



**OrganiCup**

#NewPeriod

**PAPRASTI ŽINGSNIAI  
SĖKMINGO „ORGANICUP“  
NAUDOJIMO LINK**

Pusė žemės gyventojų didžiausią savo gyvenimo dalį turi mėnesines. Tačiau per pastaruosius 50 metų šioje srityje nepasirodė jokių naujovių.

O dabar pagalvokite, kiek daug atliekų per mėnesį susidaro dėl vienkartinio naudojimo tamponų ir įklotų. Pagalvokite, kokių chemikalų juose yra, ir visa tai mes dedame į savo kūną. Pagalvokite, kiek merginų praleidžia pamokas mokykloje vien todėl, kad gėdijasi mėnesinių.

Mūsų siekis – pakeisti mėnesinių poveikį mūsų gyvenimui, mūsų kūnui ir mūsų aplinkai.

Esame įsitikinusios, kad nė viena moteris neturi patirti nepatogumų dėl savo kūno. Esame įsitikinusios, kad tamponų ir įklotų sudėtyje neturi būti kenksmingų cheminių medžiagų ir šie gaminiai neturi sugerti natūralias kūno išskyras, nes dėl to atsiranda infekcijos. Dėl mėnesinių neturi būti smarkiai teršiama aplinka. Ir niekas niekada neturi jų gėdytis.

Tokį pasaulį turime sukurti. Ir jūs – „OrganiGirls“ merginos, mūsų gaminių vartotojos – esate šių svarbių pokyčių varomoji jėga. Kartu su jumis mes šaliname mėnesinių sukurtas kliūtis kūrybingų ir aktyvių žmonių gyvenimuose.

Kartu su jumis mes žengiame į naują mėnesinių istorijos laikotarpį!

Sužinokite daugiau:

[www.organicup.com](http://www.organicup.com)



**OrganiCup**

#NewPeriod

## PAPRASTI ŽINGSNIAI SĖKMINGO „ORGANICUP“ NAUDOJIMO LINK

Ar prisimenate, kaip pirmą kartą įsidėjote tamponą? Arba – kaip jautėtės pradėdama nešioti kontaktinius lęšius? Pradžią visada būna sudėtinga, ne išimtis ir pirmi menstruacinės taurelės naudojimo kartai. Jums gali prireikti kelių dienų ar net kelių mėnesinių ciklų, kol priprasite nešioti taurelę. Prireikus išbandykite skirtingus taurelės sulenkimo ir įdėjimo būdus. Svarbiausia – nesijaudinkite, jums tikrai pavyks! Tikimės, kad įgudusi naudoti menstruacinę taurelę būsite patenkinta jos teikiamais privalumais.

Toliau pateikiami nurodymai, kaip teisingai naudotis „OrganiCup“.

### 3 ŽINGSNIAI SĖKMINGAI PRADŽIAI:



Prieš naudodama menstruacinę taurelę „OrganiCup“ pirmą kartą sterilizuokite ją verdančiame vandenyje 3–5 minutes.

#### 1 ŽINGSNIS: „ORGANICUP“ ĮDĖJIMAS



##### IŠPLAUKITE

Kruopščiai nusioplaukite rankas ir išplaukite menstruacinę taurelę švelniu muilu bei šiltu bėgančiu vandeniu.

##### SULENKITE

Piešinyje matote du taurelės sulenkimo būdus – sulenkimas C raidės forma ar suplokštinimas. Pasirinkite jums tinkamiausią būdą, sulenkite taurelę ir įsidėkite ją į makštį. Taurelę laikykite sulenktą, kol ji iki galo bus makšties viduje. Galbūt pradžioje jums reikės kelis kartus pasipraktikuoti.

##### ATSIPALAUDUOKITE

Prieš įsidėdama taurelę suraskite kūno padėtį, kuri jums atrodo patogiausia – galite atsigulti ant nugaros, atsitūpti, atsistoti ant klozeto ar tiesiog atsistoti. Laikui bėgant sužinosite, kuri kūno padėtis jums patogiausia taurelei įsidėti!

C-fold



Punch down



#### ĮSIDĖKITE IR ATLEISKITE

Įsidėjusi visą taurelę į makštį, tiesiog patraukite pirštus nuo taurelės ir leiskite jai išsiskleisti. Gali pasigirsti „iššokimo“ ar prisisiurbimo garsas. Tai reiškia, kad taurelė išsitiesino. Jei abejojate, pasiekite taurelę pirštais ir patikrinkite taurelės apačią – ji turi būti apvali ar ovali.

#### PASUKITE

Jei pirštais užčiuopiate taurelės apačioje įlenkimus ar raukšles, vadinasi, taurelė neišsiskleidė. Švelniai laikydama taurelę už apačios (ne už kotelio), pabandykite ją pasukinėti iš vienos pusės į kitą, kol taurelė prilgus prie makšties sienelių. Galite palengvinti taurelės įdėjimą naudodama vandeninį ar vandens ir aliejaus pagrindu pagamintą lubrikantą. Įsidėjusi taurelę iki galo, pabandykite lengvai patraukti už jos kotelio. Jei jaučiate šiojį tokį pasipriešinimą, vadinasi, vakuumas yra sukurtas ir taurelę įdėjote teisingai!

### 2 ŽINGSNIS: 12 VALANDŲ LAISVĖS BE PRATEKĖJIMO



„OrganiCup“ galite palikti makštyje iki 12 valandų, įskaitant ir naktinį laiką. Priklausomai nuo kraujavimo gausos, gali prireikti taurelės turinį išpilti kiek dažniau. Naudodama „OrganiCup“ pastebėsite, kokia jūsų kraujavimo gausa, ir netrukus žinosite, kaip dažnai turite išpilti taurelę.



„OrganiCup“ per vieną įdėjimo kartą surenka tokį pat kiekį kraujo, kiek sugeria 3 dideli tamponai. Per mėnesinių ciklą išsiskiria vidutiniškai 3–4 valgomieji šaukštai kraujo. Taigi, jūs nustebsite, kiek mažai kraujuojate!

Kol 100% įgusite naudoti taurelę, galite nešioti įklotus, tuomet pradžioje neteks nerimauti dėl pratekėjimo.



#### PRITAIKYKITE KOTELIO ĮLGĮ

Įvairių moterų gimdos kaklelio padėtis gali būti skirtinga, todėl vienoms reikės menstruacinę taurelę į makštį įsidėti aukščiau, kitoms – žemiau. Jei įsidėjusi taurelę jaučiate jos kotelį ir po kelių bandymų taurelės nešiojimas vis dar atrodo nepatogus, galite sutrumpinti kotelį nukirpdama jį žirkklėmis. NEPJAUKITE kotelio, kol taurelė yra makštyje!

### 3 ŽINGSNIS: „ORGANICUP“ IŠĖMIMAS



#### NUSIPLAUKITE RANKAS

Kruopščiai nusioplaukite rankas švelniu muilu ir šiltu vandeniu.

#### ATSIPALAUDUOKITE

Suraskite kūno padėtį, kuri jums atrodo patogiausia. Norint teisingai išsiimti taurelę, svarbu atsipalaiduoti.



#### IŠSIIMKITE

Traukite „OrganiCup“ už kotelio ir tuo pačiu metu pilvo raumenų judesiais stumkite taurelę žemyn, kol galėsite pasiekti jos apatinę dalį. Švelniai suspausdama taurelės apačią, pašalinkite siurbimo (vakuumo) įtampą, ir judindama „OrganiCup“ į vieną ir kitą pusę išsiimkite taurelę.



#### IŠPILKITE, IŠPLAUKITE

Išpilkite taurelės turinį į unitazą ir išplaukite taurelę vandeniu (nepamirškite praskalauti oro angų). Vėl įsidėkite taurelę į makštį. Jei neturite galimybės išplauti, tiesiog iššluostykite taurelę drėgna „OrganiWipe“ servetėle ar tualetiniu popieriumi. Išplaukite taurelę vėliau, atsiradus tokiai galimybei.



#### VĒL ĮSIDĖKITE AR PADĖKITE SAUGOTI

Tuščią ir išplautą taurelę vėl įsidėkite į makštį, kaip aprašyta ankstesniuose žingsniuose. Mėnesinėms pasibaigus, menstruacinę taurelę 3–5 minutes palaikykite verdančiame vandenyje, po to ją nusauskite, įdėkite į originalų medvilninį maišelį ir padėkite į saugojimo vietą.

**Jei menstruacinę taurelę išbandėte per 1–2 mėnesinių ciklus ir vis dar jaučiate nepatogumų, prašome rašyti mums el. paštu [support@organicup.com](mailto:support@organicup.com).**



OrganiCup  
#NewPeriod