



Natù est une coupe menstruelle réutilisable. Facile à utiliser, elle se compose simplement de silicone de qualité médicale, le platine, qui est 100% hypoallergénique. Elle s'adapte parfaitement après l'insertion à la forme de la paroi vaginale, et collecte le fluide menstruel au lieu de l'absorber. Plus de craintes de fuite et d'incertitude constante ! Vous aidez à réduire l'impact sur notre environnement naturel, tout en étant plus attentive à votre corps. **Natù** est sûre, pratique et confortable. Cette coupe menstruelle peut être utilisée de jour comme de nuit, ainsi que durant vos séances de sport, même en milieu aquatique. Fini les tampons et serviettes hygiéniques qui s'accumulent dans la poubelle - **Natù** propose une solution innovante et écologique, pour le bien-être des femmes et la préservation de l'environnement !

AVANT D'UTILISER NATÙ, LISEZ ATTENTIVEMENT LA NOTICE D'UTILISATION !

Quelle est la taille qui me correspond ?

Natù est disponible en 2 tailles, pour offrir un maximal de confort à chaque femme.

Taille 1 : pour les femmes de moins de 30 ans qui n'ont pas donné naissance par voie vaginale

Taille 2 : pour les femmes qui ont donné naissance par voie vaginale OU qui ont plus de 30 ans

UTILISATION

L'utilisation de **Natù** nécessite un peu de pratique, avant de trouver la meilleure technique et la position optimale de la coupe menstruelle. Une fois cette étape passée, vous serez surprise de voir combien **Natù** est simple à utiliser et efficace ! Pour une première utilisation, choisissez les deux derniers jours de vos règles, lorsque le flux sanguin est moins important. Prenez le temps de vous détendre et faites confiance à ce produit novateur !

AVANT L'UTILISATION

Assurez-vous tout d'abord que les quatre trous situés sur le bord supérieur de la coupe menstruelle sont bien ouverts (non bouchés). Avant d'utiliser **Natù**, stérilisez-la en la plaçant 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante. Pour éviter d'endommager le matériau, immergez complètement **Natù** dans l'eau. Répétez la stérilisation de **Natù** à chaque fois au début de vos règles.

INSERTION DE NATÙ

Natù ne doit pas être insérée aussi profondément qu'un tampon. Lavez-vous soigneusement les mains avant l'insertion, avec un savon doux. Pliez **Natù** en forme de U et maintenez-la entre le pouce et l'index, pour conserver cette forme (Fig. 1). De l'autre main, écartez doucement les lèvres extérieures de votre vagin et insérez délicatement la coupelle menstruelle pliée, jusqu'à ce que la base de la coupe (non la tige) soit enfoncée de 2-3 cm environ par rapport à l'entrée de votre vagin (Fig. 2). Pour veiller à ce que **Natù** soit totalement ouverte à l'intérieur du corps, faites la tourner légèrement.

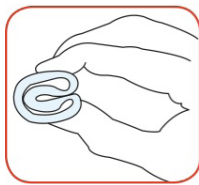


Fig. 1



Fig. 2

RETIRER NATÙ

Natù doit être vidée, nettoyée et réinsérée toutes les 4 à 8 heures - en fonction de l'intensité du flux menstruel. Il est important d'être détendue lors du retrait, de sorte que la coupe menstruelle soit facile à enlever. Si vous n'arrivez pas à bien l'atteindre avec vos doigts, poussez-la vers le bas et la sortie à l'aide de vos muscles pelviens.

Avant de retirer **Natù**, lavez-vous toujours soigneusement les mains. Asseyez-vous ensuite sur les toilettes ou mettez-vous en position accroupie dans la douche. La position accroupie facilite à la fois l'insertion, ainsi que le retrait de **Natù**.

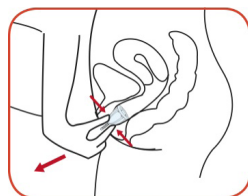


Fig. 3

Insérez votre pouce et votre index dans le vagin et pressez fermement la base de **Natù**, afin de la faire glisser facilement et délicatement hors du vagin (Fig. 3). Essayez de maintenir **Natù** dans un angle aussi vertical que possible, afin de ne pas renverser du sang. Vider la coupe dans les toilettes (Fig. 4), rincez-la à l'eau claire, en veillant à ce que les trous du bord supérieur soient bien débouchés (Fig. 5) et insérez-la à nouveau.



Fig. 4



Fig. 5

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

il est important de bien nettoyer **Natù** afin de bien la conserver entre les périodes d'utilisation. Stérilisez **Natù** avant chaque cycle menstruel comme décrit précédemment, dans de l'eau bouillante, ou bien dans un stérilisateur à vapeur. Au cours des règles, il suffit de nettoyer **Natù** une fois par jour à l'eau chaude et au savon, de même qu'après la dernière utilisation à la fin de vos règles. Cependant, assurez-vous qu'aucun résidu de savon ne reste sur la coupe, afin de ne pas irriter la flore vaginale. Vous pouvez nettoyer les petits trous sur le bord supérieur de la coupe avec une brosse douce ou un coton-tige. Veillez à ce qu'ils soient bien débouchés, afin que **Natù** tienne correctement dans le vagin après insertion.

La couleur de **Natù** peut légèrement changer au fil du temps, mais cela n'affecte en rien sa fonction de coupe menstruelle. Toutefois, si vous remarquez des craquelures ou des modifications des caractéristiques de surface, veillez à la remplacer. **Natù** est livrée dans une petite boîte et dans un sachet en coton. Conservez-la toujours dans ce sachet en dehors de ses périodes d'utilisation, et en aucun cas dans un sac en plastique où autre contenant ne laissant pas passer l'air.

PROBLÈMES POSSIBLES ET LEURS SOLUTIONS

NATÙ GLISSE VERS L'EXTÉRIEUR PENDANT L'UTILISATION

Normalement, cela se produit uniquement lorsque la coupe menstruelle n'est pas correctement insérée et ouverte dans le vagin. Pour veiller à ce qu'elle soit complètement ouverte et collée aux parois vaginales, faites la tourner légèrement après l'insertion. En outre, elle ne doit pas être aussi profondément insérée qu'un tampon (fig. 6). Si ce problème semble continuer avec l'utilisation de la taille 1, et que **Natù** a bien été introduite correctement, essayez d'utiliser la taille 2. Des exercices réguliers des muscles pelviens peuvent également aider.

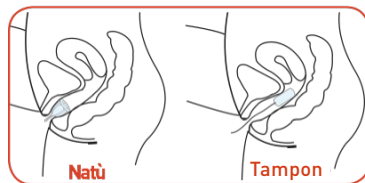


Fig. 6

LA TIGE RESSORT DU VAGIN ET EST INCONFORTABLE

La petite tige située au bas de la coupe menstruelle sert à faciliter le retrait. Elle ne doit normalement pas dépasser du vagin, et a donc été conçue de sorte à ce qu'elle soit facilement coupée avec des ciseaux, selon besoin (fig. 7).

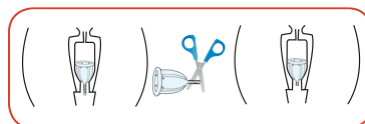


Fig. 7

CONSEILS

L'utilisation de **Natù** n'a aucune influence sur la muqueuse vaginale, et peut même être démarrée la veille du premier jour des règles. Pour une sensation de sécurité supplémentaire, vous pouvez également utiliser un protège-slip lors des premières utilisations. Bien que cela ne soit pas nécessaire, certaines femmes se sentent ainsi rassurées. **Natù** peut en principe être utilisée sans problème en combinaison avec le stérilet ou l'anneau vaginal. Cependant, si vous utilisez ce type de contraception, consultez d'abord votre gynécologue pour avis médical. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.natulovesyou.com.

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

Natù n'est pas un moyen contraceptif et ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles. Après insertion, en cas de douleur, de brûlures, d'irritations ou d'inflammations dans la région vaginale, ou encore en cas de douleur au moment d'uriner, arrêtez immédiatement l'utilisation de la coupe menstruelle et consultez un médecin. Vous n'avez pas besoin de retirer **Natù** pour uriner. Cependant, **Natù** doit être ôtée avant tout rapport sexuel.

Ne prêtez pas **Natù** et n'utilisez pas les coupes menstruelles appartenant à d'autres personnes. Tenir hors de portée des enfants et des animaux de compagnie. **Natù** se compose de silicone de qualité médicale, le platine, qui est un matériau très durable, de haute qualité et biocompatible. Cette matière correspond au Standard USP Classe VI, FDA 21 CFR 177.2600 et est 100% hypoallergénique.