به عهده داشته باشیم استفاده از حورا کاپ میتواند سهم شما در این امر باشد زیرا استفاده از آن به ظاهر یک تغییر کوچک در رفتار روزمره ما است اما تاثیرات مثبت و بسیار بزرگی را برای دنیای زیبایمان به ارمغان می آورد.

تجربه استفاده از حورا کاپ حتما برای شما نیز پرهیجان و لذت بخش خواهد بود. پس از استفاده از حورا کاپ تمام نگرانی ها، دغدغه ها و استرس هایی که قبلا در دوران قاعدگی داشتید از بین خواهد رفت. شما با حورا کاپ از تمام ثانیه های زندگی لذت خواهید برد حتی در دوران قاعدگی خواهید توانست با خیالی آسوده به تمام کارهای روزمره خود مشغول شوید و حتی شنا کنید و ورزش و دوچرخه سواری کنید و شب ها را با آرامش و اطمینان استراحت نمایید.

## دقت بفرمایید:

کاپ قاعدگی حورا کاپ که در اختیار شماست یکی از بهترین روش ها و تجهیزات تولید شده در چند سال اخیر در زمینه لوازم بهداشت فردی در دوران قاعدگی به شمار می آید که در مقایسه با انواع تامپون ها و نوارهای بهداشتی مزایای بیشتر و غیر قابل وصفی را داراست. این محصول از مواد اولیه گرید پزشکی و زیست سازگار تولید شده و مواد اولیه بکار رفته در آن از باکیفیت ترین مواد اولیه تولید شده در کشور فرانسه می باشد. به همین علت موجب تغییر در فلور نرمال و PH طبیعی واژن نمی شود.

# hura CUP انتخاب سایز مناسب :

حورا کاپ در دو سایز عرضه میشود که میتوانید با توجه به توضیحات سایز مناسب را انتخاب و تهیه کنید.

سایز یک: مناسب برای خانم ها با اندام متوسط یا خانم هایی که تاکنون زایمان نداشته اند یا خانم های تا سن ۳۰ سال

ظرفیت سایز یک حورا کاپ ۲۰ میلی لیتر است. سایز دو: مناسب برای خانم هایی که قد بلند و اندام درشت تری دارند یا زایمان داشته اند یا خانم های با سن بیشتر از ۳۰ سال

ظرفیت سایز دو حورا کاپ ۳۰ میلی لیتر است.

### جاگذاری حورا کاپ:

برای استفاده مناسب و درست لطفا به تصاویر موجود در دفترچه راهنما دقت کنید.

۱- ابتدا قبل از استفاده از حورا کاپ آن را به مدت ده دقیقه در آبجوش قرار دهید تا کامل استریل شود. ( تصویر شماره 1 )

۲- دست های خود را با آب و صابون بشویید.

۳- حورا کاپ را به یکی از روش های موجود در تصویر شماره 3 فولد کنید.

۴- بعد از فولد کردن حورا کاپ، در یکی از حالت های ایستاده یا نشسته یا هر حالتی که احساس تسلط بیشتر دارید قرار بگیرید و حورا کاپ فولد شده را به آرامی وارد واژن کنید. ( تصویر شماره 4-A )

۵- حالا حورا کاپ را بصورت کامل داخل واژن کنید. (تصویر شماره 4-B)

۶- پس از اطمینان از اینکه حورا کاپ بصورت صحیح و کامل داخل واژن قرار گرفته آنرا به آرامی رها کنید. (تصویر شماره 4-C)

۷- برای اطمینان از جاگذاری صحیح حورا کاپ داخل واژن کمی آنرا داخل واژن بچرخانید تا مطمئن شوید که با دیواره واژن کیپ شده است. (تصویر شماره 4-C)

( انجام این کار در پایان جاگذاری کاپ ضروری است )

## خارج کردن حورا کاپ:

۱- ابتدا دست های خود را با آب و صابون شستشو دهید.

۲- در حالتی که تسلط کافی دارید و راحت هستید قرار بگیرید. (نشسته، ایستاده یک پا روی سکو، چمباتمه یا ...)

۳- با یک انگشت خود، مکش بین دیواره واژن و بدنه کاپ را از بین برده و با گرفتن پایه انتهایی حورا کاپ، آن را به سمت بیرون هدایت کنید. ( تصویر شماره 5-A )

۴- حورا کاپ را کامل از واژن بیرون بیاورید. (تصویر شماره 5-B)

محتویات حورا کاپ را تخلیه کنید سپس آن را با آب ولرم شستشو دهید. (تصویر شماره 5-C و 5-D)

۵- اکنون حورا کاپ را میتوانید مجدد استفاده کنید.

# hura CUP مدت استفاده از حورا کاپ :

حورا کاپ با توجه به مقدار خونریزی توسط بدن شما حداکثر ۸ تا ۱۰ ساعت میتواند داخل واژن بماند که بعد از این زمان باید مجدد خارج شده، تخلیه گردد و دوباره جاگذاری شود. این زمان در تمام خانم ها یکسان نیست و احتمال کم یا بیشتر بودن آن با توجه به مقدار دفع مایع قاعدگی وجود دارد.

### شرایط نگهداری مناسب حورا کاپ:

برای بهداشت فردی خود حتما حورا کاپ را همیشه تمیز و استریل نگهداری کنید.

بعد از هر ۸ ساعت حتما حورا کاپ را خارج و آنترا شستشو نمایید و در صورت نیاز مجدد جاگذاری کنید. (توجه: حین استفاده نیاز به استریل نیست و شستشو با آب برای نظافت کافی است. مراحل استریل را در ابتدا و انتهای دوران قاعدگی انجام دهید.)

در پایان دوران قاعدگی حتما حورا کاپ را بعد از آخرین استفاده با آب و صابون شستشو داده و بمدت ۵ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا استریل شود سپس اجازه دهید تا در هوای آزاد کاملا خشک شود. سپس آن را داخل کیسه تخی مربوط به خود حورا کاپ قرار دهید. توجه کنید که کیسه تخی باعث گردش آزاد هوا داخل خود می گردد و برای بهداشت حورا کاپ الزامی است. از نگهداری حورا کاپ در ظروف و کیسه های پلاستیکی خودداری کنید.

### نکات کاربردی در استفاده از حورا کاپ:

حورا کاپ وسیله ای است که مابین دهانه رحم و دهانه واژن قرار می گیرد و امکان ناپدید شدن در بدن را به هیچ نحو ندارد. اما ممکن است کمی خارج شده و بالاتر رفته باشد. اگر به احتمال بسیار کم به این حالت دچار شدید نگران نباشید با قرار گرفتن در حالت مناسب و راحت جهت بررسی و پیدا کردن دنباله حورا کاپ (ایستاده یا نشسته و ...) به ماهیچه های شکم و لگن فشار وارد کنید و دنباله حورا کاپ را گرفته کمی به بیرون هدایت کنید تا انگشتتان به بدنه حورا کاپ برسد حالا مکش بین حورا کاپ و واژن را با فشار دادن بدنه حورا کاپ از بین ببرید و آن را آرام خارج کنید تا بعد از شستشو دوباره جاگذاری کنید. ریلکس بودن و استرس نداشتن در این موقعیت برای شما بسیار کمک خواهد کرد.

دنباله حورا کاپ فقط برای راهنمایی در پیدا کردن بدنه کاپ است و برای خارج کردن هیچگاه دنباله را بیرون نکشید. - دنباله باید بصورت کامل داخل واژن قرار گیرد و بیرون از واژن احساس نشود اگر بعد از چند بار استفاده از حورا کاپ احساس کردید که دنباله بلند است می توانید آن را بوسیله قیچی کمی کوتاه کنید. مراقب باشید که در هنگام بریدن دنباله به بدنه و کف حورا کاپ آسیبی وارد نکنید.

- برای تسهیل در ورود حورا کاپ به داخل واژن می توانید دهانه حورا کاپ را با آب یا روان کننده های بهداشتی بر پایه آب (لوبریکانت های روان کننده) آغشته کنید.

# hura CUP هشدارها :

- حورا کاپ یک وسیله برای استفاده شخصی است و استفاده مشترک از این وسیله تحت هیچ شرایطی انجام نشود.

- حورا کاپ فقط برای استفاده در ایام قاعدگی طراحی و تولید شده است استفاده از آن برای خونریزی های بعد از زایمان یا هر نوع خونریزی دیگر اکیدا ممنوع است.

- استفاده از حورا کاپ برای خانم های دوشیزه و باکره به خاطر اینکه کامل داخل واژن قرار میگیرد ممنوع است و باعث آسیب به پرده بکارت می شود.

- حورا کاپ در فاصله زمانی حداکثر ۸ ساعت حتما باید تخلیه و مجدد شستشو و جاگذاری شود.

- استفاده از حورا کاپ همزمان با آیو دی مشکلی ایجاد نمیکند اما بهتر است سعی کنید در هنگام خارج کردن حورا کاپ مراقب باشید رشته ها یا نخ های انتهایی آیو دی کشیده نشود. بهتر است با پزشک زنان مشورت کنید.

- حورا کاپ صرفا برای استفاده در دوران قاعدگی است و وسیله ای برای جلوگیری از بارداری نیست توصیه می شود هنگام نزدیکی استفاده نشود.

- اگر داخل واژن زخم، التهاب دهانه رحم، عفونت های واژینال دارید یا از پماد های طبی واژینال استفاده می کنید از حورا کاپ استفاده نکنید.

- استفاده از حورا کاپ همراه با داروهای ضد بارداری مشکلی ایجاد نمی کند.

- حورا کاپ شما را از بیماری هایی که در اثر نزدیکی جنسی انتقال می یابد محافظت نمی کند.

- استفاده از حورا کاپ هیچ عوارض جانبی را ندارد اما اگر در هنگام استفاده ( در حین استفاده یا پس از آن ) احساس خارش یا سوزش، سختی ادرار و یا درد در واژن شدید استفاده از آن را متوقف کرده و با پزشک زنان خود تماس بگیرید.

- در صورت داشتن انواع پرولاپس قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید.

- حورا کاپ از مواد اولیه با گرید پزشکی و دارویی تولید شده و خطری برای استفاده ایجاد نمیکند اما اگر به هر کدام از ترکیبات حورا کاپ حساسیت نشان دادید استفاده از آن را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.

- حورا کاپ را دور از دسترس کودکان و اطفال نگهداری کنید. - قبل از استفاده و بعد از آن حتما حورا کاپ را طبق دستور، کامل استریل کرده و مجدد استفاده و یا در کیسه تخی مربوط به خود نگهداری کنید.

- حتما قبل از استفاده دست های خود را با آب و صابون بشویید. - هنگام مراجعه به انجام هر گونه آزمایش پزشکی از حورا کاپ استفاده نکنید و آن را خارج نمایید.

- در صورت مشاهده تغییر در شکل و کیفیت حورا کاپ و یا سوراخ شدن استفاده از آن را متوقف کرده و نسبت به تهیه مجدد آن اقدام کنید.

### سندرم شوک سمی چیست:

سندرم شوک سمی عفونتی بسیار نادر اما جدی و در مواردی حتی کشنده است. این بیماری ناشی از سمی است که توسط باکتری استافیلوکوکوس ایجاد می شود علائم این بیماری شباهت فراوانی با آنفلوآنزای معمولی دارد و عبارت است از : تب شدید و ناگهانی (بیش از ۳۹ درجه سانتیگراد)، درد عضلانی، استفراغ، اسهال، سردرد، سرگیجه، غش، راش های پوستی شبیه آفتاب سوختگی اگر در حین استفاده از حورا کاپ هر کدام از این علائم را تجربه کردید حورا کاپ را خارج کرده و به پزشک زنان مراجعه کنید. اگر سابقه ابتلا به سندرم شوک سمی را قبلا داشته اید قبل از استفاده حورا کاپ با پزشک خود مشورت کنید. تاکید می شود حتما قبل از استفاده از حورا کاپ دست های خود را کامل بشویید (اغلب این باکتری از طریق دست به واژن منتقل می شود.) و حورا کاپ را با استریل کامل مطابق دستور جاگذاری کنید.

### روشی امحاء محصول پس از اتمام عمر مفید:

قبل از دور انداختن حورا کاپ را مطابق دستور ابتدا استریل نموده سپس دور بیندازید.

SN: ET-1260

**1**

برای استریل حورا کاپ آن را به مدت ۱۰ دقیقه در دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد (دهای آب جوش) بجوشانید.

**2**

۱- دست ها را بشویید  
 ۲- فولد کنید  
 ۳- جاگذاری کنید  
 ۴- آرامش تا ۱۰ ساعت

۵- به آرامی بیرون هدایت کنید  
 ۶- مایعات را تخلیه کنید  
 ۷- آبکشی کنید  
 ۸- قابل استفاده مجدد

**3**

روش های فولد کردن حورا کاپ

**4**

**5**

8h AFTER

**6**

بمدت ۵ دقیقه در آب جوش قرار دهید پس از خشک کردن داخل کیسه تخی برای استفاده در ماه بعد نگهداری نمایید.

قابل استفاده مجدد