

**Tere Tubli Tüdruk!**

**Tegid just lihtsama, tervislikuma ja nutikama valiku oma  
„päevade“ eest hoolitsemiseks.**



Miljonid naised on juba menstruaalanumad hügieenisidemete ja tampoonide asemel kasutusele võtnud. Sellegipoolest võib Sul esimesel korral olla mõneti harjumatu menstruaalanumat paika asetada. Omaks võtmine võib tulla mõne päeva või mõnede menstruatsioonide vältel. Võid katsetada erinevaid voltimis- ja paikaasetamise tehnikaid. Palun ole kannatlik, Su vaev tasub end ära. Kui oled OrganiCup-iga ära harjunud, siis ei lähe Sa ilmselt kunagi enam sidemete ega tampoonide kasutamise juurde tagasi.



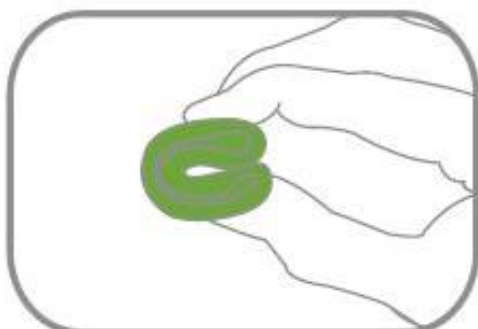
## PAIKA ASETAMINE



1. Enne iga kuu esimest kasutuskorda tuleks anumad steriliseerida. Selleks aseta OrganiCup keevasse vette viieks minutiks.

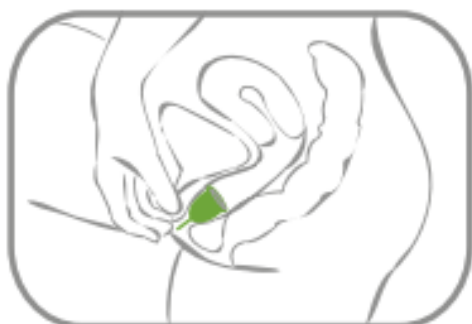


2. Pese alati käsi, enne kui oma anumad puudutad.



3. Voldi anum kokku

! Nipp: Anuma lihtsamini paika saamiseks võid kasutada vee baasil geeli või anum märjaks teha. Ära kasuta silikooni ega õli baasil libestit.



4. Aseta kokkuvolditud anum paika. Ta võib enne lõplikku paika saamist lahti rulluda, lihtsalt jätka kuni anuma ots ei ulatu enam välja.

! Nipp: Võid peenikest tippu ka lühemaks lõigata, kui see Sind häirib.

## KOLM NIPPI ALGAJALE:

1. Tee kindlaks et OrganiCup on täielikult lahti rullunud, vastasel juhul võib tekkida leke. Peale sisestamist näpista anuma põhja ning pööra seda 360 kraadi. Lisaturvalisuse mõttes võid libistada oma sõrme anuma ülemisele äärelle, et kontrollida kas ta on lahti.
2. Harjuta enne paika asetamist. Seda võid teha enne, kui Su menstruatsioon algab. Mõned naised hakkavadki OrganiCup-i kandma juba enne menstruatsiooni algamist, et õigel ajal valmis olla.
3. Kasuta igaks juhuks alguses samal ajal ka hügieenisidet. Selliselt saad ka õppida kui tihti peaksid oma anumad tühjendama.

## EEMALDAMINE



1. Ära hoia OrganiCup-i sees rohkem kui 12 tundi ilma tühjendamata. Kui tihti oma anumad tühjendama pead, sõltub Sinu vere kogusest.



2. Pese alati käsi, enne kui hakkad anumad eemaldama



3. Eemaldamiseks tõmba anuma peenikesest otsast ning aita oma kõhulihastega OrganiCup-i allapoole kuni oled kätte saanud anuma põhjaosa. Pigista seda õrnalt, et vaakumit eemaldada ja OrganiCup välja tõmmata.



4. Tühjenda anuma sisu tualetipotti, loputa anum ning aseta tagasi paika. Kui Sul ei ole voolavale veele ligipääsu, siis võid anuma puhtaks teha tualettpaberiga ning pesta niipea, kui kraanikausile on ligipääs.

## VAJAD ABI?

Vaata videoid ning loe veebilehelt: [www.organiccup.com](http://www.organiccup.com)

Võid ka kontakteeruda: [support@organiccup.com](mailto:support@organiccup.com)