

【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。

※註：教學杯為初次使用前練習折法、推法之用，僅限於部分商品組合中販售

【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

- 鈴蘭花型杯身造型。
- 台灣製，使用100%矽膠製造。
- 新手入門「教學杯」，尺寸較小、專供練習使用，拉環係長設計以利於讓初學者練習如何置入和取出，減低使用過程的心理負擔。
(「教學杯」專為練習而設計，無法連接經血。實際使用請選用「標準杯」或「滿月杯」。)
- 無氣孔設計，不易外漏。
- 杯身具有刻度，方便女性觀察經血流量，進行自我健康管理。(標準杯刻度線依序為：10ml / 20ml，滿月杯刻度線依序為：10ml / 20ml / 30ml)
- 相較傳統生理用品可承接更多經血量，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)。
- 正常使用下可重複使用五至十年。

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。
- 請務必於使用前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。
- 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。
- 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。

健康資訊

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)：突發性高燒(超過38.9度)、嘔吐、腹痛、頭暈、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。告知醫生您正逢經期，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個處於經期的女性會有1至17個TSS案例。如果您有任何關於TSS或是月經量杯的使用疑慮，請洽詢您的醫生。

月釀杯設計說明



- 杯緣沒有氣孔，杯體置入體內後會展開足夠的空間，引入經血。
- 杯底拉環可幫助妳取出杯子，請勿自行剪除。

如何選擇妳的月釀杯規格？

請評估妳的個人狀況，依使用建議選擇標準杯 (20ml) 或滿月杯 (30ml)。

規格	容量	高度	寬度	使用建議
教學杯	N/A	55mm	36mm	專為練習而設計，無法連接經血
標準杯	20ml	54mm	44mm	30歲以下，或經血流量少
滿月杯	30ml	52mm	48mm	30歲以上，或經血流量多，或曾有過自然產的經驗

高度：杯緣到拉環頂部，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，但皆依據國際收力標準(水瀉量表)，可參考包裝上的流量標示，加總出妳單日的經血量。

● <6g / 06.6-9g / 0009-12g / 000015-18g / 0000018-20g

衛生棉使用者

夜用型吸滿約10ml，日用型吸滿約5ml，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，感到底端拉環較長，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：

第一次使用時，找個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，可在舒適的熱水浴後開始。

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，將更不容易置入跟取出。經血雖然本身具有潤滑作用，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衛生棉，直到可以判斷更換杯子的頻率。通常妳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區，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。

如何置入妳的月釀杯

- 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，用上述任一妳最好施力的姿勢。



- 記得善用杯體的預壓凹折處，用妳最順手的折法折疊杯子，方便將杯子推入陰道。

- 首先，將杯口內折，才能發揮防漏設計，確保杯身不外洩。



- 若杯口內折後，再折疊杯體，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，才不會造成塞到後進入的空氣不足，無法展開杯體。我們推薦使用C字折法：



- 以大拇指和食指緊握住折好的杯體，再用另一隻手分開陰唇，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。可運用陰道肌肉向內夾緊杯子，幫助妳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、上下輕拉妳的杯子。若有吸力代表置入成功。
- 因杯體(杯肚)材質較軟，成功置入後，在陰道中為折疊狀態，但前端較硬的杯緣會展開緊貼陰道壁，讓經血得以流進杯內。
- 若有溢漏，代表杯緣(杯口處)未展開，在某種程度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，但也同樣位於陰道無菌的區域，因此置入正確時不會有任何感覺。



如何取出妳的月釀杯

- 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，需先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，用上述任一妳最好施力的姿勢。可先運用陰道肌肉的力量擠出杯子，請參考(請參考小技巧：如何運用陰道肌肉力量擠出杯體)。
- 稍微擠壓杯子的底部或邊緣以解除真空吸附狀態，接著將一只手伸入妳的陰道，勾住拉環，再輕輕地左右搖晃杯體，並順勢往外拉。



- 瓶開口回復到花型杯身，將經血倒出清空，並用清水或其他方式清潔。(請參考產品消毒與清潔)

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，妳很可能在取出時遇到瓶頸，除了運用解除真空技巧幫助妳取出外，可嘗試用深蹲姿勢，像上大號一樣施力，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！因緊張時肌肉會收縮，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諮詢專業醫師協助。

產品消毒與清潔

如何消毒月釀杯

建議生理期前後以沸湯法各消毒一次：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、矽膠或不銹鋼濾網隔開鍋壁)。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。

外出時如何清洗月釀杯

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。清洗後甩乾並重新置入。

(小提醒：用衛生紙擦拭可確認棉條黏貼在杯體，請使用乾淨的手帕、私密處濕紙巾擦拭)。

若不確定水源是否乾淨，建議使用飲用水來清潔妳的杯子。

※補充說明：可運用以下杯內填充清洗技巧，用最少水量清洗杯子。

- 將杯口展開，讓它變回花苞狀，將杯內的經血倒掉。
- 讓水緩緩倒進空小的花苞杯口，用小手蓋著花苞杯口上緣以密封杯體，再上下搖晃可快速清潔杯內殘留的經血。

如何保存妳的月釀杯

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被破損，盡量避免用指甲大力捏控杯身或拉環。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至十年。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破裂，建議更換新的杯子使用。

產品資訊

廠商名稱：莎莎企業有限公司
 廠商地址：台北市中山區復興北路156號4樓
 製造商名稱：莎莎企業有限公司委託新美隆股份有限公司製造
 製造廠地址：台北市五股區五二路116號5樓
 保存期限：十年(標本於金屬膠印處第一、二、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百)

免付費服務專線：0800-826-766
 如果對於我們的產品有任何建議或疑問，請寫電子郵件至 formoonsacup@gmail.com

