

SIMPELE STAPPEN VOOR EEN SUCCESVOLLE ORGANICUP-ERVARING

Weet je nog hoe het ging toen je voor het eerst een tampon inbracht? Of toen je voor het eerst contactlenzen probeerde? Alle begin is moeilijk en dat geldt ook voor het eerste gebruik van een menstruatiecup. Het kan enkele dagen of meerdere menstruatieperioden duren voordat je er handigheid in hebt. Je kunt verschillende vouw- en inbrengtechnieken proberen. Maak je geen zorgen, het komt in orde en hopelijk wordt je snel een overtuigd cupgebruiker!

Hieronder laten we je zien hoe je succesvol kunt starten met de OrganiCup.

3 STAPPEN OM TE BEGINNEN:



Voordat je voor de eerste keer de OrganiCup gebruikt, moet je de cup steriliseren door deze 3-5 minuten uit te koken.

STAP 1: DE ORGANICUP INBRENGEN



WASSEN

Gebruik warm water en zachte zeep om je handen en de cup te wassen onder schoon, stromend water.

C-vouw



Knijpmethode



VOUWEN

Kies een vouwmethode en vouw de cup. Hieronder zie je twee methoden: de C-vouw en de knijpmethode. Ontdek welke methode het beste werkt voor jou. Wanneer je de cup inbrengt, moet je de cup opgevouwen vasthouden tot deze in je vagina zit. Misschien vergt het wat oefening voordat dit lukt.

ONTSPANNEN

Zoek naar een fijne houding om de cup in te brengen. Je kunt op je rug gaan liggen, gehurkt gaan zitten, op het toilet gaan zitten of gaan staan. Je zult vanzelf ontdekken welke houding je het fijnst vindt!



INBRENGEN EN LOSLATEN

Wanneer je de gehele cup hebt ingebracht, laat je hem los en vouwt hij weer open. Soms hoor je een 'plop' of een zuiggeluid, wat betekent dat de cup volledig is uitgevouwen. Als je hierover twijfel, voel dan met je vingers rond de basis van de cup. Deze moet rond of ovaal van vorm zijn na het inbrengen.



DRAAIEN

Als je met je vinger een deuk of vouw aan de basis voelt, betekent dat dat de cup niet goed is uitgevouwen. Houd de basis van de cup voorzichtig vast en probeer hem te draaien om er zeker van te zijn dat hij goed afsluit. Je kunt water of een glijmiddel op waterbasis gebruiken om het inbrengen te vergemakkelijken. Wanneer de cup op zijn plek zit, trek je zachtjes aan het steeltje. Als je weerstand voelt, is er een vacuüm ontstaan en is de cup goed geplaatst.

STAP 2: 12 UUR VRIJHEID ZONDER DOORLEKKEN



Je kunt de OrganiCup tot 12 uur lang laten zitten, ook 's nachts. Het kan zijn dat je, afhankelijk van de hoeveelheid bloedverlies, de cup wat vaker moet legen. Door het gebruik van OrganiCup zul je snel ontdekken hoe veel je vloeit en weten hoe vaak je de cup moet legen.



OrganiCup kan net zo veel bloed vasthouden als 3 tampons. Tijdens een gemiddelde menstruatie verlies je 3-4 eetlepels bloed. Het zal je dus misschien verrassen hoe weinig bloed je verliest.

Tot je het gebruik van de cup voor 100% onder de knie hebt, kun je een inlegkruisje gebruiken, zodat je je geen zorgen hoeft te maken over eventueel doorlekken.



STEEL

Alle vrouwen hebben anders gepositioneerde baarmoeders, dus er is variatie in hoe hoog of laag de cup in de vagina dient te worden geplaatst. Als je het steeltje kunt voelen en dit na enkele keren proberen ongemakkelijk vindt, kun je het wat korter knippen. Doe dit niet wanneer de cup is ingebracht!



STAP 3: DE ORGANICUP VERWIJDEREN



WASSEN

Was je handen met warm water en een milde zeep.

ONTSPANNEN

Zoek naar welke houding je het prettigst vindt. Ontspannen zijn is essentieel bij het verwijderen van de cup.



VERWIJDEREN

Om de cup te verwijderen, trek je voorzichtig aan het steeltje, terwijl je tegelijkertijd je buikspieren gebruikt om de OrganiCup omlaag te duwen tot je de basis kunt vastpakken. Knijp zachtjes in de basis om het vacuüm op te heffen en trek de OrganiCup naar buiten door deze wat heen en weer te bewegen.



LEGEN EN WASSEN

Leeg de cup in het toilet, spoel hem af met water (denk aan de luchtgaatjes) en breng hem opnieuw in. Als je geen water bij de hand hebt, kun je een OrganiWipe of toiletpapier gebruiken om de cup schoon te maken. Op een later moment kun je de cup dan wassen.



OPNIEUW INBRENGEN OF OPBERGEN

Zodra de cup leeg en schoon is, kun je de cup volgens de eerder beschreven stappen weer inbrengen. Als je menstruatie voorbij is, kook je de cup 3-5 minuten uit en berg je hem op in het originele katoenen zakje van OrganiCup.

Als je nog steeds problemen ervaart nadat je de cup hebt geprobeerd gedurende 1-2 menstruatieperioden of als je vragen hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via support@organicup.com.



OrganiCup
#NewPeriod