



OrganiCup

#NewPeriod

PASSOS SIMPLES PARA INICIAR O ORGANICUP COM SUCESSO

Metade da população mundial tem períodos menstruais ao longo da maior parte da vida. Contudo, não surgiram grandes inovações nos últimos 50 anos.

Agora, pensa na quantidade de resíduos produzidos todos os meses com produtos descartáveis durante a menstruação. Pensa nos químicos presentes na composição destes produtos e que são absorvidos todos os meses pelo corpo feminino. Pensa nas adolescentes e jovens mulheres que se afastam da escola e das suas atividades normais porque sentem embaraço com o seu período.

A nossa missão é mudar a forma como o período menstrual afecta as nossas vidas, os nossos corpos e o meio ambiente.

Acreditamos que nenhuma jovem, ou mulher deve ser condicionada pela sua menstruação. Consideramos que os produtos de higiene menstrual não devem conter substâncias químicas nocivas, nem absorventes que alteram a humidade natural do corpo feminino e que uma vez absorvida provoca secura e infecções. Os períodos menstruais não podem ser mais uma causa de poluição mundial. E nunca serem um motivo de vergonha e embaraço.

E é disto que se trata: de criar este novo mundo. E és tu – as nossas utilizadoras, as OrganiGirls – que fazem parte desta mudança. Juntas quebramos as barreiras que a menstruação ergueu nas vidas de mulheres sonhadoras e capazes.

Juntas fazemos um Novo Período. De períodos menstruais.

Sabe mais em
www.organicup.com



OrganiCup

#NewPeriod

PASSOS SIMPLES PARA INICIAR O ORGANICUP COM SUCESSO

Lembras-te de quando colocaste um tampão pela primeira vez? Ou dos primeiros dias em que usaste as tuas lentes de contacto? Todos os princípios podem ser exigentes – e iniciar o copo menstrual também. Possivelmente poderá demorar alguns dias ou mesmo um par de períodos até que encontres a tua forma de colocar. Tenta diferentes técnicas de dobragem e introdução – não te preocupes vais chegar lá e provavelmente vais tornar-te numa utilizadora fiel do teu copo!

Vamos conduzir-te neste guia para iniciares o OrganiCup com sucesso:

3 PASSOS ESSENCIAIS:



Antes de utilizares o teu OrganiCup pela primeira vez, tens de o esterilizar em água a ferver durante 3-5 minutos.

PASSO 1: INTRODUZIR O ORGANICUP



LAVA
Com água morna corrente e um sabão neutro lava o teu copo e mãos.

C-fold

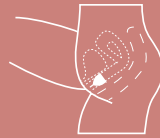


Punch down



DOBRA
Escolhe uma técnica de dobragem e dobra o teu copo. Podes ver aqui 2 dobras diferentes – Dobra em C ou Dobra para Dentro. Testa e escolhe a que resulta melhor contigo. Quando introduzires o teu copo, terás de apertá-lo dobrado até que esteja colocado no interior da vagina – poderás ter que tentar algumas vezes.

RELAXA
Procura uma posição confortável para introduzir o copo – podes deitar-te de costas, colocar-te de cócoras, sentar-te na sanita ou simplesmente ficar de pé. Ao fim de alguma prática vais encontrar a tua posição certa.



INTRODUZ E LIBERTA

Depois de totalmente introduzido dentro da vagina, simplesmente retira os teus dedos e deixa que o copo abra. Por vezes ouvimos um “pop” ou o som da sucção, isto significa que o copo abriu totalmente. Em caso de dúvida, verifica com o dedo e percorre a base do copo – depois de introduzido, deverá ter uma forma redonda ou oval.



RODA-O

Se sentires dobras ou vincos na base do copo, significa que está dobrado. Suavemente tenta rodá-lo um pouco pegando pela haste e garantindo que o copo abre e o vácuo seja feito. Podes usar água ou um lubrificante à base de água para tornar a introdução mais confortável. Quanto estiver no lugar, puxa-o levemente pela haste e se sentires resistência significa que o vácuo foi criado com sucesso e o copo está bem colocado!

PASSO 2: 12 HORAS DE LIBERDADE SEM FUGAS

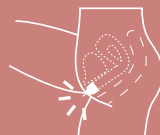


Podes agora usar o teu OrganiCup até 12 horas, de dia ou de noite. Dependendo da intensidade do teu fluxo, poderás ter que esvaziar o teu copo com mais frequência. Usando o OrganiCup vais em breve conhecer melhor a intensidade e frequência do teu fluxo menstrual.



O OrganiCup recolhe o equivalente a 3 tampões SUPER. A maioria das mulheres menstrua 3-4 colheres de sopa por período, por isso podes ficar surpreendida com a pequena quantidade de fluxo que na verdade libertas.

Até que estejas 100% confiante com o teu copo, usa um penso diário para prevenir fugas ou só para ficares mais tranquila.



HASTE

Todas as mulheres têm diferentes posicionamentos do colo do útero e isto pode influenciar o quanto alto ou baixo o copo poderá posicionar-se uma vez inserido no canal vaginal. Se a haste incomodar e provocar desconforto ao fim de algumas tentativas, podes cortá-la um pouco para ficar mais curta. NÃO cortes a haste com o copo colocado!



PASSO 3: RETIRAR O ORGANICUP



LAVA

Com água morna corrente e um sabão neutro lava as mãos.

RELAXA

Procura uma posição que seja confortável para ti. Estar relaxada é fundamental para retirar o teu copo.



RETIRA

Para retirar o copo, procura e puxa pela haste e usa os músculos do estômago para empurrar o teu copo para fora até conseguires alcançar a base. Gentilmente aperta-a um pouco para libertar o ar/vácuo e puxa o teu copo para fora cuidadosamente.



ESVAZIA E LAVA

Esvazia o copo na sanita, enxagua com água corrente (sem esquecer os pequenos orifícios laterais) e reintroduz. Caso não tenhas acesso a água corrente, podes usar um OrganiWipe ou papel higiénico para limpar o teu copo e lavá-lo com água logo que possível.



REINTRODUZIR E GUARDAR

Depois de vazio e lavado, reintroduz o teu copo como descrito acima. Se o teu período terminou, esteriliza-o em água a ferver durante 3-5 minutos, deixa secar e guarda o teu copo na bolsa de algodão.

Caso tenhas alguma questão relativamente à tua experiência com o OrganiCup depois de tentares durante 1-2 ciclos menstruais, por favor não hesites em contactar-nos pelo: support@organicup.com.



OrganiCup
#NewPeriod