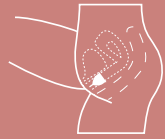


# ขั้นตอนการใช้งาน ORGANICUP ง่ายๆ

ยังจำตอนใส่ผ้าอนามัยแบบสอดครั้งแรกกันได้ใช่ไหม? หรือตอนใส่คอนแทคเลนส์เองวันแรก? ครั้งแรกมักจะยากเสมอ นั้นรวมไปถึงการใส่ถ้วยอนามัยครั้งแรกด้วยเหมือนกัน มันอาจจะใช้เวลา 2-3 วัน หรือ 2-3 รอบเดือนกว่าคุณจะชิน คุณอาจจะลองวิธีการใส่หลายๆแบบ แต่อย่ากังวลไปเลย เพราะท้ายที่สุดแล้วคุณจะชอบมันมากๆเลยแหละ

ด้านล่างนี้ เราจะแนะนำขั้นตอนเริ่มต้นการใช้งาน OrganiCup



## การใส่และการเอาออก

สอดใส่ถ้วยอนามัยที่ม้วนเข้าไปทางช่องคลอด เมื่อถ้วยเข้าไปแล้วให้ปล่อยนิ้วถ้วยจะดึงกางออก ถ้าคุณใส่อย่างถูกต้อง คุณอาจจะได้ยินเสียง "ป๊อป" หรือเสียงอากาศซึ่งแปลว่าถ้วยอนามัยกางออกและปิดไว้แบบสุญญากาศแล้ว ถ้าคุณไม่แน่ใจ ลองคำอธิบายพื้นฐานของถ้วยวากุลมนะ ไม่มีร่องรอยของการม้วนพับอยู่



## หมน

ถ้าคุณรู้สึกว่าถ้วยอนามัยยังพับอยู่หรือไม่แน่ใจว่าถ้วยกางปิดแบบสุญญากาศหรือยัง ให้จับที่ฐานของถ้วยแล้วดึงเบาๆ (ไม่ใช่จับก้านที่ปลายถ้วย) และหมนเล็กน้อยเพื่อให้แน่ใจว่ามันไม่ม้วนพับอยู่ เมื่อถ้วยอนามัยอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ลองดึงก้านที่ปลายถ้วยเล็กน้อย คุณจะรู้สึกถึงแรงต้าน นั่นแปลว่าถ้วยปิดแบบสุญญากาศและคุณใส่ได้สำเร็จ!

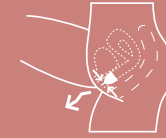
## STEP 3:

### วิธีการถอดถ้วยอนามัย



#### ล้าง

ล้างมือทุกครั้งก่อนการถอดถ้วยอนามัยด้วยน้ำอุ่นหรือสบู่อ่อนๆ



#### พ่อนคลาย

หาท่าที่เหมาะสมสำหรับคุณ เช่น นอน สควด นั่งบนโถส้วม หรือยืน ที่สำคัญอย่าลืมพ่อนคลาย เพราะถ้าเครียดหรือเกรงจะทำให้การเอาออกยากขึ้นมาก

#### ถอด

ดึงที่ก้านของถ้วยอนามัยพร้อมกับเบ่งกล้ามเนื้อท้องเพื่อช่วยดันให้ถ้วยอนามัยเลื่อนลงมา จนคุณสามารถจับฐานของถ้วยได้ และค่อยๆกดที่ฐานให้แรงดูดสุญญากาศคลายออกก่อนที่จะดึงออกมา หลีกเลี่ยงการถอดถ้วยอนามัยด้วยการดึงที่ก้านซึ่งจะทำให้บาดเจ็บได้



#### เทออกและล้าง

เมื่อคุณนำถ้วยอนามัยออกมาแล้ว คุณควรเทของเหลวในโถส้วมหรืออ่างล้างมือและล้างถ้วยอนามัยด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด (อย่าลืมทำความสะอาดรูอากาศเล็กๆด้วย) และสามารถสอดใส่ได้อีกครั้ง ถ้าคุณอยู่ในห้องน้ำที่ไม่สามารถเข้าถึงน้ำสะอาดได้ คุณควรใช้ OrganiWipe หรือกระดาษทิชชูในห้องน้ำเช็ดทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำเปล่าภายหลัง (ในประเทศไทยจะใช้สายฉีดก้นซึ่งสะดวกกว่า)



#### ใส่อีกครั้งและการเก็บรักษา

เมื่อคุณล้างถ้วยอนามัยสะอาดแล้ว คุณสามารถใส่อีกครั้งได้ด้วยขั้นตอนที่ 1 ข้างต้น แต่ถ้าประจำเดือนคุณหมดแล้วให้นำถ้วยอนามัยไปต้มในน้ำเดือด 3-5 นาที และเก็บในถุงผ้าฝ้ายที่ให้มาด้วยกัน

## วิธีการใช้ ก่อนการใช้งานครั้งแรก



ก่อนการใช้งาน OrganiCup ครั้งแรก คุณควรมานำถ้วยอนามัยด้วยน้ำเดือดประมาณ 3-5 นาที อย่าให้ถ้วยอนามัยสัมผัสกับกันหม้อนะคะ (ควรรอให้น้ำเดือดก่อนค่อยใส่ลงไป)

## STEP 1:

### วิธีการใส่ถ้วยอนามัย



#### ล้าง

อย่าลืมที่จะล้างมือและถ้วยอนามัยให้สะอาดทุกครั้งด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อนๆ เช่น OrganiWash สบู่เด็ก หรือน้ำยาทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น

#### C-fold



#### Punch down



#### ม้วน

มีเทคนิคหลากหลายในการม้วนถ้วยอนามัย คุณควรทดลองหลากหลายวิธีว่าแบบไหนเหมาะกับคุณ 2 วิธียอดนิยมคือ: The Punch-Down Fold และ The C-Fold เมื่อคุณสอดใส่ถ้วยอนามัยเข้าไปแล้ว ควรทำให้แน่ใจว่าถ้วยอนามัยกางออกภายในปากมดลูก

#### พ่อนคลาย

เป็นเรื่องสำคัญมากที่ต้องพ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อคุณสอดใส่ถ้วยอนามัย ลองหาท่าทางที่เหมาะสมและสบายที่สุดสำหรับคุณ อาจจะลองนอน ทำท่าสควด นั่งบนโถส้วม หรือยืนก็ได้ อาจจะใช้เวลาสักหน่อยแต่คุณจะหาท่าทางที่เหมาะสมสำหรับคุณได้ตามประสบการณ์ หรืออาจจะใช้น้ำหรือเจลหล่อลื่นช่วยให้การใส่ง่ายขึ้น

## STEP 2:

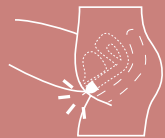
### รองรับได้ยาวนานถึง 12 ชั่วโมง



ข้อดีอย่างหนึ่งของการใช้ถ้วยอนามัยคือคุณสามารถสวมใส่ได้ยาวนานถึง 12 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณประจำเดือนของคุณด้วย ถ้ามามากอาจจะถอดออกมาล้างมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน เราจึงแนะนำให้ถอดถ้วยอนามัยออกมาบ่อยๆในช่วงแรก เพื่อที่จะได้เรียนรู้ว่าประจำเดือนของคุณมาปริมาณมากน้อยแค่ไหน



ถ้วยอนามัยสามารถรองรับประจำเดือนได้มากกว่าผ้าอนามัยแบบสอดใส่ถึง 3 เท่า จากรายงานของ NHS (National Health Service, สหราชอาณาจักร) คุณจะต้องใช้ผ้าอนามัยแบบสอด 5-12 ชิ้นในช่วงมีประจำเดือน แต่คุณจะไม่ประหลาดใจว่าแต่ละเดือนปริมาณประจำเดือนของเราไม่น้อยแค่ไหน



ถ้าเปรียบเทียบกับผ้าอนามัยแบบสอดใส่ ถ้วยอนามัยควรจะใส่ต่ำกว่าช่องคลอดเล็กน้อย



และก้านที่ปลายถ้วยควรจะอยู่ภายในอย่างไรก็ตามร่างกายของคนเราอาจแตกต่างกันเล็กน้อย ถ้าก้านที่ปลายถ้วยยื่นโผล่ออกมาจะทำให้คุณรำคาญ คุณอาจจะตัดมันออกได้นิดหน่อย แต่อย่าให้สั้นจนเกินไป

ถ้าคุณรู้สึกว่ายังใส่และถอดอย่างลำบากหลังจากลองไปแล้ว 1-2 รอบเดือน หรือ มีคำถามอื่นๆ กรุณาติดต่อมาที่ [support@organiccup.com](mailto:support@organiccup.com)



OrganicCup  
#NewPeriod