

Kuukuppi

# Edullinen vaihtoehto modernille ja mukavuudenhaluiselle naiselle



MAIJU NEVANPERÄ

Jos olet kyllästynyt terveys-siteisiin ja tamponeihin, sinun kannattaisi ehkä tutustua edullisempaan ja ekologisempaan vaihtoehtoon: kuukautiskerääjään eli kuukautiskuppiin. Se on pieni luonnonkumista tai silikonista valmistettu kuppi, joka asetetaan kuukautisten ajaksi emättimeen.

Vuoto kerääntyy kuppiin, joka tyhjennetään tarvittaessa. Äkkseltään tämä saattaa kuulostaa ällöttävältä, mutta kuukautiskupin käytöllä on monia hyviä puolia verrattuna kertakäyttösuojiin. Kuppi keksittiin jo noin 70 vuotta sitten, mutta vasta viime vuosina se on alkanut saada suosiota.

## Edullinen ja ekologinen vaihtoehto

Kuukuppi kestää käytössä 10 vuotta, joten sitä käyttämällä säästää melkoisesti sekä rahaa että luontoa. Kupin hinta on noin 30 euroa, joten kertaostoksena se on kallis, mutta maksaa itsensä nopeasti takaisin – sama summa kuluisi kertakäyttöisiin

suojiin noin puolessa vuodessa. Keski-ikäinen joutuu maksamaan kertakäyttösuojista elämänsä aikana yli 2000 euroa, mutta kuppia käyttämällä kustannukset jäävät vajaan 300 euroon.

Kertakäyttösiteistä syntyy naisen elämän aikana melkoinen jätevuori. Vuosia kestävästä kuppeista ei synny jätettä läheskään yhtä paljon. Myös tamponit sisältävät epäorgaanisia yhdisteitä ja niihin on käytetty kaikenlaisia valkaisuaineita, joten ne eivät ole kovin luontoystävällisiä eivätkä hygieenisia.

Toisin kuin luullaan, kuppi on turvallisempi vaihtoehto kuin tamponi. Kupin valmistusmateriaali ei anna kasvualustaa bakteereille eikä kuivata emättintä, ja näin TSS:n riski on olematon. Kertakäyttöiset siteet voivat aiheuttaa allergiaa, jopa vaippaihottumaa – kuppi ei. Monilla hiivatulehduskierreestä kärsineillä tulehdukset ovat loppuneet kuukautiskupin myötä. Kuukupin käyttäjän ei siis tarvitse kärsiä hautomisesta, hajusta, hiostuksesta, hankkimisesta, ärsytyksestä tai limakalvojen kuivumisesta.

## Lisätietoa netistä

Eräs pyhäjokinen nuori nainen kertoo käyttäneensä kuukautiskuppiä nyt kolmen kuukauden ajan. Hän oli törmännyt tyytyväiseen ”kupittelijaan” Internetin keskustelufoorumilla. Tämä oli opastanut hänet kuukuppikunnan sivuille, jonne hän suosittelee asiasta kiinnostuneita suuntaamaan. Osoitteesta [www.kuukuppikunta.net](http://www.kuukuppikunta.net) löytyy hyvää tietoa kuukupista sekä keskustelufoorumi, jossa on jopa oma osio rekisteröitymättömiä kyselejiä varten.

Kuppeja on nykyään markkinoilla kolmea merkkiä, kaksi silikonista ja yksi kuminen. Synnytäneiden ja synnyttämättömien naisten kupit ovat erikokoisia. Itselle sopivin kuppi löytyy kokeilemalla. Jos et ole tyytyväinen, voit palauttaa kupin ja saat rahasi takaisin. Kupeilla on merkistä riippuen 3 tai 12 kuukauden tyytyväisyystakuu. Kuukuppikunnan sivuilta löytyy lista jälleenmyyjistä ja sitä voi tilata myös osoitteesta [www.aurinkokuu.org](http://www.aurinkokuu.org)

## Alku aina hankalaa

Kupin asettaminen paikoilleen saattaa vaatia aluksi harjoittelua, ja poisotto vielä enemmän. Kun kuppi asetetaan emättimeen, syntyy alipaine, jonka avulla kuppi pysyy tiiviisti paikoillaan. Ei kuitenkaan pidä säikähtää; alipaine on niin pieni, että kuppi ei edes pysy paikoillaan, jos lihakset ovat hyvin huonossa kunnossa. Kuppi ei siis aiheuta kohdunlaskeumaa tai muutakaan vaivaa.

Kupin tyhjennysväli riippuu vuodon määrästä. Tyhjennys kannattaa kuitenkin tehdä vähintään kahdesti päivässä, jotta kuppi tulisi pestyä tarpeek-

si usein. Jos omien eritteiden kanssa tekemisissä oleminen tuntuu inhottavalta, voi tyhjennäminen aluksi tuntua epämiellyttävältä ajatukselta. Kuppiä huolletaan vaihdon yhteydessä tehdyn saippuapesun lisäksi desinfioimalla se kerran kuussa joko keittämällä (silikoniset) tai liottamalla etikkavedessä (luonnonkuminen kuppi). Kannattaa muistaa, että hajustetuissa saippuissa voi olla aineita, jotka haurastuttavat kupin materiaalia.

Kuukupin ansiosta kuukautisensa voi melkein unohtaa – ainakin jos ei kärsi kovista kuukautiskivuista. Oikein käytettynä kuppi ei tunnu lainkaan ja on täysin varma. Ohivuo-doista ei tarvitse huolehtia, jos kuppi on oikein asetettu. Vessassa ravaaminen vähenee pitkän tyhjennysvälin ansiosta, ja kupin voi laittaa paikoilleen jo ennen vuodon alkua kuukautisia odotellessaan. Kupin käyttöä ei myöskään ulkopuolisen silmin voi havaita, ei ole paljastavaa narua, rapinaa tai hajua. Vihdoin on olemassa myös niukaan vuotoon sopiva sisäinen suoja.

Nimetön käyttäjä suosittelee kuppiä kaikille edellä mainittujen hyötyjen takia, mutta mainitsee myös elämäntilanteita, joihin kuppi ei välttämättä sovi. Jos on tiukka immenkalvo, kuppi ei välttämättä mahdu sisään. Heti synnytyksen jälkeen halua ehkä mieluummin käyttää (kesto)siteitä kuin kuppiä. Käyttäjä on vihjaillut kupin käytöstään myös kavereilleen, joilla on tyypilliseen tapaan ollut hieman ennakkoluuloja. Ehkä kuukautiskuppi laajentaa reviriään huomasti tulevina vuosina, kun naiset saavat tietoa siitä ja ennakkoluulot hälvnevät.



Jalkahoidot Pohjalliset

Jalkaterapeutti Raija Lounatjoki  
puh. 0400 - 866 793  
Markkinatie 12 85100 Kalajoki

- Trind kynsienvahvistaja TARJOUSPAKKAUKSIA
- Lahjakortit ym.

**HILKAN KURVI**  
ja luontoistuote

Oulaistenkatu 24 puh. 474 789

Koulutettu hieroja ja jäsenkorjausta Kaustisen Kansanlääkintäkeskuksen opeilla

Timo Luokkanen  
Kalliotie 8, Pyhäjoki  
puh. 040-5405974



**FYSIOTERAPEUTTI SARI RÄTTY**

## ★ HIERONNAT

Lahjaksi hierontalahjakortit

## ★ FYSIKAALISET HOIDOT

(myös lääkärin läheteellä)

**KUNTOJUMPPA**  
maanantaisin Raahelassa klo 16.15  
(2 € / kerta)

## ★ AKUPUNKTIOHOIDOT

## ★ LIIKUNTARYHMIEN OHJAUS

(Myös tilauksesta)

Närhinkuja 3, 92120 Raaha  
puh. 050-340 4317  
e-mail: sari.ratty@kotinet.com

## Kauniit hiukset Terve hiuspohja

Erikoishoidoilla ratkaisut mm. hiusten hyvinvointiin, hiuspohjan hilseeseen, kutinaan ja hiustenlähtöön.

**Hemmotelle itseäsi ja hoida hiukset kesäkuuntoon!**

**Tule rentoutumaan**  
Arjan Hiustenhoito ja Tutkimuspiste

040 7194 505

Puistotie 1, PATTIJOKI [www.tukcacure.com](http://www.tukcacure.com)



**TERÄS-KIEKKO TK RY**  
RAAHELAINEN JÄÄKIEKON SINETTISEURA.

Tervetuloa mukavan harrastuksen pariin!

**TUKKA**

## Vaivaako hiuspohjan häiriöt?

Kutina, hilse, hiustenlähtö...

Varaa aika hiuspohjan mikrokameratutkimukseen (arvo 17 €, hyvitetään tuoteostojen yhteydessä) tai perusteellisempaan hiusjuuritutkimukseen

## Hiuspohja kuntoon kesäksi

System4 terminator viikon tehokuuri hilseeseen kotihoitona 20 € paketti

Pohjois-Pohjanmaan Hiustutkimuskeskus  
Kalajoentie 32  
85100 Kalajoki  
puh.044-5653642

**HIEROJA**

**JARI LOUKUSA**

Allikujä 4 Pyhäjoki

p. 0400-244214

Myös kotikäynnit

Kysy tutustumistarjousta!

## Pääsiäinen saapunut puutarhalle...

*Kevään ensiorvokit!*

**Kukkivat**

- \* narsissit
- \* begoniat
- \* kiinanruusut
- \* tulilatvat
- \* saint pauliat
- \* gerberat
- \* kukka-ananakset ym.

*Kilpailu!*

**Tulppaaninippu**  
10 kpl 3,50 e

**Narsissinippu**  
10 kpl 4,50 e

**Tervetuloa!**

**Mäkysen Puutarha Ky**  
p. 433266

Pääsiäisenä joka päivä auki klo 9.00 - 19.00

*Saapunut runsaasti lahjattavaa + uusia ruukkumalleja!*