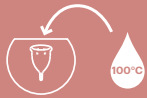


ЛЕСНИ СЪПКИ ЗА БЕЗПРОБЛЕМНА УПОТРЕБА НА ORGANICUP

Спомняте ли си първия път, когато си поставихте тампон? Или първите дни, в които използвахте контактни лещи? Всяко начало може да бъде трудно – включително използването на менструална чашка за първи път. Може да ви отнеме няколко дни или няколко цикъла, за да свикнете. Може да опитате различни техники за сгъване и поставяне – не се тревожете, всичко ще е наред и с малко помощ се надяваме да станете фен на чашката завинаги!

По-долу ще ви насочим към успешен старт с OrganicCup.

3 СЪПКИ, ЗА ДА ЗАПОЧНЕТЕ:



Преди да използвате вашата чашка OrganicCup за първи път, трябва да я стерилизирате във вряща вода за 3-5 минути.

СЪПКА 1: ПОСТАВЯНЕ НА ORGANICCUP



ИЗМИВАНЕ

Използвайте топла вода и мек сапун за измиване на ръцете и чашката под чиста течаща вода.

C-fold



Punch down



СГЪВАНЕ

Изберете метод на сгъване и сгънете чашката. По-долу са показани два метода - С-образно сгъване и прищипване. Проверете кое е най-подходящо за вас. Когато поставяте чашката си, трябва да я държите сгъната до момента, в който е във вагината ви – може би ще трябва да пробвате няколко пъти, за да успеете.

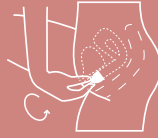
ОТПУСНЕТЕ СЕ

Намерете позиция за поставяне на чашката – можете да легнете по гръб, да клекнете, да седнете на тоалетната или просто да сте изправени. С времето ще намерите позицията, която работи най-добре за вас!



ПОСТАВЯНЕ И РАЗГЪВАНЕ

Когато цялата чашка е вътре във вас, просто я пуснете и я оставете да се разтвори. Понякога може да се чуе „пук“ или звук като при всмукване, което означава, че чашката се е разгънала напълно. Ако не сте сигурни, вкарайте пръсти във вагината си и опипайте основата на чашката – след поставяне основата трябва да е кръгла или овална.



ЗАВЪРТАНЕ

Ако с пръста си усетите вдлъбнатини или гънки по основата, това означава, че чашката не се е разгънала. Внимателно хванете основата на чашката, а не стъбълцето, и се опитайте да я завъртите от едната на другата страна, за да сте сигурни, че е плътно прилегла. Може да ви е по-лесно, ако използвате вода или лубрикант на водна основа, за да улесните поставянето. Когато чашката е на мястото си, опитайте се да издърпате леко стъбълцето. Ако почувствате известна съпротива, значи вакуумът е създаден и чашката е поставена успешно!

СЪПКА 2: 12 ЧАСА СВОБОДА БЕЗ ПРОТИЧАНЕ



Сега вече можете да оставите OrganicCup за до 12 часа, също и през нощта. В зависимост от обилността на кръвотечението, може да се наложи да я изпразвате малко по-често. С помощта на OrganicCup скоро ще разберете колко обилно е кръвотечението и така ще знаете колко често трябва да я изпразвате.



OrganicCup задържа кръв колкото 3 големи тампона. В рамките на един среднообилен цикъл вие отделяте 3-4 супени лъжици кръв. Може да се изненадате колко малко кръвите.

Докато не сте 100% сигурни, че сте свикнали с чашката, можете да носите ежедневни превръзки, за да не се тревожите от протичане.

СТЪБЪЛЦЕ:

Всички жени са с различно разположение на шийката на матката и от това зависи колко нависоко или ниско ще застане менструалната чашка във вагината. Ако усещате стъбълцето и го намирате за неудобно след няколко опита, можете да го скъсите като го отрежете. НЕ отрязвайте стъбълцето, докато чашката е във вагината ви!



СЪПКА 3: ИЗВАЖДАНЕ НА ORGANICCUP



ИЗМИВАНЕ

Използвайте топла вода и мек сапун и измийте ръцете си.

ОТПУСНЕТЕ СЕ

Намерете позиция, която е подходяща за вас. За изваждане на чашката е много важно да сте отпуснати.



ИЗВАЖДАНЕ

За да извадите чашката, издърпайте стъбълцето, като в същото време използвате коремните си мускули, за да избутате OrganicCup надолу, докато стигнете с пръсти основата. Леко я стиснете, за да освободите всмукването/вакуума и издърпайте OrganicCup с леки зигзагообразни движения.



ИЗПРАЗВАНЕ И ИЗМИВАНЕ

Изпразнете чашката в тоалетната, изплакнете чашката с вода (не забравяйте дупките за въздух) и поставете отново. Ако нямате достъп до вода, може да използвате OrganicWipe или тоалетна хартия, за да я почистите, а след това я измийте, когато е възможно.



ПОВТОРНО ПОСТАВЯНЕ ИЛИ СЪХРАНЕНИЕ

След като е изпразнена и почистена, поставете отново чашката си, както е посочено по-горе. Ако кръвотечението ви е свършило – изварете чашката за 3-5 минути и я съхранявайте в оригиналната памучна торбичка на OrganicCup.

Ако все още срещате каквито и да е затруднения след като сте използвали чашката за 1-2 месечни цикъла, или ако имате въпроси, моля, не се колебайте да се свържете с нас на support@organiccup.com.



OrganicCup

#NewPeriod