

ΒΗΜΑ 1 Αποστείρωση



Πριν τη χρήση για πρώτη φορά, βάλτε το κύπελλο περιόδου σε μια κατσαρόλα με νερό για περίπου 5-10 λεπτά για να αποστειρωθεί.

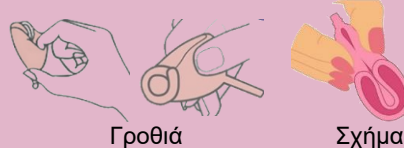
Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετό νερό έτσι ώστε η το κύπελλο να μην αγγίζει το κάτω μέρος της κατσαρόλας.

ΒΗΜΑ 2 Πλύσιμο χεριών



Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι προτού χρησιμοποιήσετε το κύπελλο περιόδου.

ΒΗΜΑ 3 Διπλώστε το Κύπελλο



Υπάρχουν δύο δημοφιλείς τρόποι για να διπλώσετε το κύπελλο για εύκολη εισαγωγή. Η "Γροθιά" και το "Σχήμα - C" όπως φαίνονται στις εικόνες. Διπλώστε το κύπελλο με τον τρόπο που σας βολεύει και κρατήστε το με τα δάκτυλά σας.

ΒΗΜΑ 4 Χαλαρώστε και βρείτε μια άνετη θέση



Χαλαρώστε και βρείτε μια θέση που σας βολεύει. Μπορείτε είτε να καθίσετε με διπλωμένα γόνατα (squat), να καθίσετε στην τουαλέτα ή να σταθείτε με το ένα πόδι σε μια καρέκλα ή στην τουαλέτα.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε νερό ή λιπαντικό με βάση το νερό για να διευκολύνετε την εισαγωγή.

ΒΗΜΑ 5 Εισάγετε



Με το ένα χέρι ανοίξτε τα χείλη και με το άλλο χέρι εισάγετε το κύπελλο στον κόλπο και περιστρέψτε το. Μόλις ολόκληρο το κύπελλο είναι μέσα σας, αφαιρέστε τα δάκτυλά σας και αφήστε το να ανοίξει.

Το άκρο του κυπέλλου πρέπει να είναι εντελώς μέσα σας.

ΒΗΜΑ 6 Ελέγξτε



Αισθανθείτε γύρω από τη βάση του κυπέλλου με τα δάχτυλά σας. Θα πρέπει να αισθάνεστε τη βάση του κυπέλλου στρογγυλή ή οβάλ.

Εάν υπάρχουν πτυχώσεις προσπαθήστε να περιστρέψετε τη βάση του κυπέλλου με τα δάχτυλά σας ή αφαιρέστε το και προσπαθήστε ξανά.

ΒΗΜΑ 7 Φορέστε έως 12 ώρες



Up to 12h protection



Enjoy all your activities

Το κύπελλο γεμίζει ανάλογα με τη ροή κάθε κοπέλας καθώς και με βάση την ημέρα του κύκλου.

Όταν έχετε πολύ αίμα και αισθάνεστε ότι το κύπελλο περιόδου είναι γεμάτο, πρέπει να το αδειάσετε και να το βάλετε ξανά πριν περάσουν οι 12 ώρες, κάθε 4-8 ώρες ανάλογα με τη ροή.

ΒΗΜΑ 8 Πλυθείτε - Χαλαρώστε - Βρείτε μια άνετη θέση



Ξεκινήστε πλένοντας τα χέρια σας και βρείτε μια άνετη θέση για εσάς. Μπορείτε είτε να καθίσετε squat, να καθίσετε στην τουαλέτα ή να σταθείτε με το ένα πόδι σε μια καρέκλα ή στην τουαλέτα.

Χαλαρώστε καθώς αυτό είναι σημαντικό για να διευκολύνετε τη διαδικασία.

ΒΗΜΑ 9 Αφαιρέστε



Με τον δείκτη και τον αντίχειρα σας πιέστε προς τα κάτω τη βάση του κυπέλλου για να ελευθερωθεί αέρας.

Τραβήξτε τη βάση του κυπέλλου προς τα έξω μέχρι να βγει.

Αποφύγετε να αφαιρέσετε το κύπελλο περιόδου τραβώντας το από το άκρο.

ΒΗΜΑ 10 Αδειάστε και Πλύνετε



Αδειάστε το κύπελλο περιόδου στην τουαλέτα και ξεπλύνετε με νερό.

Καθαρίστε και τις οπές αερισμού.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε σαπουνάκι ή υγρά χαρτομάντηλα χωρίς αλκοόλ και χωρίς άρωμα.

ΒΗΜΑ 11 Επαναχρησιμοποιήστε ή Αποθηκεύστε



Τοποθετήστε το κύπελλο ξανά αφού το ξεπλύνετε.

Εάν η περίοδος σας έχει τελειώσει, αποστειρώστε το κύπελλο βράζοντας το για περίπου 5 λεπτά σε νερό και μετά αποθηκεύστε το στη θήκη του που του επιτρέπει να αναπνέει.

Αποστείρωση με τη θήκη αποστείρωσης



Ανοίξτε τη θήκη αποστείρωσης και βάλτε μέσα το κύπελλο περιόδου. Γεμίστε την με νερό μέχρι πάνω.

Βάλτε το καπάκι και τοποθετήστε τον αποστειρωτή στο φούρνο μικροκυμάτων ή στο bain-marie. Αφήστε για 5-10 λεπτά και αδειάστε το νερό αφού κρυώσει.