



## Tillykke med din OrganiCup Nu er din success op til dig!

Millioner af kvinder har allerede skiftet til menstruationskoppen, men som det ofte er med noget nyt, kan der være et par indledende spørgsmål. Vi beder dig pænt om at bære over med dine mulige frustrationer. Når du først er blevet vant til at bruge OrganiCup, er det meget sandsynligt at du aldrig vil gå tilbage til bind eller tamponer! Nedenfor er 3 gode tips til den nye bruger:

### 1. Sørg for at Organicup er fuldt udfoldet.

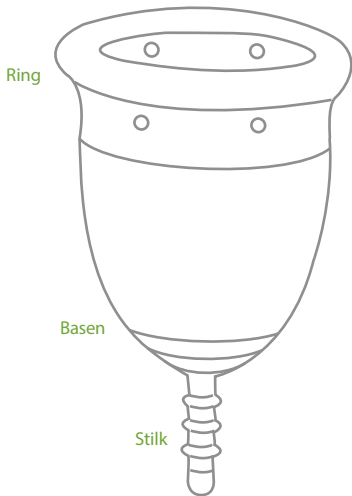
Det er vigtigt at OrganiCup foldes helt ud, da det ellers kan resultere i lækage. Efter indsættelse, giver du basen et tryk og roterer den 360 grader. For en ekstra sikkerhedsforanstaltning kan du lade dine finger glide langs kanten af koppen, for at tjekke om den er foldet helt ud.

### 2. Øv dig inden din menstruation.

Øv dig i at indsætte og fjerne din OrganiCup før din menstruation. Mange prøver også deres OrganiCup dagene op til menstruationscyklussen for at vænne sig til den.

### 3. Kombiner med et bind i starten.

Nogle foretrækker at bruge et bind første gang de bruger OrganiCup for at føle sig helt sikre. Dette er også en god idé imens du lærer hvor ofte din OrganiCup skal tømmes.



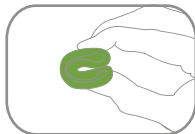
## Indsættelse



1. Steriliser koppen i en gryde med kogende vand i 5 minutter hver måned før første brug

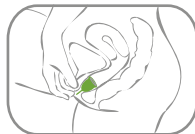


2. Vask altid hænderne før håndtering af koppen.



3. Fold kop som vist.

**Tip:** For at gøre indførelsen lettere, kan du med fordel benytte enten vand eller vandbaseret gel. Brug **ALDRIG** silikonebaseret gel.



4. Indsæt OrganiCup sammenfoldet. Den kan folde sig ud før den er fuldt indsat, men fortsæt blot indførelsen indtil stilken ikke er synlig udefra. Du kan tilpasse dette ved at klippe noget af stilken

## Udtagning



1. Hav ikke din OrganiCup indsat i mere end 12 timer ad gangen, uden at tømme den. Hvor ofte din OrganiCup skal tømmes, afhænger af din blødningsmængde.



2. Vask altid hænderne før håndtering af koppen.



3. For at fjerne din OrganiCup, skal du trække i stilken imens du bruger dine mavemuskler til at skubbe OrganiCup nedad indtil du kan nå bunden. Tryk forsigtigt på bunden for at frigøre vakuumet og træk OrganiCup ud.



4. Tøm indholdet i toiletet, rens koppen (husk luft hullerne) og indsæt den igen. Hvis du ikke har adgang til vand, kan du bruge toiletpapir til at rense den, og vaske koppen når det igen er muligt.

## HAR DU BRUG FOR MERE HJÆLP?

Se vores how-to video, læs vores vores FAQ, og få mere vejledning,  
alt sammen på [www.organicup.dk](http://www.organicup.dk)

Du kan også kontakte os på:



[support@organicup.dk](mailto:support@organicup.dk)



+45 3841 2500