



# 月釀杯

## Formoonsa Cup

台灣月亮杯

### 錐形杯

## "月釀杯"月經量杯 "Formoonsa Cup" Menstrual Cup

衛部醫器製字第005657號

使用前請務必詳閱使用說明書  
並遵照指示使用



本產品為女性使用的環保  
生理用品，外型尺寸針對  
亞洲女性量身設計。

規格：錐形杯  
未摺疊容量為 42ml

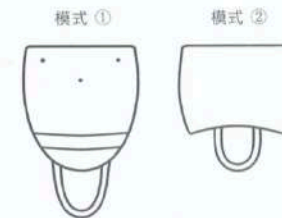
### 適應症

生理期時收集從子宮頸流出的經血和子宮內膜剝落的細胞組成物。

### 產品特色

- ① 有以下 2 種使用模式。
- ② 台灣製，使用 100% 醫療級矽膠製造。
- ③ 六顆氣孔設計。
- ④ 杯身具有刻度，方便女性觀察經血流量，進行自我健康管理。  
( 刻度線依序為：10ml / 20ml / 30ml )
- ⑤ 最長可連續使用 12 小時，相較於傳統生理用品可盛接更多經血量，並可在睡覺、運動和日常生活時使用。  
( 依個人經血量，更換時間可能低於 12 小時 )
- ⑥ 正常使用下可重複使用五年。
- ⑦ 攜帶盒為 PP 材質，耐高溫、可煮沸消毒。

### 錐形杯設計說明



【模式 ①】全長使用：  
全長 7 公分，適合陰道長度較  
長之女性使用、或流量較大。

【模式 ②】下摺往內縮：  
全長 4.6 公分，適合環狀摺把  
置放後有感之女性使用。此模  
式亦為收納於專用攜帶盒中之  
摺疊樣式。

### 健康需知

有關中毒性休克症候群 ( TSS ) 的重要資訊

- 在使用之前請務必詳讀，並請保存在遇到任何問題時都可以閱讀的狀態。中毒性休克症候群是一種罕見但有可能致命的急性細菌感染，它可能發生在男性、女性與小孩身上，也可能發生在經期間未使用月經量杯的女性身上。
- 中毒性休克症候群的症狀如下 ( 不一定會同時出現 )：突然性高燒 ( 超過 38.9 度 )、嘔吐、腹瀉、頭痛、頭暈、烈日灼傷般的紅疹 ( 幾天後可能脫皮 )、肌肉痠痛、紅眼、喉嚨痛、身體感到虛弱。如有以上症狀，請立刻取出月經量杯並儘速找醫生診治。告知醫生妳正逢經期，而妳擔心中毒性休克症候群。
- 感染過中毒性休克症候群 ( TSS ) 者，請勿使用本產品。30 歲以下的女性及少女較有得到 TSS 的風險。根據研究報告指出，平均每 10 萬個處於經期的女性會有 1 至 17 個 TSS 案例。如果妳有任何關於 TSS 或是月經量杯的使用疑慮，請洽詢妳的醫生。

### 副作用、禁忌或其他注意事項

- 本產品用於生理期時盛接經血，非生理期時請勿使用本產品。
- 使用時限用一個本產品，並請勿與他人共用。
- 請勿在性行為時使用，本產品不具避孕功能，也無法預防性傳染病。
- 感染過中毒性休克症候群 (TSS) 者，請勿使用本產品。
- 生理構造異常或子宮脫垂的女性，無法使用本產品。
- 使用子宮內避孕器或避孕環的女性，使用本產品前請先與專業醫師討論。

- 請務必於使用本產品前徹底清潔您的雙手，並每日清潔杯體 2 次以上 ( 12 小時內需取出清潔至少一次 )，同時提醒您，取出本產品時請小心指甲不要刮傷陰道，以降低感染中毒性休克症候群 ( TSS ) 之可能性。
- 使用前如有任何醫學或婦科的疑慮，請洽詢專業醫師。
- 非單次使用產品，可重複清潔後長期使用，請詳閱使用說明書。
- 矽膠過敏體質者請勿使用。
- 若您置入後感覺到「非經痛」之不正常疼痛 ( 悶痛、痠痛等 )、或者是分泌物變多，可能是杯體內原留空氣太少，導致杯體展開時吸住子宮頸口造成之真空壓迫，請務必取出後再重新置入一次；或者是按壓杯緣 ( 即杯口 ) 數次讓內外空氣交換，即可排除真空狀態。
- 若置入後感覺到排尿、排便困難，可能是壓迫到了鄰近的尿道或直腸，請稍微挪動您置放杯體的位置，或者是改用材質比較軟的杯子。
- 已配戴子宮內避孕器之女性，請務必於取出體外前先按壓杯緣解除真空。

### 如何選擇妳的月釀杯規格

請評估妳的個人狀況，應依個人陰道長度及經血量選擇合適之規格

規格	容量	高度	寬度	使用建議
教學杯	10ml	55mm	30mm	專為練習而設計，也適用經血流量極少的日子
標準杯	20ml	54mm	44mm	經血流量少，或為初學者
滿月杯	30ml	52mm	48mm	經血流量多、月亮杯專用者
錐形杯 ( 經典型 )	42ml	70mm	47mm	適合初學者、或經女性體弱的女性
錐形杯 ( 軟型 )	42ml	70mm	47mm	適合青少年、或敏感體質的女性

高度：杯緣到杯底處。 寬度：杯體最寬處。

### 如何評估妳的經血量

- 棉條使用者：因各品牌棉條的流量名稱不同，但皆依據國際吸收力標準 ( 水流量表 )，可參考包裝上的流量標示，加總出妳單日的經血量。  
0<6g / 006-9g / 009-12g / 0015-18g / 0018-20g
- 衛生棉使用者：夜用型吸滿約 10 ml，日用型吸滿約 5 ml，實際吸收量依個人使用習慣而不同，但仍可約略計算出單日的經血量。

建議初學者可從標準杯入手，在經血量多的日子頻繁更換即可。  
若妳使用標準杯時，感到杯緣拉環較長，請改用拉環設計較平淺的滿月杯。

### 為確保正確使用，請遵照後續的說明指示和以下步驟

#### 【初次使用月釀杯】

- 第一次使用時，找個讓妳安心放鬆的環境和時刻，能增加使用成功的機率。通常沐浴後是身心較為放鬆的時刻，可在舒適的熱水澡後開始。
- 建議妳在熟悉自己身體構造和生理週期後，再開始使用。在置入和取出杯子時，身心需保持完全放鬆，因緊張時陰道肌肉會收縮，將更不容易置入與取出。經血具有潤滑作用，但置入若仍有困難，建議使用乾淨的清水或適量水性潤滑劑潤滑杯體，杯子會更好推入。
- 第一次取出杯子時，建議在方便清洗的地方，以免因取出時不熟悉，而不慎使經血溢漏。
- 若妳很擔心無法順利取出，可在有婦產科門診時間的日子進行第一次的使用，當發現無法自行處理的狀況，可尋求專業醫師的協助。
- 使用初期可搭配布護墊或布衛生棉，直到可以判斷更換杯子的頻率。通常妳會需要三個月經週期的學習歷程，但熟悉操作後將能迅速且順利地置入和取出。
- 杯子應放置在陰道的無菌處，若有異物感代表位置不正確，請重新置入直到正確位置。

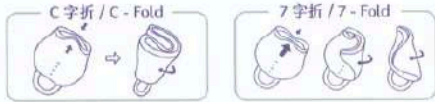
\* 請注意：從未使用過棉條的女性可能無法順利使用此商品。

## 如何置入你的月釐杯

- 置入前，需以中性洗劑和溫水徹底清潔雙手。
- 預備姿勢：深蹲、或將雙腿分開坐在馬桶上、或單腳踩在馬桶或浴缸邊緣，用上述任一最舒適的姿勢。



- 將錐形杯事先擺到適合自己的高度。
- 杯體展開需要足夠的空氣進入，所以請嘗試一開始不要捏太緊，讓杯體內部填充部分空氣，才不會造成密封後進入的空氣不足，無法展開杯體。我們推薦使用「C字」摺法及「7字」摺法，開口朝向肛門方向：



- 以大拇指和食指緊握住捏好的杯體，再用另一隻手分開陰脣，慢慢地置入杯子。
- 待杯底的拉環完全進入陰道後，再停止推入。可運用陰道肌肉順勢夾緊杯子，幫助杯子隨著陰道肌肉移動到正確的位置。



## 如何判斷是否正確放置

- 以手指觸摸，確認杯體是否緊貼陰道壁。
- 輕輕地前後左右旋轉、上下輕拉鈎的杯子，若有吸力代表置入成功。
- 因杯體（即杯肚）材質較軟，成功置入後，在陰道中為摺疊狀態，但前端較硬的杯緣處會展開緊貼陰道壁，讓經血得以流進杯內。
- 若有溢漏，代表杯緣（即杯口）處未展開完成，在累積經驗到足夠判斷是否展開完全前，建議搭配使用布護墊，避免經血不小心溢漏到貼身衣物。



## 置入陰道時的位置

- 杯子作為盛裝經血的容器，在位置上，比棉條置入時相對低且靠近陰道口，但也可位於陰道無神經的區域，因此置入正確時不會有任何感覺。
- 杯體請勿觸碰到子宮頸口。



## 如何取出你的月釐杯

- 在置入四到八小時後找一個舒適安心的地方準備取出。（依個人經血量不同，最久請勿超過 12 小時）
- 取出前，需以中性洗劑和溫水徹底清潔雙手。
- 預備姿勢：深蹲、或將雙腿分開坐在馬桶上、或單腳踩在馬桶或浴缸邊緣，用上述任一最舒適的姿勢。可先運用陰道肌肉的力量擠出杯子。請參考【小技巧：如何運用陰道肌肉力量推出杯體】
- 稍微擠壓杯子的邊緣以解除真空吸附狀態，接著將一根手指伸入鈎的陰道，勾住拉環，再輕輕地左右搖晃杯體，並順勢往外拉。



- 掀開杯口回復到花型杯身，將經血倒出清空，並用清水或其他方式清潔。請參考【產品消毒 & 清潔】

## 如何運用陰道肌肉力量推出杯體

在尚未熟悉使用方式之前，你很可能在取出時遇到瓶頸，除了運用解除真空技巧幫助你取出杯子，可嘗試用深蹲姿勢，像上大號一樣用力，保持深呼吸持續一小段時間，杯子會慢慢被陰道從體內推出來，再用手捏住杯底即可取出。

謹記：以上過程絕對要放鬆！因緊張時肌肉會收攏，杯子將更不易取出，甚至跑進陰道更深處，如果當下拿不出來，可稍作休息，待情緒平靜後或洗澡時再嘗試取出。

矽膠材質隨著使用時間和外因素可能會老化，若在取出時因大力拉扯導致底部的拉環斷裂，請依上述方式，運用陰道肌肉的力量將杯體推出。

若一直無法順利取出，請至婦產科門診掛號請專業醫師協助。

## 產品消毒 & 清潔

### 如何消毒月釐杯

- 建議生理期前後以沸水法各消毒一次；以充足的水量，小火滾煮 5-7 分鐘，讓杯子浮在水面，避免杯體直接接觸鍋壁（可用市售棉布袋、矽膠或不銹鋼網漏隔鍋壁）。煮沸消毒時請注意安全，小心別煮乾了！
- 生理期間請以清水及中性肥皂清洗。
- 應每日清潔杯體 2 次以上，12 小時內需取出清潔至少一次。

## 外出時如何清洗月釐杯

- 攜帶一小瓶乾淨的清水或飲用水，在馬桶上清洗取出後的杯子，請小心控制水流，並拿好杯體以免掉落。清洗後用乾布重新置入。（小提醒：用衛生紙擦拭可讓棉質黏點在杯體，請使用乾淨的手帕、私密處濕紙巾或酒精棉片擦拭）
- 若不確定水源是否乾淨，建議使用飲用水來清潔你的杯子。

## 如何保存你的月釐杯

- 生理期結束時，清水清潔後進行一次消毒，再自然風乾。（小提醒：矽膠怕油，請勿使用含油脂的洗劑，避免影響使用年限。）
- 建議以透氣材質的布袋或專用收納袋存放在陰涼乾燥處，避免陽光和 UV 光線照射。
- 矽膠產品一旦有裂痕容易損壞，盡量避免用指甲大力捏採杯身或拉環。
- 請將產品遠離孩童和動物。
- 本產品正常使用下可重複使用五年。
- 長期使用後出現老化反應（泛黃變色）屬正常現象，若發現產品出現損壞或是裂痕的情況，建議更換新的杯子使用。

## 月釐杯常見問題

Q: 全部共有五種規格，該如何選擇呢？  
A: 請依妳的經血流量、陰道長度、可以接受的杯體軟硬度、及使用場合的不同，來選擇合適的杯款。例如：若使用標準杯時感到底端拉環較長，請改用拉環設計較平穩的滿月杯。若外出攜帶不方便，可以選擇使用錐形杯，置入後裝入專用收納盒。若經期最後幾天流量較小，建議改用教學杯。

Q: 睡覺時使用是否會外洩？  
A: 杯緣具有內附防漏設計，可在睡覺時使用，但在尚未熟悉操作前，建議搭配布護墊或布衛生棉使用，夜間熟睡更安心。（依個人經血量不同，取出時間可能少於 12 小時）

Q: 如何測量鈎的經血流量？  
A: 從陰道取出杯子時，依杯體上標示的刻度線測量。標準杯刻度線為：10ml / 20ml，滿月杯刻度線為：10ml / 20ml / 30ml，錐形杯刻度線為：10ml / 20ml / 30ml。

Q: 當我上廁所時，需要取出嗎？  
A: 不需要，無論是大號或小號，由於陰道、尿道或肛門是三個不同的器官，無需將杯子取出。

Q: 量少時是否仍可以使用？  
A: 可以，杯子在生理期時全程皆可使用，但因為量少時較無經血做潤滑，可使用乾淨的清水或適量水性潤滑劑潤滑杯體，協助推入及取出。

Q: 可否使用潤滑產品輔助放置？是否會造成產品變質，而影響使用壽命？  
A: 可以。經血具有潤滑作用，但若置入仍有困難，如上題，可使用乾淨的清水或適量水性潤滑劑潤滑杯體，杯子會更好推入。矽膠怕油，請避免使用含油脂的潤滑產品。

Q: 請問血塊會堵住杯口嗎？  
A: 不會，血塊是流動的，即使杯子在體內呈現內塞防漏的狀態，液態流動的血塊仍能流進杯口。

Q: 如何知道何時要更換經血？是否有什麼判斷依據？  
A: 依個人經血量不同，更換頻率也不同，有些人一天只需要更換兩次（12小時/次），有些人 3-4 小時更換一次。若妳感受到下體有泡泡感，好像有液體要冒出來，就是需要更換了。建議初期可搭配使用布護墊或衛生棉，直到可以準確判斷需要更換的頻率。

Q: 不小心將月釐杯的拉環拉斷了怎麼辦？  
A: 別緊張，請參考【小技巧：如何運用陰道肌肉力量推出杯體】，運用陰道肌肉的力量推出杯子，若一直無法順利取出，請至婦產科門診掛號請專業醫師協助。

Q: 沒有過性經驗的女性可以使用嗎？  
A: 可以，但陰道口是位於陰道入口的鬆闊關節，杯體推出時有造成出血或破裂的可能，使用前需先有心理準備。