

Silky Cup

पुनः उपयोग में आने वाला मासिक कप

उपयोग निर्देशिका

Website: www.silkycup.com

Email: info@silkycup.com

सिल्की कप व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार S, M और L साइज़ में उपलब्ध है।

S (स्माल)	M (मीडियम)	L (लार्ज)
ये साइज़ पूर्व-किशोर लड़कियों, बहुत ज्यादा पतली और छोटी कद-काठी वाली 15 साल तक की किशोरियों के लिए उपयुक्त है।	ये साइज़ ऐसी महिलाओं, जिनके शरीर की बनावट मध्यम है और अब तक बच्चे को जन्म नहीं दिया या 30 साल तक की महिलाओं के लिए उपयुक्त है।	ये साइज़ ऐसी महिलाओं के लिए उपयुक्त है जिनके शरीर की बनावट लंबी-चौड़ी है या जिन्होंने योनिमार्ग या सीजेरियन सेक्शन द्वारा बच्चे को जन्म दिया है या जो 30 साल से ऊपर की हैं।

साइज़ निर्देशिका

किसके लिए उपयुक्त है	Size - S	Size - M	Size - L
पूर्व किशोर लड़कियाँ	S		
बहुत पतली या छोटी कद-काठी वाली किशोरियाँ	S		
महिलाएं जिनकी बनावट माध्यम आकर की है		M	
महिलाएं जिन्होंने अब तक बच्चे को जन्म नहीं दिया है		M	
30 साल तक की उम्र की महिलाएं		M	
महिलाएं जिनके शरीर की बनावट लंबी-चौड़ी है			L
महिलाएं जिन्होंने योनिमार्ग या सीजेरियन सेक्शन द्वारा बच्चे को जन्म दिया है			L
30 साल से ऊपर की महिलाएं			L
क्षमता	18ml 	24ml 	30ml 

क्या मैं स्टेम को छाँट सकती हूँ?

हाँ, आप स्टेम को छाँट सकती हैं। स्टेम पूरी तरह से योनि के अंदर रहनी चाहिए अगर ऐसा नहीं है तो ये आपके भगोष्ठों पर जलन पैदा कर सकती है। यदि आपको लगता है कि स्टेम जरूरत से ज्यादा लंबी है तो आप इसे आंशिक या पूर्ण रूप से काट सकते हैं। पर ध्यान रहे कि ऐसा करते समय आप कप की तली में छेद ना कर दें।



भैरे कप की स्टेम बाहर की ओर निकली हुई क्यों महसूस होती है?

जैसा की ऊपर बताया गया है, प्रत्येक महिला के शरीर की बनावट अलग होती है इसलिए जब इसे योनि में लगाया जाता है तो हर महिला को यह अलग-अलग तरीके से फिट आता है(थोडा ऊपर या थोडा नीचे)। ये सामान्य बात है और इस कप को इस तरीके से डिजाइन किया गया है कि इसकी स्टेम को आवश्यकतानुसार छाँटा जा सकता है। यहाँ यह याद रखना जरूरी है कि स्टेम का कोई भी भाग योनि से बाहर न निकले क्योंकि ये आपके भगोष्ठों के लिए गैर-आरामदायक हो सकता है। जब आप इस कप को बाहर निकाल लें तो एक बार में इसकी स्टेम को लगभग एक सेंटीमीटर काटें, इसे दोबारा योनि के अंदर लगभग एक घंटे तक लगाकर रखें और अगर स्टेम की लंबाई आपके लिए आरामदायक नहीं है तो इस प्रक्रिया को दोबारा दोहराएं, जब तक आपको स्टेम की सही लंबाई न मिल जाए।

तकनीकी विवरण

कप साइज़	L (लाज)	M (मीडियम)	S (स्माल)
किसके लिए उपयुक्त है	उन महिलाओं के लिए उपयुक्त है जिनके शरीर की बनावट लंबी-चौड़ी है या जिन्होंने योनिमार्ग या सीजेरियन सेक्शन से बच्चे को जन्म दिया है या 30 साल से ऊपर की महिलाएं	उन महिलाओं के लिए उपयुक्त है जिनके शरीर की बनावट मध्यम है और जिन्होंने बच्चे को जन्म नहीं दिया है या 30 साल तक की उम्र की महिलाएं	पूर्व किशोर लड़कियों या बहुत पतली या छोटी कद-काठी की 15 साल तक की किशोरियों के लिए
कप का व्यास	46 मिमी.	43 मिमी.	40 मिमी.
कप की लंबाई	57 मिमी.	57 मिमी.	50 मिमी.
स्टेम के साथ कप की कुल लंबाई	72 मिमी.	72 मिमी.	65 मिमी.
रिम बॉटम की क्षमता	30 मिली.	24 मिली.	18 मिली.
रिम टॉप की क्षमता	35 मिली.	28 मिली.	20 मिली.
स्टेम की लंबाई	15 मिमी.	15 मिमी.	15 मिमी.
स्टेम का प्रकार	ठोस	ठोस	ठोस
कड़ापन/कोमलता	मुलायम	मुलायम	मुलायम
मेटेरियल	100% थर्मोप्लास्टिक इलास्टोमर	100% थर्मोप्लास्टिक इलास्टोमर	100% थर्मोप्लास्टिक इलास्टोमर
कप का अनुमानित जीवन-चक्र	10 वर्ष, यदि सही रख रखाव किया जाए	10 वर्ष, यदि सही रख रखाव किया जाए	10 वर्ष, यदि सही रख रखाव किया जाए

नोट - प्रयोग से पूर्व अपने सिल्की कप के साथ आने वाले दिशा निर्देशों को अवश्य पढ़ें।

यदि आप स्टेम तक नहीं पहुँच पाती या कप को निकालने में असमर्थ हैं तो घबराएं नहीं। इस बात का कोई प्रतिबन्ध नहीं है कि आपको इसे लगातार 12 घंटे तक ही पहनना है। यदि आपको लगता है कि कप सही प्रकार नहीं लगा है तो सेनेटरी पैड या सेनेटरी नैपकिन का इस्तेमाल करें। गुरुत्वाकर्षण के कारण कप का पूरा भरने के बाद नीचे की ओर आना सामान्य है। निकालने के लिए निर्देशों का पालन करें। यदि आप 12 घंटे बाद भी कप नहीं निकाल पा रही हैं तो इस दुर्लभ मामले में अपने फिजिशियन की सलाह लें। निर्देशानुसार प्रयोग करने से, थोड़े अभ्यास से ही आप सिल्की कप को सिर्फ कुछ सेकंड में ही लगा और निकाल पायेंगी।

मासिक कप को फोल्ड करने के तरीके

सिल्की कप को मोड़कर, अपनी जांच की हड्डियों से दूर, योनि के निचले भाग में लगाना होता है और इसे योनि के अंदर मुक्त कर दिया जाता है, इसके बाद सिल्की कप खुल जाता है और योनि की दीवारों द्वारा बनाई गई सील और योनि की मांसपेशियों द्वारा बनाये गए दबाव के कारण ये अपने स्थान पर चिपक जाता है। आप विभिन्न फोल्डिंग तरीकों का इस्तेमाल करके जान सकती हैं कि कौन सा फोल्ड आपके लिए उपयुक्त है।

C-फोल्ड या U-फोल्ड या हार्ट फोल्ड

अपने दोनों हाथों का प्रयोग करते हुए अपने कप को C की आकृति में मोड़ें। दोनों साइड को एक सामान रखते हुए इसे अपने ही ऊपर मोड़ें। अपने मुख्य हाथ का इस्तेमाल करते हुए कप को रिम के नीचे से मजबूती से पकड़ें। अपनी टांगों को फैलाएं और अपने दूसरे हाथ से अपनी योनि के भगोष्ठों को अलग करें। ये सुनिश्चित करें कि C की गोलाकार आकृति बाहर की ओर रहे।



पंच डाउन फोल्ड या शैल फोल्ड

पंच डाउन फोल्ड या शैल फोल्ड, कप को मोड़ने का वो तरीका है जिसे कम उम्र की महिलाएं प्रयोग करती हैं। इस विधि से कप का आकार तो छोटा हो जाता है परंतु अलग-अलग महिलाओं की योनि की बनावट अलग-अलग होने के कारण इस फोल्ड का योनि के अंदर खुलना मुश्किल हो सकता है।



ट्राइएंगल फोल्ड या 7 फोल्ड

यदि आपको सिल्की कप लगाने में परेशानी हो रही है तो ट्राइएंगल फोल्ड या 7 फोल्ड एक अच्छा तरीका हो सकता है परंतु इस फोल्ड के साथ भी सही प्रकार से न खुलने की समस्या हो सकती है।



पहली बार लगाने के सुझाव

तनावमुक्त और शांत वातावरण आपको सिल्की कप को लगाने के लिए आवश्यक एकांत प्रदान करेगा जिससे आप अपनी सुविधानुसार और सावधानी से सिल्की कप को अपनी योनि में लगा सकती हैं। यदि आप आरामदायक अवस्था में नहीं आ पाती तो योनि की मांसपेशियाँ कड़ी हो जाएंगी और सिल्की कप के लगाना असम्भव तो नहीं पर असुविधाजनक अवश्य हो जायेगा। थोड़ा समय लेते हुए अपने गर्भाशय के मुख (ये नाक के नुकीले हिस्से जैसा होता है) को महसूस करके लगाना भी अच्छा विकल्प हो सकता है। आपको बस ये करना है कि अपनी योनि में अपनी अंगुली डालें और अपने गर्भाशय के मुख को चिन्हित करें। इससे आपको अपने कप को लगाने में आसानी रहेगी। इसके अलावा आप मासिक धर्म के दौरान, जब योनि शिथिल हो जाती है और रक्त स्नेहक का काम करता है, इसका अभ्यास कर सकती हैं। या आप मासिक धर्म से पहले जल-आधारित स्नेहक का प्रयोग करके इसका अभ्यास कर सकती हैं। इससे आपको मासिक धर्म से पहले ही अभ्यास हो जाएगा और अपने पहले इस्तेमाल पर आपको आक्रोश नहीं आएगा। जहाँ अधिकांश महिलाएं C- फोल्ड का प्रयोग करती हैं पर आपको अपने लिए ऐसे फोल्ड का चयन करना है जो आपके लिए उपयुक्त है।

जहाँ तक इसे अपने आप लगाने की बात है, इसे रीढ़ की हड्डी की ओर लगाना चाहिए न कि सीधा ऊपर की ओर। धैर्य का होना बहुत जरूरी है क्योंकि इसे सही प्रकार लगाने में आपको कई प्रयास करने पड़ सकते हैं। परफेक्शन की उम्मीद किए बिना इसे लगाने का अभ्यास करना आपके मन को शांत करता है और आपको इसे लगाते समय अपने आप पर आक्रोश नहीं आता है। सिल्की कप को लगाने के बाद आपको ये निर्णय लेना है कि क्या स्टैम की लम्बाई आपके लिए सुविधाजनक है या इसे छोटने की आवश्यकता है। स्टैम का कोई भी भाग योनि के बाहर नहीं होना चाहिए। स्टैम, सिल्की कप को बाहर निकालने में सहायक है, इसलिए इसे काटने से पहले इस बात को अपने दिमाग में रखें।

अपने कप की स्थिति को पिक्चर या डायग्राम से मिलाने की कोशिश न करें। सबसे जरूरी बात है इसका आरामदायक होना और लीक न होना। प्रत्येक महिला के शरीर की बनावट अलग-अलग होती है इसलिए ये हर महिला को अलग-अलग तरीके से फिट आता है।

मैं अपना सिल्की कप कैसे लगाऊँ?

प्रयोग से पूर्व अपने सिल्की कप के साथ आने वाली निर्देश पुस्तिका को ध्यान से अवश्य पढ़ें। जब आप आराम की अवस्था में होती हैं तो इसे लगाना और निकालना आसान हो जाता है। इसके बार-बार प्रयोग से इसे निकालने और लगाने में केवल कुछ सेकंड का समय लगेगा। पहले इस्तेमाल से पहले अपने सिल्की कप को अवश्य धोएं।

अपने हाथों को एक अच्छी साबुन और पानी से धोएं। अपने हाथों को अच्छी तरह साफ़ करके, सिल्की कप को साफ़ पानी से धोएं क्योंकि गीली अवस्था में इसे लगाना आसान होता है या आप शॉवर लेते हुए भी इसे लगा सकती हैं।



अपने दोनों हाथों का इस्तेमाल करते हुए अपने कप को C की आकृति में मोड़ें। इसके दोनों किनारों को सीधा रखते हुए इसे अपने ही ऊपर मोड़ें।



अपने मुख्य हाथ का इस्तेमाल करते हुए कप को रिम के नीचे से मजबूती के साथ पकड़ें। अपनी टांगों को फैलाएं और अपने मुख्य हाथ से अपनी योनि के भगोछों को अलग करें। ये सुनिश्चित करें कि C की गोलाकार आकृति बाहर की ओर रहे।



खड़े होकर (एक पैर ऊपर करके), पालथी मारकर या बैठकर, ये सुनिश्चित कर लें कि कप की C आकृति बाहर की ओर रहे और इसके बाद कप 45 डिग्री के कोण पर अपनी योनि में रीढ़ की हड्डी की ओर प्रविष्ट करें। जब आपको कप की स्टेम दिखनी बन्द हो जाए तो आप इसे अंदर प्रविष्ट करना रोक सकती हैं।



कप को 360 डिग्री पर घुमाकर ये सुनिश्चित करें कि ये सही स्थान पर लग गया है और इसने सील बना ली है।

इसके बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से साफ़ करें।

पहली बार निकालने के सुझाव

इस कप को निकालने के लिए आरामदायक अवस्था का होना बहुत आवश्यक है। स्टेम को बाहर की ओर न खींचें क्योंकि ऐसा करने से निर्वात के कारण कप और ज्यादा चिपक जाएगा और आपको असुविधा होगी। स्टेम का प्रयोग कप की तली को ढूँढने में करें। अब कप की तली को हल्का सा भींचे या हल्का सा ऊपर उठाएं-इसकी तली पर चिपकने के लिए खास उभार होता है। इसे योनि से निकालने के लिए हल्का-हल्का ऊपर उठाएं। निकालते समय इसे दोनों किनारों से धीरे-धीरे हिलाएं। हर किसी के लिए ऐसा करना आवश्यक नहीं है पर जब कप जकड़ जाए तो ये तरीका सहायक हो सकता है। निकालते समय कप को सीधा रखें जिससे कप के अंदर का पदार्थ बाहर ना गिरे।

सिल्की कप को बाहर कैसे निकालें ?

सिल्की कप को एक बार में 12 घंटे तक पहना जा सकता है और अधिकतर महिलाओं ने पाया है कि इसे एक बार सुबह और एक बार रात को सोने से पहले खाली करना पर्याप्त है। वास्तव में ये आपके व्यक्तिगत चक्र और स्राव पर निर्भर करता है। कुछ महीनों के इस्तेमाल के बाद आप इसकी अभ्यस्त हो जाएंगी।



अपने हाथों को एक अच्छे साबुन और गुनगुने पानी से धोएं। आरामदायक अवस्था में (पालथी मारकर बैठना सबसे आसान तरीका है) अपने कप के आधार को महसूस करें। इसके बाद स्टैम को हल्का सा हिलाएं जिससे सील हट जाए और इसके बाद दोनों साइडों से हल्का सा उठाएं। लीकेज से बचने के लिए कप को सीधा पकड़ें।

जब आप कप को बाहर निकाल लें तो इसमें एकत्र हुए पदार्थ को शौचालय में नष्ट कर दें। इसके बाद इसे टॉयलेट पेपर या बोटल के पानी से धोएं। आप इसे गुनगुने पानी से भी धो सकती हैं। यदि पानी उपलब्ध नहीं है तो आप इसे टॉयलेट पेपर से भी पोंछ सकती हैं।



इसके बाद कप को दोबारा लगाकर हाथों को साबुन और साफ़ पानी से धोएं।

सिल्की कप को साफ़ करना

सिल्की कप को साफ़ करने के दो मुख्य तरीके हैं।

1. दैनिक सफाई (मासिक धर्म के दौरान इसे खाली करने के बाद साफ़ करना)

अपने सिल्की कप को लगाने या निकालने से पहले सबसे जरूरी चीज़ अपने हाथों को अच्छी साबुन और गुनगुने पानी से धोना है। सिल्की कप को लगाने से पहले या निकालने के बाद अपने सिल्की कप को गुनगुने या साबुन वाले पानी से धोएं। ध्यान रखें कि आपको कम से कम 12 घण्टे के अंतराल पर अपने सिल्की कप को खाली करना और धोना है।

सिल्की कप को निकालने के बाद यदि आप इसे धोने में असमर्थ हैं (उदाहरण के तौर पर जब आप सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग कर रही होती हैं) तो अंदर जाने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह धोएं, इसमें एकत्र हुए पदार्थ को शौचालय में खाली कर दें और इसके बाद इसे गीले या सूखे कपड़े से साफ़ करें। अगली बार अपनी सुविधानुसार दिए गए निर्देशों के अनुसार इसे साफ़ करें। यात्रा करते समय या कहीं बाहर इसे सादे पानी से धोएं।

अपने मासिक चक्र समाप्त होने जाने के बाद इसे साबुन वाले पानी से धोना जरूरी है।

2. स्टेरिलाइजिंग (आपको इसे महीने में कम से कम एक बार करना है, या तो इस्तेमाल करने से पहले या मासिक चक्र समाप्त हो जाने के बाद जब आप सिल्की कप को स्टोर करने जा रही हों)

इसे साफ़ करने का सबसे आसान तरीका है:

अपने कप को बहुत सारे पानी में 5 से 10 मिनट तक उबालें। बहुत ज्यादा लम्बे समय तक इसे पानी में डालकर न रखें। सिल्की कप को साफ़ करने के लिए डिशवाशर का प्रयोग न करें। यद्यपि सिल्की कप थोड़ी ऊष्मा, कुछ रसायनों और सफाई करने वाले पदार्थों के प्रति सहनशील है, फिर भी कुछ पदार्थ आपके सिल्की कप को नुकसान पहुँचा सकते हैं या इस पर कुछ अवशेष छोड़ सकते हैं जिससे आपको जलन या इन्फेक्शन हो सकता है। इसकी सफाई के लिए सर्वोत्तम तरीका इसे अच्छी साबुन और गुनगुने पानी से धोना है।

इसका रंग फीका पड़ना सामान्य बात है। यदि आपको ऐसा लगे कि इस पर कोई दरार, फटन या आकृति में परिवर्तन आ गया है तो इसे बदल देना चाहिए।

सिल्की कप को प्रथम इस्तेमाल और प्रत्येक इस्तेमाल से पहले स्टेरिलाइज करना जरूरी है। सिल्की कप को 5 मिनट उबलते हुए पानी में डालें जिससे ये कीटाणुमुक्त हो जाएगा। अपने सिल्की कप को साफ़ करते समय कभी भी सिरका, टी ट्री ऑइल, खुशबूदार/सेंटेड साबुन, कास्टिक/पीपरमेंट वाली साबुन या अन्य तेल आधारित साबुन, कपड़े धोने वाले डिटरजेंट, अल्कोहल, एंटीबैक्टीरियल साबुन, हैण्ड सेनिटाइजर, पहले से गीले वाइप, हाइड्रोजन परोक्साइड, बर्तन साफ़ करने वाली साबुन, ब्लीच या तीव्र रसायन का प्रयोग न करें।

सिल्की कप को स्टोर करना

सिल्की कप को प्लास्टिक बैग या एयरटाइट कंटेनर में न रखें क्योंकि इससे इसका आकार खराब हो सकता है। जहाँ इसे रखा जाए वो स्थान हवादार होना चाहिए। इसे स्टोर करने का सबसे अच्छा तरीका इसे साथ आए बैग से निकालकर, इसके साथ आई थैली में, सूर्य की रौशनी और बहुत ज्यादा तापमान से दूर रखना है।

सतर्कता चेतावनी

उनके लिए जो अपनी योनि की झिल्ली के प्रति आशंकित हैं(खींचाव, रिसाव या क्षतिग्रस्त होने के प्रति) उन्हें सिल्की कप के प्रयोग से पहले अपने स्वास्थ्य-सलाहकार से सलाह लेनी चाहिए। सिल्की कप कौमार्य पर किसी भी प्रकार से कोई प्रभाव नहीं डालता है। किसी भी महिला हाईजीन उत्पाद जैसे सिल्की कप या गद्दी को प्रयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। यदि आपको कोई और गाइनी संबंधी समस्या है तो आपको अपने फिजीशियन से सलाह लेनी चाहिए। निर्देशों के अनुसार इस्तेमाल करें। असुविधा की स्थिति में प्रयोग बन्द कर दें और अपने फिजीशियन से सलाह लें।

सिल्की कप में लीकेज होने की कोई संभावना नहीं है परंतु ज्यादा रक्तस्राव या पहली बार इस्तेमाल के समय, जब आपको सही साइज़ मालूम नहीं होता तो आप अतिरिक्त सुरक्षा के रूप में पैड लगा सकती हैं और ऐसी स्थिति में आपको इसे थोड़ा जल्दी-जल्दी खाली करना चाहिए। मासिक कप गर्भनिरोधक नहीं है और सम्भोग से पूर्व इसे निकाल देना चाहिए।

ध्यान रहे कि आपने एक मासिक कप पहना है। यद्यपि इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि इससे TSS (टॉक्सिक शॉक सिंड्रोम) होता है। साथ ही इसे 12 घंटे में खाली करने और धोने के नियम का पालन करना जरूरी है। यदि आप इसे लंबे समय तक इसे अपनी योनि के अंदर छोड़ती हैं तो TSS के प्रति सचेत रहें। यदि आपको TSS के लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त अपने फिजीशियन की सलाह लें।

यदि आपकी कोई मित्र इस सिद्धांत को सही नहीं मानती तो निराश न हों। क्योंकि किसी ने इसके बारे में सुना है और किसी ने इसके बारे में नहीं सुना। सबसे अच्छा विचार उनकी प्रतिक्रिया जानना है क्या उन्होंने इसके बारे में सुना है या नहीं। इसके बाद उनके सामने ये विचार रखें और अपने अनुभव साझा करके उन्हें इसके इस्तेमाल के लिए प्रेरित करें।

सावधानियाँ

- निर्देशों के अनुसार मासिक चक्र के दौरान इस्तेमाल करें।
- सिल्की कप और IUD: सभी महिलाओं के शरीर की संरचना अलग है तो अपनी IUD के लाभ और रिस्क के प्रति जागरूक रहें और अपने फिजीशियन से सलाह लें।
- कूड़ेदान में डालकर नष्ट करें, शौचालय में न बहाएं।
- सिल्की कप को जानवरो और बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- यदि आपको प्रतिकूल प्रभाव दिखाई दें तो इस्तेमाल बन्द करके तुरंत अपने फिजीशियन की सलाह लें।

नोट्स : सिल्की कप तीन साइजो लार्ज, मीडियम और स्मॉल में उपलब्ध है। आपके कप का साइज इसके अंदर बने घेरे पर अंकित हो जाता है। तीनो साइजो में कोई खास अंतर नहीं है फिर भी लीकेज से बचने के लिए सही साइज के के चुनाव की संस्तुति की जाती है। तीनो साइजो में कोई खास अंतर नहीं है और सबसे बड़ा साइज, मीडियम से 3 मिमी. बड़ा है। पर लीकेज रोकने के लिए सही साइज का चयन जरूरी है। हम सलाह देते हैं कि अगर आप की उम्र 30 साल से ज्यादा है तो आपको L(लार्ज) साइज का प्रयोग करना चाहिए, भले ही आपने योनिमार्ग या C-सेक्शन से बच्चे को जन्म न दिया हो क्योंकि जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमारे नितम्ब भी प्राकृतिक रूप से बढ़ते हैं और योनि की मांसपेशियों में शिथिलता आ जाती है। इसलिए अगर आप 30 साल से बड़ी हैं तो आपको L(लार्ज) साइज का प्रयोग करना चाहिए भले ही आपको बच्चे न हुए हों।

ध्यान देने योग्य बातें

सिल्की कप आपकी सुरक्षा के लिए है। पुनः उपयोग में आने वाला कप व्यक्तिगत हाईजीन उत्पाद है और इसे बदला या वापस नहीं किया जा सकता। सभी बिक्रियां अंतिम होंगी। यदि आपको कोई गाइनी/मेडिकल समस्या है तो पुनः उपयोग में आने वाले मासिक कप के प्रयोग से पहले अपने डॉक्टर की सलाह लें। निर्देशानुसार प्रयोग करें। यदि आपको कोई प्रतिकूल प्रभाव दिखाई दे तो इस्तेमाल बन्द कर दें और फिजिशियन से सम्पर्क करें।

सावधानी

निर्देशों को अच्छी तरीके से पढ़ने और समझने से पूर्व सिल्की कप का इस्तेमाल न करें। सिल्की कप को किसी दूसरे मासिक कप, गद्दी या डायफ्राम के जैसे नहीं प्रविष्ट करना होता है। निर्देशों को भविष्य के संदर्भ में संभाल कर रखें।

सिल्की कप को प्रथम इस्तेमाल और प्रत्येक इस्तेमाल से पहले स्टेरिलाइज करना जरूरी है।

कस्टमर सर्विस

सर्वोत्तम परिणाम के लिए निर्देशो का सावधानी से पालन करें। अधिक जानकारी के लिए www.silkycup.com पर विजिट करें।

किसी अन्य सवाल या सहायता के लिए हमारे प्रशिक्षित कस्टमर सर्विस एडवाइजर से ई-मेल info@silkycup.com पर संपर्क करें।

निर्माता :

सहोताज्ञ

214 C/2, गौतम नगर,
नई दिल्ली- 110049, भारत

 <http://www.silkycup.com>

 <https://twitter.com/silkycup>

 <http://www.silkycup.com/blog>

 <https://www.facebook.com/silkycup>

 <https://www.youtube.com/user/menstrualsilkycup>

 info@silkycup.com

अपने स्मार्टफोन से जल्दी से इसके बारे में जानने के लिए इस QR-कोड डिवाइस को स्कैन करें।

