

natu[®]

menstrualcup

Natu jest wspaniałym kubeczkem menstruacyjnym. Jest prosty w zastosowaniu i został stworzony z lekarskiej platyny -silikonu, który jest w 100% hipoalergiczny. Ten materiał dopasowuje się po wprowadzeniu perfekcyjnie do ścian macicy i zbiera płyny menstruacyjne, zamiast je wchłaniać. W ten sposób nic nie wycieka, środowisko jest chronione, a równowaga flory pochwy zachowana. **Natu** jest bezpieczny, praktyczny, wygodny i komfortowy. Kubeczek menstruacyjny może być stosowany za-

równo rano, jak i w nocy oraz pozwala na wykonywanie każdego rodzaju aktywności sportowych i wodnych. Śmieci takie jak podpaski i tampony nie są już konieczne - **Natu** oferuje innowacyjne i ekologiczne rozwiązanie, które uwzględnia zarówno dobre samopoczucie kobiet, jak również dobro naszego środowiska! Ponieważ:

Natu kocha Ciebie i naszą ziemię!

PRZED ZASTOSOWANIEM NATU PRZECZYTAJ DOKŁADNIE INSTRUKCJĘ OBSŁUGI!

Jaka wielkość jest odpowiednia dla mnie?

Natu jest dostępne w dwóch rozmiarach, aby zaoferować kobiecie maksymalny komfort.

Wielkość 1 nadaje się dla kobiet poniżej 30 roku życia, które nie urodziły jeszcze dziecka.

Wielkość 2 jest dla kobiet po 30 roku życia, ewentualnie dla kobiet, które już urodziły jedno dziecko w naturalny sposób.

ZASTOSOWANIE

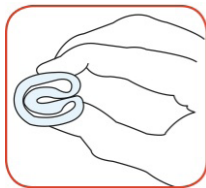
Zastosowanie **Natu** wymaga odrobiny ćwiczeń, aż znajdziesz najlepszą technikę i optymalną pozycję dla miseczki menstruacyjnej. Gdy znajdziesz własną technikę, będziesz zaskoczona, jak prosta w zastosowaniu i skuteczna jest miseczka menstruacyjna! Wypróbuj kubeczek menstruacyjny najlepiej podczas ostatnich dwóch dni miesiączki, w tych dniach krwawienie nie jest tak silne. Poświęć czas, aby się odprężyć i aby zaufać temu innowacyjnemu produktowi!

PRZED ZASTOSOWANIEM

Upewnij się, aby cztery dziurki na górnej krawędzi kubeczka były otwarte. Przed zastosowaniem należy wyjąć **Natu**, wkładając go na 3-5 minut do wrzącej wody. Aby uniknąć uszkodzenia, **Natu** powinien być całkowicie pokryty wodą. Powtarzaj sterylizację **Natu** na początku każdego krwawienia.

WPROWADZANIE NATU

Natu nie musi być tak głęboko wkładany jak tampon. Przed wsadzeniem kubeczka menstruacyjnego umyj dokładnie dłońmi łagodnym mydłem. Zgnij **Natu** w kształt litery - U i trzymaj go mocno kciukiem i palcem wskazującym, aby utrzymać on swój kształt (ilustracja 1). Rozdziel wolną ręką zewnętrzne wargi sromowe i wsadź ostrożnie złożoną miseczkę menstruacyjną, aż podłoże miseczki będzie znajdować się ok. 2-3 cm za wejściem warg sromowych (ilustracja 2). Aby upewnić się, że **Natu** ponownie i całkowicie rozciąga się wewnątrz ciała, lekko go obróć.



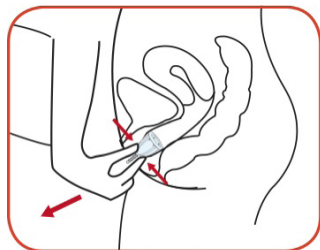
1



2

USUWANIE NATU

Natu powinno być co 4 do 8 godzin opróżniane, czyszczone i ponownie wkładane - zależy od intensywności krwawienia. Ważne jest, aby przy usuwaniu kubeczka pozostać odprężonym, aby dać się on lekko wyciągnąć. Jeśli nie potrafisz go dobrze dosięgnąć palcami, możesz wspomóc się mięśniami dna miednicy. Umyj przed wyciągnięciem **Natu** zawsze dokładnie dłońmi. Usiądź na toalecie lub pod prysznicem. Pozycja przysiadu pomaga zarówno wkładanie jak i wyciąganie **Natu**.



3

Wprowadź kciuk i palec wskazujący do pochwy i trzymaj **Natu** w dolnej

części. W ten sposób możesz ostrożnie wyciągnąć kubeczek (ilustracja 3). Staraj się trzymać **Natù** prostopadłe, aby nic nie wylać. Opróżnić **Natù** do toalety (obrazek 4), spłukuj czystą wodą (obrazek 5) i wsadź ponownie.



4



5

KONSERWACJA I UTRZYMANIE ORAZ CZYSZCZENIE

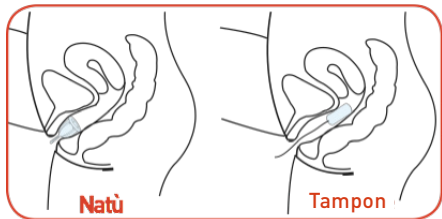
Jest szczególnie ważne, aby **Natù** było zawsze czyste. **Natù** należy wyjąć przed każdym miesiączkowaniem, jak już wspomnieliśmy wrzącą wodą lub alternatywnie możesz użyć stylizatora parowego. Jeśli krwawienie nie jest zbyt obfite, możesz czyścić **Natù** raz dziennie ciepłą wodą i mydłem, tak samo w ostatni dzień menstruacji. Upewnij się jednak, że nie pozostały żadne resztki mydła, aby nie podrażnić pochwy. Małe dziurki na brzegu kubeczka możesz oczyścić za pomocą małej szczoteczki lub wacika do uszów. Muszą one jednak pozostać wolne, ponieważ dbają o to, aby **Natù** po wprowadzeniu był zwarty. Kolor **Natù** może z biegiem czasu się lekko zmienić, co jednak nie wpływa na działanie kubeczka menstruacyjnego. Jeśli jednak zauważysz na powierzchni jakieś rysy lub zmiany, powinnaś wymienić kubeczek.

Natù zapakowane jest w małym pudeteczku i dostarczane w bawetnianym woreczku. Tak powinien być on nadal przechowywany. Nie stosuj do przechowywania w żadnym wypadku reklamówek plastikowych lub szczelnych pojemników!

MOŻLIWE PROBLEMY I ICH ROZWIĄZANIE

NATÙ WYSUWA SIĘ PODCZAS ZASTOSOWANIA

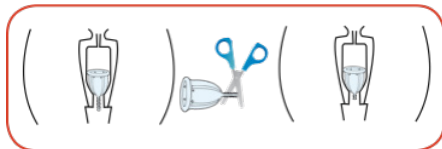
Normalnie zdarza się to, jeśli kubeczek menstruacyjny nie znajduje się odpowiednio w ciele. Aby upewnić się, że miseczka menstruacyjna jest odpowiednio położona na ściankach pochwy, powinna być ona po wprowadzeniu do pochwy lekko przekręcona. Ponadto nie jest ona tak głęboko wprowadzana jak tampon (obrazek 6). Jeżeli problem ten pojawi się przy zastosowaniu wielkości 1, a **Natù** zostało wprowadzone prawidłowo, wypróbuj wielkość 2. Również wykonywanie regularnych ćwiczeń przepony miednicy może tutaj pomóc.



6

MAŁY OGONEK NIE ZAWADZA

Mały ogonek na podłożu kubeczka menstruacyjnego służy do łatwego wyciągania. Nie powinien on wystawać z pochwy i zostać on tak stworzony, że można go według potrzeby skrócić nożyczkami (ilustracja 7).



7

PORADA

Zastosowanie **Natù** nie ma żadnego wpływu na błonę śluzową pochwy i można rozpocząć jej zastosowanie już dzień przed rozpoczęciem menstruacji. Dla dodatkowej pewności podczas pierwszych zastosowań możesz użyć dodatkowo wkładki higienicznej. Nie jest to jednak konieczne, niektóre kobiety czują się jednak lepiej. **Natù** może być bez problemu stosowany w połączeniu ze spiralą lub pierścieniami (krążkami) antykoncepcyjnymi, w tym przypadku proszę jednak skonsultować się z lekarzem ginekologiem. Dalsze informacje znajdziesz na: www.natuloveryou.com.

WSKAZÓWKA BEZPIECZEŃSTWA

Natù nie jest środkiem antykoncepcyjnym i nie chroni także przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jeśli wystąpią po włożeniu kubeczka menstruacyjnego bóle w obszarze pochwy, pieczenie, podrażnienie lub zapalenie, jak również ból przy oddawaniu moczu, zakończ natychmiast stosowanie i skontaktuj się z lekarzem. Podczas oddawania moczu nie musisz wyciągać **Natù**. **Natù** musi zostać usunięte jednak przed stosunkiem płciowym. Nie wolno dawać kubeczka menstruacyjnego innej osobie lub używać od innej osoby. Przechowywać z daleka od dzieci i zwierząt.

Natù jest tworzony z plastikowego silikonu, materiał z istotnie wysoką wytrzymałością, jakością oraz biokompatybilnością, niż wykazują inne silikonu. Ten materiał odpowiada standardom USP klasy VI, FDA 21 CFR 177.2600 i jest w 100% hipoalergiczne.