



**OrganiCup**

#NewPeriod

**VIENKĀRŠI SOĻI  
VEIKSMĪGAI ORGANICUP  
PIEREDZEI**

Pusei zemes iedzīvotāju lielāko dzīves daļu ir mēnešreizes. Tomēr vairāk nekā 50 gadu laikā nav notikuši nekādi jaunievedumi mēnešreizēm.

Tagad padomājiet par atkritumu daudzumu, ko katru mēnesi radījuši vienreizlietojamie mēnešreižu produkti. Padomājiet par ķīmikālijām, ko tās satur un to, ka mēs tās ievadām mūsu ķermeņos. Padomājiet par jaunām meitenēm, kas nedodas uz skolu, jo viņām ir kauns par mēnešreizēm.

Mēs esam ceļā, lai mainītu veidu, kādā mēnešreizes ietekmē mūsu dzīves, mūsu ķermeņus un mūsu vidi.

Mēs uzskatām, ka nevienai sievietei nebūtu jāatturas no sava ķermeņa. Mēs uzskatām, ka mēnešreižu produkti nedrīkst saturēt kaitīgas ķīmiskās vielas, ne arī absorbēt dabiskos ķermeņa sekrētus, kas izraisa infekcijas. Mēnešreizes nedrīkst būt galvenais piesārņojuma cēlonis. Un tam nekad, nekad nevajadzētu būt kauna avotam.

Radot šo pasauli tā ir tāda, kāda tā ir. Un jūs – mūsu lietotājas, mūsu OrganiGirls sievietes – vadāt šīs pārmaiņas. Kopā mēs nojaucam barjeras, ko menstruācijas radījušas sapņotāju un darītāju dzīvēs.

Kopā mēs atklājam Jaunu Periodu.  
Mēnešreizēm.

Uzziniet vairāk vietnē  
[www.organicup.com](http://www.organicup.com)



**OrganiCup**

#NewPeriod

## VIENKĀRŠI SOĻI VEIKSMĪGAI ORGANICUP PIEREDZEI

Vai atceries pirmā tampona ievietošanu? Vai arī iemēģinot pirmajās dienās jūsu kontaktlēcas? Katrs sākums var būt sarežģīts - tostarp pirmo reizi lietojot menstruālo kausu. Tas var aizņemt pāris dienas vai mēnešreizes, lai iesāktu. Iespējams, vēlēsities izmēģināt dažādas locīšanas un ievietošanas metodes – par to nav jāraizējas, ar jums viss būs kārtībā un cerams tiksiet pie īpašā kausa pārvērtībām!

Zemāk mēs jums palīdzēsim veiksmīgi sākt ar OrganiCup.

### 3 SOĻI, LAI SĀKTU:



Pirms jūs lietojat OrganiCup pirmo reizi jums vajadzētu sterilizēt kausu verdošā ūdenī 3-5 minūtes.

#### 1. SOLIS: ORGANICUP IEVIETOŠANA



##### NOMAZGĀJIET

Lietojiet siltu ūdeni un maigas ziepes, lai mazgātu rokas un kausu zem tīra, tekoša ūdens.

C-locījums



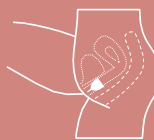
Izvēlieties locīšanas metodi un kausu salociet. Zemāk redzamas divas metodes – C locījums un dunkas locījums. Uziniet, kurā metode jums padodas labāk. Kad ievietosiet kausu, jums ir nepieciešams turēt kausu salocītu līdz tas ir ievietots jūsu vagīnā - iespējams jums būs dažas reizes jāpavingrinās, lai gūtu panākumus.

Dunkas locījums



##### ATBRĪVOJĒTIET

Atrodiet pozīciju, lai ievietotu kausu – jūs varat vai nu gulēt uz muguras, notūpties, sēdēt uz poda vai vienkārši stāvēt kājās. Ar laiku jūs atradīsiet pozīciju, kas jums ir vispiemērotākā!



#### IEVIETOJIET UN ATLAIDIET

Kad viss kaus ir jums iekšā, vienkārši noņemiet pirkstus un ļaujiet tam atvērties. Reizēm var tikt sadzirdētas "pop" vai piesūkšanās skaņas, kuras nozīmē, ka kaus ir pilnībā atlocījies. Ja šaubāties, aptaustiet apkārt kausa pamatni – tai jābūt apaļai vai ovālai, kad ir ievietota.



#### SAGRIEZIET

Ja jūtat jebkādas iedobumus vai ieloces uz pamatnes, tas nozīmē, ka tas nav atlocījies. Uzmanīgi turiet kausa pamatni, nevis kātu, un mēģiniet to griezt no vienas puses uz otru, lai nodrošinātu noslēgšanos.

Lai atvieglotu ievietošanu, jūs iespējams vēlēsities izmantot ūdeni vai ūdeni saturošu smērvielu. Kad tas ir savā vietā, mēģiniet nedaudz paraut kātu. Ja jūtat nelielu pretestību, vakuums ir izveidojies un kaus ir veiksmīgi ievietots!

#### 2. SOLIS: 12 STUNDAS NETECĒŠANAS BRĪVĪBAS

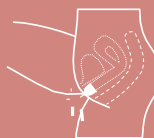


Tagad jūs varat atstāt OrganiCup līdz pat 12 stundām, arī nakts laikā. Atkarībā no jūsu tecējuma iespējams jums būs tas jāiztukšo nedaudz biežāk. Lietojot OrganiCup jūs drīz vien zināsiet jūsu tecējumu, tādējādi arī zināsiet, cik bieži jums ir nepieciešams to iztukšot.



OrganiCup notur līdz pat 3 lieliem, pilnībā izlietotiem tamponiem. Vidējā mēnešreizes laikā jūs izasiņojat 3-4 ēdamkarotes asins. Tāpēc varbūt būsiet pārsteigta par to, cik maz jūs asiņojat.

Līdz 100 % ieguvumam jūs varat nesāt higiēniskās paketes, tādēļ jums nav jāuztraucas par noplūdēm.



#### KĀTS

Visām sievietēm ir atšķirīgs dzemdes kakliņu novietojums un tas mainās atkarībā no tā, cik augstu vai zemu menstruālais kaus ir ievietots vagīnā. Ja pēc pāris mēģinājumiem jūs sajūtat kātu un jūtaties neērti, jūs varat to nogriezt īsāku. NEGRIEZIET kātu, kad tas ir ievietots!



#### 3. SOLIS: ORGANICUP IZŅEMŠANA

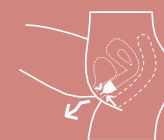


##### NOMAZGĀJIET

Lietojiet siltu ūdeni un maigas ziepes un nomazgājiet rokas.

##### ATBRĪVOJĒTIET

Atrodiet pozīciju, kas jums ir piemērota. Būt atbrīvotai ir svarīgi, lai izņemtu jūsu kausu.



##### IZŅEMIET

Lai izņemtu kausu, izmantojot jūsu vēdera muskuļus, pavelciet kātu un grūdiet OrganiCup uz leju līdz varat sasniegt pamatni. Uzmanīgi saspiediet pamatni, lai atbrīvotos no piesūkšanas/vakuuma, un slidiniet no vienas puses uz otru OrganiCup ārā.



##### IZTUKŠOJIET UN NOMAZGĀJIET

Iztukšojiet kausu tualetes podā, izskalojiet kausu ar ūdeni (atcerieties par gaisa caurumiem) un vēlreiz ievietojiet. Ja jums nav pieejams ūdens, varat izmantot OrganiWipe vai tualetes papīru, lai to notīrītu un nomazgājiet to, kad tas ir iespējams.



##### VĒLREIZ IEVIETOJIET VAI UZGLABĀJIET

Kad kaus ir iztukšots un notīrīts, ievietojiet jūsu kausu atkal kā norādīts iepriekš. Ja jūsu mēnešreizes ir beigušās – vāriet kausu 3-5 min un uzglabājiet oriģinālajā OrganiCup

**Ja joprojām rodas kādas problēmas pēc 1-2 mēnešreizu izmantošanas vai ir kādi jautājumi, lūdzu, nevilcinieties un sazinieties ar mums [support@organiccup.com](mailto:support@organiccup.com).**



OrganiCup

#NewPeriod