

ÉTAPES SIMPLES POUR UNE EXPÉRIENCE ORGANICUP RÉUSSIE

Vous souvenez-vous d'avoir utilisé un tampon pour la première fois? Ou de vos premiers jours avec vos lentilles de contact? Chaque première fois peut être difficile, y compris l'utilisation d'une coupe menstruelle pour la première fois. Il vous faudra peut-être quelques jours ou plusieurs cycles de menstruation pour vous y habituer. Vous devrez peut-être utiliser différentes techniques de pliage et d'insertion: pas d'inquiétude, tout se passera bien et avec un peu de chance, vous deviendrez une adepte dévouée de la coupe!

Ci-dessous, nous vous guiderons pour réussir vos premiers pas avec OrganiCup.

3 ÉTAPES POUR SE LANCER:



Avant d'utiliser votre OrganiCup pour la première fois, vous devez d'abord stériliser la coupe dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes.

ÉTAPE 1: INSERTION DE L'ORGANICUP



NETTOYEZ

Utilisez de l'eau chaude et du savon doux pour vous nettoyer les mains ainsi que la coupe sous l'eau courante propre.

Pliage C



Poing en repli

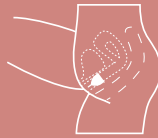


PLIEZ

Choisissez une méthode de pliage et pliez la coupe. Vous trouverez deux méthodes ci-dessous: le 'pliage C' et le 'poing en repli'. Trouvez celle qui vous convient le mieux. En insérant la coupe, vous devez maintenir votre coupe pliée jusqu'à ce qu'elle soit à l'intérieur de votre vagin. Il vous faudra peut-être essayer plusieurs fois pour y parvenir.

DÉTENDEZ-VOUS

Trouvez une position pour insérer la coupe. Vous pouvez vous allonger sur le dos, vous accroupir, vous asseoir sur les toilettes ou simplement vous tenir debout. Vous trouverez la position qui fonctionne le mieux pour vous avec le temps!



INSÉREZ ET RELÂCHEZ

Lorsque la coupe toute entière se trouve à l'intérieur de vous, il vous suffit de retirer vos doigts et de la laisser s'ouvrir. Vous entendrez peut-être un « pop » ou un bruit d'aspiration, ce qui signifie que la coupe s'est complètement dépliée. En cas de doute, touchez la base de la coupe : elle doit être ronde ou ovale une fois insérée.



PIVOTEZ

Si vous sentez des bosses ou des plis sur la base avec votre doigt, cela signifie que la coupe ne s'est pas dépliée. Maintenez doucement la base de la coupe, et non pas la tige, et essayez de la faire pivoter d'un côté à l'autre pour s'assurer de son étanchéité. Vous pouvez utiliser de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau pour faciliter l'insertion. Une fois en place, essayez de tirer légèrement la tige. Si vous sentez une résistance, le vide a été créé et la coupe a été insérée avec succès!

ÉTAPE 2: 12 HEURES DE LIBERTÉ SANS FUITES

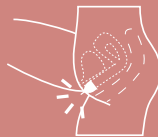


Vous pouvez maintenant laisser l'OrganiCup en place jusqu'à 12 heures, également pendant la nuit. En fonction de vos flux, vous pourriez devoir la vider un peu plus souvent. En utilisant OrganiCup, vous connaîtrez bientôt votre flux et pourrez ainsi savoir à quelle fréquence la vider.



OrganiCup peut contenir l'équivalent de 3 gros tampons de sang. Pendant un cycle de menstruation moyen, vous saignez l'équivalent de 3 à 4 cuillères à soupe de sang. Vous pourriez donc être surprise de la faible quantité de sang.

En attendant d'être 100 % habituée à l'OrganiCup, vous pouvez porter un protège-slip pour ne pas vous soucier des fuites.



TIGE

Le col de l'utérus de chaque femme est positionné différemment et c'est pour cela que l'insertion de la coupe menstruelle dans le vagin se fait plus ou moins haut. Si vous sentez la tige ou ressentez un inconfort après plusieurs essais, il vous est possible de couper la tige plus court. NE COUPEZ PAS la tige lorsqu'elle est insérée!



ÉTAPE 3: RETRAIT DE L'ORGANICUP

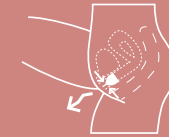


LAVEZ

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon doux.

DÉTENDEZ-VOUS

Trouvez une position qui vous convient. Il est essentiel d'être détendue pour retirer votre coupe.



RETIREZ

Pour retirer la coupe, tirez la tige tout en poussant l'OrganiCup vers le bas avec les muscles de l'estomac jusqu'à atteindre la base. Pressez doucement la base pour créer un appel d'air et retirez la coupe en la faisant glisser d'un côté à l'autre.

VIDEZ ET NETTOYEZ

Videz la coupe dans les toilettes, rincez la coupe avec de l'eau (n'oubliez pas les trous d'aération) et réinsérez. Si vous n'avez pas accès à l'eau, vous pouvez utiliser une lingette OrganiWipe ou du papier hygiénique pour la nettoyer. Nettoyez la coupe dès que possible.



RÉINSÉREZ OU RANGEZ

Une fois vide et propre, réinsérez la coupe en suivant les instructions plus haut. Si votre cycle de menstruation est terminé, faites bouillir la coupe pendant 3 à 5 minutes et rangez-la dans le sac en coton OrganiCup d'origine.

Si vous rencontrez toujours des difficultés après avoir essayé la coupe pendant 1 ou 2 cycles de menstruation, ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse support@organicup.com.



OrganiCup

#NewPeriod