

## Joko kokeilit kuukautiskuppia?

Kuppi, kuoppi, kuukuppi, kuukautiskuppi, kuukautiskerääjä... Suositulla tuotteella on monta nimeä. Kuukuppi on luonnonkumista tai silikonista valmistettu pieni kuppi, joka laitetaan kuukautisten ajaksi emättimeen. Vuoto kerääntyy kuppiin, joka tyhjenetään vähintään kahdesti vuorokaudessa.

Hygienia eli käsien pesu on erityisen tärkeää. Kun kuppi tyhjenetään, se huuhdotaan kylmällä vedellä, pestään huolellisesti kuumalla vedellä ja miedolla saippualla ja asetetaan takaisin emättimeen. Silikonista valmistetut kupit voidaan desinfioida keittämällä.

Kuukautiskupin asettamista ja poistamista kannattaa kuiva-harjoitella, sillä täynnä olevan kupin poistaminen voi olla aluksi sotkuista puuhaa. Erityisesti harjoittelu on tarpeen, jos käyttäjä ei ole tottunut tamponoiden käyttöön tai on neitsyt. Kupin mukana tulevat tarkat käyttöohjeet.

Kuukautiskuppeja on Suomessa myynnissä kolmea merkkiä: The Keeper, The Mooncup ja The DivaCup. Kaikista malleista on kaksi vaihtoehtoa, joista toinen on synnyttäneille, toinen synnyttämättömille naisille.



Yksi kuppi maksaa suurin piirtein yhtä paljon kuin kymmenen kuukauden kertakäyttösiteet, mutta kestää kymmenen vuotta.

### LISÄTIETOA:

- Käyttäjien laatimaa infoa: <http://kuukuppikunta.net>
- Valmistajan sivut: <http://www.mooncup.co.uk>
- Mooncupin maahantuoja/nettitilaukset: **Nettiemo Oy, www.nettiemo.fi, puh. 09-675 751**