SELENACARE

MENSTRUATIONS DISC

AUS 100% MEDIZINISCHEM SILIKON

Informationsbeilage

VOR DER ERSTMALIGEN VERWENDUNG

SELENACARE Menstruations-Disc vorbereiten

Vor dem ersten Gebrauch und nach jeder Menstruation solltest du die Menstruations-Disc gründlich reinigen.

Sterilisiere deine Disc, indem du sie in einen Topf mit Wasser am Herd abkochst. Da die Menstruations-Disc schmelzen könnte, wenn sie den Topfboden berührt, stecke die Disc am besten in einen Schneebesen oder verwende dazu eine Zange.

Sobald das Wasser im Topf kocht, muss die Disc für 4-5 Minuten (nicht länger als 7 Minuten) im kochenden Wasser bleiben. Dann kannst du deine sterilisierte Disc herausnehmen.

VORBEREITUNG

SCHRITT 1: REINIGUNG

Wasche deine Hände und deine SELENACARE Menstruations-Disc mit Wasser und einer milden Seife. Spüle gründlich ab.

SCHRITT 2: Entspannen und Position wählen

Nimm eine bequeme Position ein, z.B. im Sitzen auf der Toilette, in der Hocke oder im Stehen mit angehobenem Bein.

SCHRITT 3: Disc zusammendrücken

Drücke die Menstruations-Disc in der Mitte zusammen, so dass sie die Form „8“ bildet. Dadurch wird die Disc schmaler und einfacher einzuführen.

MENSTRUATIONS-DISC EINFÜHREN

- Trenne sanft deine inneren Schamlippen mit einer Hand, um den Zugang zur Vagina zu erleichtern.
- Halte die Disc zusammengedrückt und führe sie horizontal in deine Vagina ein.
- Drücke die Vorderseite der Disc leicht nach oben, damit sie sich oberhalb deines Schambeins festsetzt.
- Die Disc sollte in einem leicht diagonalen Winkel positioniert sein. Sie sollte bequem in deinem Vaginalkanal sitzen und nicht spürbar sein.

MENSTRUATIONS-DISC ENTFERNEN

SCHRITT 1: Vorbereitung

Wasche deine Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife. Setz dich auf die Toilette oder hocke dich hin – eine Position, in der du dich entspannen kannst und dir leichten Zugang zur Disc ermöglicht.

SCHRITT 2: Menstruations-Disc ertasten

Führe einen Finger in die Vagina ein und ertaste den vorderen Rand der Disc. Die Disc sitzt tief im Vaginalkanal, meist direkt hinter dem Schambein.

SCHRITT 3: Menstruations-Disc entfernen

- Entspanne deinen Beckenboden, um das Entfernen zu erleichtern.
- Hake deinen Finger unter die Griffkerbe (oder den vorderen Rand) der Disc und ziehe sie vorsichtig nach vorne und nach unten.
- Halte die Disc waagrecht, um das Verschütten zu vermeiden.

Sollte sich die Disc so nicht entfernen lassen, suche bitte einen Frauenarzt auf.

SCHRITT 4: Inhalt entsorgen

Wenn du deine Menstruations-Disc entfernt hast, entleere sie im Waschbecken oder in der Toilette. Während des Urinierens musst du die Disc nicht herausnehmen.

Da die Blutstärke bei jeder menstruierenden Person unterschiedlich ist, variiert auch die Tragedauer der Disc. Wir empfehlen, die Menstruations-Disc in ähnlichen Abständen zu entleeren, in denen du bisher Tampons oder Binden gewechselt hast.

TIPPS

Verwende bei Bedarf etwas Wasser als natürlichen Gleitstoff, um das Einführen zu erleichtern. Nimm dir Zeit, entspanne die Beckenbodenmuskulatur und probiere verschiedene Positionen aus, um herauszufinden, was für dich am besten funktioniert. Mit etwas Geduld und Übung wird das Einführen schnell zur Routine!

Mit der Zeit bekommst du ein Gefühl dafür, wie lange deine optimale Tragedauer ist. Spätestens nach acht Stunden solltest du deine Disc aber entleeren.

MENSTRUATIONS-DISC REINIGEN

Während der Periode reicht es aus die Menstruations-Disc mit Wasser und pH-neutraler Seife für mind. 20 Sekunden zu waschen.

Nach jeder Periode reinige deine Menstruations-Disc wie vor dem ersten Gebrauch (siehe SELENACARE Menstruations-Disc vorbereiten).

Bleibende Verfärbungen sind möglich, aber gesundheitlich unbedenklich. Sie können beseitigt werden, indem du die Disc über Nacht in einen Becher mit aufgelösten Gebissreinigungstabs oder dreiprozentigen Wasserstoff legst und am nächsten Morgen gründlich mit Wasser und milder Seife abspülst.

MENSTRUATIONS-DISC AUFBEWAHREN

Bewahre deine SELENACARE Menstruations-Disc nur im gereinigten und getrockneten Zustand auf.

Lagere sie geschützt und mit ausreichend Luftzufuhr. Das mitgelieferte Baumwollsäckchen eignet sich ideal dafür. Verwende niemals eine Plastiktüte oder einen luftdichten Behälter zur Aufbewahrung.

Wenn deine Disc beschädigt oder eingerissen ist oder das Silikon Anzeichen von Verschleiß zeigt (was durch die Verwendung nicht empfohlener Reinigungsmittel passieren kann), ist es Zeit, die Disc zu ersetzen.

MENSTRUATIONS-DISC STERILISIEREN

SELENACARE Menstruations-Disc sterilisieren

Wir empfehlen dir deine SELENACARE Menstruations-Disc zwischen den Zyklen zu sterilisieren, indem du sie 4-5 Minuten (nicht länger als 7 Minuten) in Wasser auskochst.

Alternativ kannst du deine Disc gründlich mit Wasser abspülen, trocknen lassen und anschließend mit einem weichen Tuch und 70% Isopropylalkohol abwischen. Stelle sicher, dass alle Oberflächen ausreichend mit Alkohol benetzt sind, und lass die Disc an der Luft trocknen.

Währenddessen kannst du den Aufbewahrungsbeutel in die Wäsche geben, um ihn gründlich zu reinigen.

Wochenfluss

Innenliegende Periodenprodukte sollten während des Wochenflusses nach einer Geburt aufgrund des Infektionsrisikos nicht verwendet werden.

Toxisches-Schock-Syndrom (TSS)

TSS ist eine äußerst selten auftretende, aber ernstzunehmende Erkrankung. Sie tritt meist während der Menstruation auf, da innenliegende Periodenprodukte Störungen der Schleimhautbarriere hervorrufen können, wodurch Bakterien schneller in die Gebärmutter geraten.

Solltest du an hohem Fieber, Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlichen Symptomen, Kopf- und Muskelschmerzen leiden, entfernen die Menstruations-Disc sofort und wende dich an einen Arzt unter Hinweis auf TSS.

Verhütungsmittel

Die SELENACARE Menstruations-Disc verhindert keine Schwangerschaft und schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs).

Tragen während intimer Momente

Wenn sich die Disc während der Erregung nach oben bewegt, lass sie vor dem Entfernen wieder in eine tiefere Position zurückkehren.

Falls du während des Geschlechtsverkehrs Unbehagen verspürst, empfehlen wir, die Disc anzupassen oder eine andere Position auszuprobieren, die für dich und deine Partner*in angenehmer ist.

Vielen Dank für dein Vertrauen in SELENACARE.

Bei Fragen besuche bitte unsere Website www.selenacare.com oder schreib uns über die dort angeführten Kontaktangaben.

Wir wünschen dir angenehme Tage mit deiner SELENACARE Menstruations-Disc.

Dein SELENACARE-Team
selenacare.com

SELENACARE

MENSTRUAL DISC

MADE FROM 100% MEDICAL-GRADE SILICONE

Information leaflet

BEFORE INITIAL USE

Preparing the SELENACARE Menstrual-Disc

Before the first use and after each menstrual cycle, thoroughly clean the Menstrual-Disc.

Sterilize it by boiling it in a pot of water. To avoid the disc melting if it touches the bottom of the pot, place it inside a whisk or use tongs.

Once the water starts boiling, leave the disc in for 4–5 minutes (no longer than 7 minutes). After that, carefully remove the sterilized disc.

PREPARING

STEP 1: Cleaning

Wash your hands and the SELENACARE Menstrual-Disc with water and mild soap. Rinse thoroughly.

STEP 2: Relax and find a comfortable position

Choose a position that feels comfortable, such as sitting on the toilet, squatting, or standing with one leg raised.

STEP 3: Pinch the disc

Press the menstrual disc in the middle so that it forms an “8” shape. This makes the disc narrower and easier to insert.

INSERTING THE DISC

- Gently separate your inner labia with one hand to make insertion easier
- Keep the disc pinched and insert it horizontally into your vagina.
- Push the front edge of the disc behind your pubic bone so it opens automatically.
- Lightly push the front of the disc upward to secure it above the pubic bone.
- The disc should be positioned at a slight diagonal angle. Once inserted properly, it will sit comfortably in the vaginal canal and should not be felt.

REMOVING THE MENSTRUAL-DISC

STEP 1: Preparation

Wash your hands thoroughly with warm water and soap. Sit on the toilet or squat—whichever position allows you to relax and easily access the disc.

STEP 2: Locate the Menstrual-Disc

Insert a finger into your vagina to feel the front edge of the disc. The disc is usually positioned deep in the vaginal canal, just behind the pubic bone.

STEP 3: Remove the Menstrual-Disc

- Relax your pelvic floor muscles to make removal easier.
- Hook your finger under the grip tab (or front edge) of the disc and gently pull it forward and downward.
- Keep the disc horizontal to avoid spills.

If the disc cannot be removed in this way, please consult a gynecologist.

STEP 4: Dispose of the contents

After removal, empty the disc into the sink or toilet. There’s no need to remove the disc while urinating.

The wear time varies depending on your flow. We recommend emptying the disc at the same intervals as you would change tampons or pads.

Over time, you’ll learn your optimal wear duration. However, you should empty the disc at least every eight hours.

TIPS

If needed, use some water as a natural lubricant to ease insertion. Take your time, relax your pelvic floor muscles, and try different positions to find what works best for you.
With a bit of practice, insertion will quickly become routine!

CLEANING THE MENSTRUAL-DISC

During your period, wash the disc with water and pH-neutral soap for at least 20 seconds. After each period, clean it as described in “Preparing the SELENACARE Menstrual Disc.”

Permanent discoloration is possible but harmless. To remove stains, soak the disc overnight in a cup with dissolved denture-cleaning tablets or 3% hydrogen peroxide. Rinse it thoroughly with water and mild soap in the morning.

STORING THE MENSTRUAL-DISC

Store the disc only when it’s clean and dry. Keep it in a breathable container, such as the provided cotton pouch. Avoid plastic bags or airtight containers.

If your disc is damaged, torn, or shows signs of wear (which may occur if unsuitable cleaning agents are used), it’s time to replace it.

STERILIZING THE MENSTRUAL-DISC

We recommend sterilizing your disc between cycles by boiling it in water for 4–5 minutes (no longer than 7 minutes).

Alternatively, rinse it thoroughly with water, let it dry and wipe it with 70% isopropyl alcohol using a soft cloth. Ensure all surfaces are adequately covered and allow the disc to air dry.

You can also wash the storage pouch in the laundry for a thorough clean.

Postpartum Use

Internal menstrual products should not be used during postpartum bleeding due to the risk of infection.

Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is a very rare but serious condition. It can occur during menstruation if internal products disrupt the mucosal barrier, allowing bacteria to enter the uterus.

If you experience high fever, vomiting, diarrhea, sunburn-like symptoms, headache, and muscle aches, remove the disc immediately and consult a doctor, mentioning TSS.

Contraception

The SELENACARE Menstrual Disc does not prevent pregnancy and does not protect against sexually transmitted infections (STIs).

Wearing the Disc during Intimacy

If the disc moves upward during arousal, allow it to return to a lower position before removing it.

If you experience discomfort during intercourse, adjust the disc or try a different position that is more comfortable for you and your partner.

Thank you for trusting SELENACARE!

If you have any questions, please visit our website at www.selenacare.com or contact us using the information provided there.

We wish you comfortable days with your SELENACARE Menstrual-Disc.

Your SELENACARE-Team
selenacare.com