



OrganiCup

#NewPeriod

ENKLA STEG FÖR EN LYCKAD UPPLEVELSE AV ORGANICUP

Hälften av jordens befolkning menstruerar under större delen av sitt liv. Ändå har inga nya innovationer kommit fram på över 50 år. Tänk på hur mycket sopor som skapas varje månad av engångsprodukter vid menstruation.

Tänk på hur mycket kemikalier de innehåller och att vi för in dem i kroppen.

Tänk på de unga flickor som stannar hemma från skolan för att de skäms över sin mens.

Vi är på väg att ändra det sätt menstruationen påverkar våra liv, våra kroppar och vår miljö.

Vi tycker att ingen kvinna ska bromsas av sin kropp. Vi tycker att menstruationsprodukter inte ska innehålla skadliga kemikalier och inte heller absorbera naturligt kroppssekret, som resulterar i infektioner. Menstruationen ska inte bidra till miljöförstöring. Och den ska aldrig någonsin vara en orsak till skamkänslor.

Att skapa denna värld är vad det handlar om. Och ni – våra användare, våra OrganiGirls – driver denna förändring. Tillsammans bryter vi barriärerna som menstruationen har rest mot dem som drömmer och skapar.

Tillsammans vecklar vi ut en New Period för menstruationen.

Läs mer på
www.organiccup.com



OrganiCup

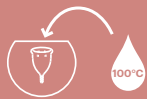
#NewPeriod

ENKLA STEG FÖR EN LYCKAD UPPLEVELSE AV ORGANICUP

Kommer du ihåg första gången när du använde tampong? Eller de första dagarna med kontaktlinser? Man brukar ju säga att allt är svårt i början och naturligtvis kräver även menskoppen lite tålamod. Det kan ta några dagar eller några mensperioder innan du får allt att fungera. Du kommer förmodligen att behöva testa olika vikningar och insättningstekniker, men lugn – snart har du fått kläm på allt, så att övergången till menskopp känns självklar och naturlig.

I texten berättar vi mer om hur du bäst använder OrganiCup.

3 STEG FÖR ATT KOMMA IGÅNG:



Sterilisera din OrganiCup i kokande vatten i 3–5 minuter innan du använder den för första gången.

STEG 1: FÖRA IN ORGANICUP



TVÄTTA

Händerna med varmt vatten och mild tvål och skölj menskoppen under rinnande vatten.

C-fold



Punch down

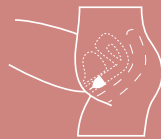


VIK

Välj en vikmetod som passar dig och vik ihop menskoppen. Nedan visas två metoder – C-vikning och Punch-Down. Testa vilken metod som fungerar bäst för dig. För in menskoppen och håll den hopvikt tills den är inne i slidan – du behöver förmodligen öva ett par gånger innan det känns naturligt.

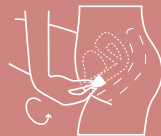
SLAPPNA AV

Hitta en position som gör att du kan slappna av och enkelt föra in menskoppen – antingen liggandes på rygg, sittandes på huk, sittandes på toaletten eller ståendes. Med tiden kommer du att märka vilken position som passar dig bäst!



FÖR IN OCH SLÄPP

Släpp vikningen på menskoppen när hela koppen förts in i slidan så att den kan veckla ut sig. Ibland hörs ett vakuumbuller eller slurpljud, vilket innebär att menskoppen är helt utvecklad. Känn efter med fingret om du är osäker – om botten känns rund eller oval sitter menskoppen där den ska.



ROTERA

Om du känner bucklor eller veck på menskoppens botten betyder det att menskoppen inte har vecklats ut korrekt. Ta försiktigt tag i botten, inte i piggen, och försök rotera menskoppen eller vicka den från sida till sida för att säkerställa att den sluter tätt. För att underlätta införandet kan du använda vatten eller vattenbaserat glidmedel. Dra lite lätt i piggen när menskoppen sitter på plats. Om du känner ett visst motstånd har det skapats ett vakuum, vilket innebär att koppen sitter korrekt!

STEG 2: 12 TIMMAR AV FRIHET UTAN LÄCKAGE

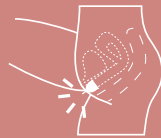


Du kan använda OrganiCup i upp till 12 timmar, även nattetid. Vid riklig menstruation kan du behöva tömma din menskopp oftare. När du väl börjat använda OrganiCup och fått koll på din menscykel, lär du dig snabbt hur ofta menskoppen behöver tömmas.



OrganiCup rymmer en blodmängd motsvarande upp till 3 stora blodfyllda tamponger. Under en menstruation blöder man vanligtvis 3–4 matskedar blod, så du kommer förmodligen att bli överraskad över hur lite du blöder.

Använd trosskydd tillsammans med menskoppen tills du känner dig helt bekväm med hur den fungerar, så slipper du att oroa dig för läckage.



PIGGEN

Varje kvinna är unik och livmoderhalsens position varierar, vilket påverkar hur långt in i slidan menskoppen ska föras in. Om du känner piggen och upplever den som besvärande kan du klippa av den helt eller delvis. Klipp INTE av piggen medan menskoppen används!



STEG 3: TA UT ORGANICUP

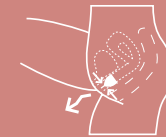


TVÄTTA

Tvätta händerna med varmt vatten och mild tvål.

SLAPPNA AV

Hitta en position som fungerar för dig. Om du slappnar av blir det betydligt enklare att ta ut menskoppen.



TA UT

För att ta ut menskoppen drar du i piggen samtidigt som du använder magmusklerna för att krysta OrganiCup nedåt tills du kan få tag om botten med fingrarna. Tryck försiktigt in botten för att släppa på suget/vakuumet och vicka din OrganiCup från sida till sida.



TÖM OCH SKÖLJ

Töm menskoppen i toaletten och rengör den med vatten (glöm inte lufthålen) och sätt in den på nytt. Om du inte har tillgång till vatten kan du använda en OrganiWipe våtservett eller toalettpapper för att rengöra menskoppen, men skölj rent den i vatten så snart du får tillfälle.



FÖR IN PÅ NYTT ELLER FÖRVARA

När du rengjort menskoppen kan du föra in den på nytt såsom beskrivits ovan. Sterilisera menskoppen i kokande vatten i 3–5 minuter när mensan är slut och förvara menskoppen i den bomullspåse som medföljer när du köper OrganiCup.

Om du fortfarande har svårt att få menskoppen att fungera som den ska efter 1–2 menstruationer eller har andra frågor, är du välkommen att kontakta oss på: support@organicup.com.



OrganiCup
#NewPeriod