

A Föld lakosságának fele élete nagy részében menstruál. A menstruációval kapcsolatban mégsem történt semmilyen innováció az elmúlt 50 évben.



OrganiCup

#NewPeriod

EGYSZERŰ LÉPÉSEK A SIKERES ORGANICUP HASZNÁLATHOZ

Gondolj bele, mennyi hulladék keletkezik havonta az eldobható menstruációs termékek által.

Gondolj a bennük lévő vegyi anyagokra, melyeket a testünkbe teszünk.

Gondolj a fiatal lányokra, akik azért nem mennek iskolába, mert szégyellik, hogy menstruálnak.

Elindultunk az úton, hogy megváltoztassuk milyen hatással van a menstruáció az életünkre, a testünkre és a környezetünkre.

Hisszük, hogy egyetlen nőnek sem kellene akadályoztatva lennie a teste által. Úgy véljük, hogy a menstruációs termékeknek nem kellene tartalmazniuk káros vegyi anyagokat, sem pedig felszívniuk a természetes testnedveket, így fertőzéseket okozva. A menstruációnak nem kellene résztvevőnek lennie a nagymértékű környezet szennyezésben. És soha nem kellene, hogy a székelyen forrása legyen.

Ilyen világot szeretnénk teremteni. És Te - mint felhasználó, OrganiGirl - te vagy ennek a változásnak a mozgatórugója. Együtt ledöntjük a korlátokat, amelyeket a menstruáció emelt az álmódok és tettei készek életében.

Együtt egy új menstruációs ciklust teremtünk.

Tudj meg többet a www.organicup.com oldalon.



OrganiCup

#NewPeriod

EGYSZERŰ LÉPÉSEK A SIKERES ORGANICUP HASZNÁLATHOZ

Emlékszel még, amikor először használtál tampont? Vagy először használtál kontaktlencsét? Minden kezdet nehéz tud lenni - ugyanígy a menstruációs tölcser első használata is. Beletelhet néhány napba, vagy néhány ciklusba mire sikeresen tudod használni. Lehet, hogy kipróbálsz majd különböző hajtogatási és felhelyezési technikákat - ne aggódj, minden rendben lesz és remélhetőleg elkötelezett tölcser használó leszel majd!

Az alábbiakban végigvezetünk rajta, hogyan lehet sikeres az első OrganiCup használatod.

3 LÉPÉS A KEZDETEKHEZ:



Az OrganiCup első használata előtt sterilizáld a tölcser forrásban lévő vízben 3-5 percig.

1. LÉPÉS:

AZ ORGANICUP FELHELYEZÉSE



ELMOSÁS

Langyos, enyhén szappanos vízben mosd meg a kezdet és öblítsd el a tölcser folyóvíz alatt.

ÖSSZEHAJTÁS

Válassz egy hajtogatási módszert és hajtsd össze a tölcser. Az alábbiakban két módszer látható - A C-hajtás és a Lenyomás. Fedezd fel, hogy melyik a legkényelmesebb számodra. Amikor felhelyezed, a tölcser összehajtván kell tartani, amíg a vaginádba nem helyezed - lehet, hogy gyakorolnod kell néhányszor, mire sikerül.



LAZULJ EL

Találd meg a felhelyezéshez legalkalmasabb pozíciót - akár hanyatt is fekhatsz, leguggolhatsz, leülhetsz a wc-re, de egyszerűen állhatsz is.



FELHELYEZÉS ÉS KINYITÁS

Amikor már a teljes tölcser felhelyezted, csak húzd ki az ujjaidat és hagyd, hogy a tölcser magától kinyíljon. Néha „pukkanó” vagy cuppanó hangot hallasz, ez azt jelzi, hogy a tölcser teljesen kinyílt. Ha kételkedsz, akkor az ujjaiddal ellenőrizd a tölcser alját - Ennek kereknek vagy oválisnak kell lennie a felhelyezést követően.



ELFORGATÁS

Ha bemélyedéseket vagy redőket érzel az aljánál az ujjaiddal, akkor azt jelzi, hogy a tölcser nem nyílt ki teljesen. Finoman fogd meg a tölcser alját, ne a szárát, és próbáld meg elforgatni mindkét irányban, hogy ellenőrizd az illeszkedést. A felhelyezés megkönnyítésére használhatsz vizet vagy vizes alapú síkosítót. Amikor már a helyén van a tölcser, picit próbáld meg lefelé húzni a szárát. Ha ellenállást érzel, akkor a létrejött a vákuum és a tölcser sikeresen felhelyezted!

2. LÉPÉS:

12 ÓRA SZIVÁRGÁSMENTES SZABADSÁG



Akár 12 órán keresztül is bent hagyhatod az OrganiCup tölcser, még éjszaka is. A menstruáció intenzitásától függően elképzelhető, hogy gyakrabban kell ürítened a tölcser. Hamar meg fogod ismerni a menstruáció intenzitását és tudni fogod, milyen gyakran kell ürítened a tölcser.



Az OrganiCup 3 nagyméretű tamponnak megfelelő vér mennyiséget képes felfogni. Az átlagos ciklus során 3-4 evőkanányi vér távozik. Tehát biztosan meg fogsz lepődni, hogy milyen keveset vérzel.

Amíg nem tapasztalod ki 100%-ig, használj betétet is, így nem kell aggódnod a szivárgás miatt.

A TÖLCSER SZÁRA

Minden nőnek más pozícióban áll a méhnyaka, és változó, hogy a vaginában milyen mélyen tudjuk elhelyezni a tölcser. Ha érzed a tölcser szárát és kényelmetlennek véled néhány próbálkozás után, akkor rövidebbre vágthatod.



3. LÉPÉS: AZ ORGANICUP ELTÁVOLÍTÁSA



ELMOSÁS

Langyos, enyhén szappanos vízben mosd el a tölcser és mosd meg a kezdet utána.

LAZULJ EL

Találd meg azt a pozíciót, amelyik neked a legkényelmesebb. A lazítás nagyon fontos a tölcser eltávolításához.



A TÖLCSER ELTÁVOLÍTÁSA

A tölcser eltávolításhoz húzd meg a szárát, miközben a hasizmoddal lefelé nyomod az OrganiCup tölcser egészen addig, amíg el nem éred a kezded az alját. Finoman nyomd össze az alját, hogy a vákuum elengedje a tölcser és mozgassd oldalra.

ÜRÍTÉS ÉS ELMOSÁS

Ürítsd ki a tölcser a wc-be, öblítsd ki vízzel (ne feledd a szellőző nyílásokat), majd helyezd vissza. Ha nincs a közelében víz,



használhatod az OrganiWipe törlőkendőt, vagy wc papírt a tölcser megtisztításához, azonban amikor csak lehetséges, mosd el.

VISSZAHELYEZÉS VAGY TÁROLÁS

Miután kiürítetted és megtisztítottad a tölcser, a fentiek szerint visszahelyezheted. Ha véget ért a menstruációs ciklusod,

tedd a tölcser forrásban lévő vízbe 3-5 percre, majd tárold az eredeti OrganiCup tároló tasakban.



NE akkor vágd le a szárát, amikor a tölcser fel van helyezve!