



## ENKLE TRIN TIL EN SUCCESFULD OPLEVELSE MED ORGANICUP

Halvdelen af jordens befolkning har menstruation, men der er ikke sket nogen større udvikling på området de sidste 50 år.

Tænk på den store mængde affald, engangsprodukter som bind og tamponer producerer. Tænk på de kemikalier, mange af dem indeholder – og som vi fylder vores krop med. Tænk på de unge piger, som bliver væk fra skole, enten fordi menstruation er tabubelagt, eller fordi de ikke har adgang til bind og tamponer.

Vi mener ikke, at nogen skal begrænses af deres krop. Vi mener ikke, at menstruationsprodukter bør indeholde kemikalier.

Vi mener ikke, at menstruation bør være kilden til forurening af vores planet.

Og endeligt bør menstruation aldrig nogensinde være årsag til skam.

Dette er kernen i The #NewPeriod. Og sammen kan vi drive udviklingen og nedbryde de tabuer og barrierer, som er bygget op omkring menstruation.

Læs mere på  
[www.organiccup.com](http://www.organiccup.com)



# ENKLE TRIN TIL EN SUCCESFULD OPLEVELSE MED ORGANICUP

Kan du huske, hvordan det var at indsætte en tampon for første gang? Eller at sætte kontaktlinser i de første dage? Al begyndelse kan være svær, og det samme gælder for brugen af menstruationskoppen første gang. Det kan tage nogle dage eller et par cyklusser, inden det fungerer. Det anbefales at prøve forskellige folde- og indsætningsmetoder – men bare rolig, du skal nok klare det, og forhåbentlig bliver du snart en glad bruger af koppen!

Nedenfor vil vi gøre vores bedste for at hjælpe dig til at få en succesfuld start med OrganiCup.

## 3 TRIN TIL AT KOMME I GANG:



Før du anvender din OrganiCup for første gang, bør du sterilisere koppen i kogende vand i 3-5 minutter.

### TRIN 1: INDSÆTNING AF ORGANICUP



**VASK**  
Brug varmt vand og mild sæbe til at vaske hænder og koppen.

C-fold



Punch down

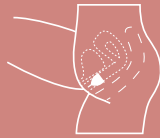


#### FOLD

Vælg en foldeteknik og fold koppen. Nedenfor vises to metoder – "C-fold" og "Punch Down". Find ud af, hvilken der fungerer bedst for dig. Når du indsætter koppen, skal du lade koppen være foldet, indtil den er inde i skeden – dette kan kræve en lidt øvelse før det lykkes.

#### SLAP AF

Find en position til indsætning af koppen – du kan enten ligge på ryggen, sidde på hug, sidde på toilettet eller blot stå. Du lærer med tiden, hvilken position, der virker bedst for dig!



#### INDSÆT & GIV SLIP

Når hele koppen er indeni dig, skal du blot give slip med fingrene og lade koppen åbne sig.

Nogle gange vil en "pop-" eller sugelyd kunne høres, hvilket betyder, at koppen har udfoldet sig helt. Hvis du er i tvivl, kan du forsøge at nå op og føle rundt om bunden af koppen – den skal være rund/oval, når den er indsat korrekt.



#### ROTTER

Hvis du med fingeren kan fornemme ujævne buler eller folder på bunden af koppen, betyder det, at koppen ikke har foldet sig ud. Hold forsigtigt fast i bunden af koppen, ikke stilken, og forsøg at dreje den rundt for at sikre dig, at den sidder tæt og korrekt udfoldet. Det kan være en god idé at bruge vand eller vandbaseret glidecreme for at gøre indsætningen lettere. Forsøg at hive forsigtigt i stilken, når koppen er på plads. Hvis du kan føle modstand, er vakuemet dannet rigtigt, og koppen er nu indsat korrekt!

### TRIN 2: Op til 12 TIMERS FRIHED UDEN LÆKAGE



Du kan nu lade OrganiCup sidde i op til 12 timer - også om natten. Afhængigt af hvor meget du bløder, kan det være nødvendigt at tømme den lidt oftere. Ved at bruge OrganiCup vil du hurtigt få en idé om, hvor meget du bløder, og derfor også hvor ofte den skal tømmes.



OrganiCup kan indeholde op til 3 gange så meget blod som en stor tampon. Under en gennemsnitlig menstruation bløder du 3-4 spsk. blod. Så du vil måske blive overrasket over, hvor lidt du rent faktisk bløder.

Indtil at du føler, at du har 100% styr på at bruge koppen, anbefaler vi, at du bruger et trusseindlæg, så du ikke skal bekymre dig om lækage i starten.



#### STILKEN

Livmoderens position varierer fra kvinde til kvinde, og det er forskelligt hvor højt eller lavt koppen sidder i skeden. Hvis du kan mærke, at stilken er ubehagelig eller irriterer efter at have brugt koppen et par gange, kan du klippe den kortere. Klip ALDRIG i stilken, mens koppen er indsat.



### TRIN 3: UDTAGNING AF ORGANICUP

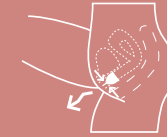


#### VASK

Brug varmt vand og mild sæbe til at vaske dine hænder.

#### SLAP AF

Find en position, der virker for dig. At være afslappet er vigtigt for udtagning af koppen.



#### UDTAGNING

For at tage koppen ud, skal du hive i stilken samtidigt med, at du bruger mavemusklerne til at skubbe koppen nedad, indtil du kan få fat i kopens bund. Klem forsigtigt på bunden for at bryde vakuemet, og udtag koppen ved at lade den glide fra side til side.



#### TØM OG VASK

Tøm kopens indhold ud i toilettet, skyl koppen med vand (husk lufthullerne) og indsæt den igen. Hvis du ikke har adgang til rent vand, kan du benytte en OrganiWipe eller toiletpapir til at rengøre den, og derefter vaske koppen så snart som muligt.



#### GENINDSÆT ELLER OPBEVAR

Når koppen er tømt og rengjort, kan du indsætte den igen. Hvis din menstruation er slut, skal du koge koppen i 3-5 minutter og opbevare den i den originale OrganiCup bomuldspose.

Hvis du oplever problemer efter at have prøvet koppen i 1-2 cyklusser, eller hvis du har nogle spørgsmål, er du velkommen til at skrive til os på: [support@organiccup.com](mailto:support@organiccup.com).



OrganiCup  
#NewPeriod