



ПРОСТЫЕ ШАГИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ORGANICUP

Половина населения Земли менструирует большую часть своей жизни. И тем не менее, уже 50 лет в этой области не было никаких новых открытий.

Только представьте, какое количество отходов создают одноразовые гигиенические средства каждый месяц. Представьте, сколько они содержат химических веществ, которые оказываются в вашем организме. Представьте, сколько девушек пропускают школу, потому что не могут купить гигиенические средства и стыдятся своих месячных.

Мы хотим, чтобы месячные меньше влияли на наши жизни, наши тела и окружающую среду.

Мы считаем, что ни одну женщину не должна ограничивать ее физиология. Мы считаем, что средства женской гигиены не должны содержать вредных химических веществ и впитывать естественные выделения тела, поскольку это приводит к инфекциям. Месячные не должны становиться причиной загрязнения окружающей среды. И никто никогда не должен их стыдиться.

Мы хотим изменить мир к лучшему. И эти изменения становятся возможными благодаря вам - нашим покупателям. Вместе мы разрушим все препятствия, которые создали месячные на пути мечтательниц и деятельниц.

Вместе с вами мы открываем новую эру в области женской гигиены. #NewPeriod

Подробнее на сайте
www.organicup.com



ПРОСТЫЕ ШАГИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ORGANICUP

Помните, как вы в первый раз вводили тампон? Или вставляли контактные линзы? Привыкнуть к новым средствам бывает нелегко, и менструальная чаша – не исключение. Возможно, вам потребуется несколько дней или несколько менструальных циклов, чтобы привыкнуть к ней. Попробуйте различные способы сворачивания и введения. Не беспокойтесь, у вас обязательно получится! И мы надеемся, что вы больше никогда не вернетесь к одноразовым средствам.

Приведенные ниже советы помогут вам научиться использовать OrganiCup.

3 ШАГА К КОМФОРТУ:



Перед первым использованием чаши OrganiCup простерилизуйте ее в кипящей воде в течение 3-5 минут.

ШАГ 1: ВВЕДЕНИЕ ORGANICUP



ВЫМОЙТЕ РУКИ

Вымойте руки и чашу теплой чистой проточной водой с мягким мылом.

СВЕРНИТЕ

Сверните чашу любым удобным способом. Слева показаны два способа – в форме буквы С и "уголком". Попробуйте оба и решите, какой вам подходит. Чашу нужно удерживать в свернутом состоянии до полного введения во влагалище. Возможно, вам придется немного потренироваться.

'Буква С'

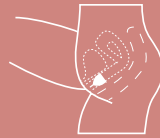


'Уголок'



РАССЛАБЬТЕСЬ

Найдите удобное положение для введения чаши: лежа на спине, на корточках, сидя на унитазе или просто стоя. Со временем вы найдете положение, которое подойдет именно вам.



ВВЕДИТЕ И ОТПУСТИТЕ

Когда чаша будет полностью находиться внутри вас, уберите пальцы и дайте ей раскрыться. Возможно, вы услышите небольшой хлопок или звук всасывания. Это означает, что чаша полностью раскрылась. В случае сомнений проведите пальцем у основания чаши: оно должно иметь круглую или овальную форму.



ПОВЕРНИТЕ

Если вы обнаружите вмятины или складки, это значит, что чаша раскрылась не полностью. Аккуратно возьмитесь за дно чаши (а не за ножку) и поверните ее из стороны в сторону, чтобы она раскрылась и закрепилась. Чтобы облегчить введение, можно намочить чашу водой или смазать смазкой на водной основе. После введения слегка потяните за ножку. Если вы почувствуете сопротивление, значит, чаша правильно разместилась и создан вакуум.

ШАГ 2: 12 ЧАСОВ СВОБОДЫ

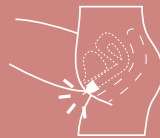


OrganiCup можно использовать до 12 часов, в том числе и ночью. При обильных выделениях, возможно, придется сократить интервалы. Начав использовать OrganiCup, вы вскоре определите оптимальный для вас интервал.



OrganiCup вмещает в 3 раза больше крови, чем большой тампон. При месячных средней интенсивности вы теряете 3-4 столовых ложки крови. Возможно, вы удивитесь, когда увидите, насколько это мало.

Если вы еще не уверены на 100%, что полностью освоили использование чаши, можно для подстраховки воспользоваться прокладкой.



НОЖКА

У каждой женщины шейка матки располагается по-разному, и от этого зависит, на какой высоте будет находиться менструальная чаша. Если после нескольких попыток ножка чаши будет причинять вам неудобства, вы можете ее укоротить. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не обрезайте ножку, когда чаша находится внутри вас!



ШАГ 3: ИЗВЛЕЧЕНИЕ ORGANICUP



ВЫМОЙТЕ РУКИ

Вымойте руки теплой водой с мягким мылом.

РАССЛАБЬТЕСЬ

Найдите удобное положение. При извлечении чаши очень важно расслабиться.



ИЗВЛЕКИТЕ

Чтобы извлечь чашу, потяните за ножку и напрягайте мышцы живота, чтобы подтолкнуть чашу вниз до тех пор, пока вы не сможете дотянуться до ее дна. Аккуратно сожмите дно, чтобы нарушить вакуум, и извлеките OrganiCup раскачивающими движениями.



ОПОРОЖНИТЕ И ПРОМОЙТЕ

Влейте содержимое чаши в унитаз, сполосните ее водой (не забудьте про воздушные отверстия) и снова введите. Если у вас нет доступа к воде, протрите чашу салфеткой OrganiWipes или туалетной бумагой и вымойте ее при первой возможности.



ВВЕДИТЕ СНОВА ИЛИ УБЕРИТЕ

После опорожнения и очистки чашу снова можно ввести, как описано выше. Если ваши месячные закончились, прокипятите чашу в воде в течение 3-5 минут и уберите ее в хлопковый мешочек, который входит в комплект.

Если вы уже используете чашу в течение 1-2 менструальных циклов и все равно испытываете какие-либо трудности или у вас есть вопросы, напишите нам по адресу support@organicup.com.



OrganiCup

#NewPeriod