



Cześć!

Dziękujemy, że wybrałaś kubeczek
menstruacyjny Your KAYA



Jeśli używałaś już kiedyś kubeczka i jesteś z nim zaprzyjaźniona, możesz pominąć czytanie tej ulotki i przejść do rzeczy. Jeśli to Twój „pierwszy raz” – czytaj dalej, podpowiemy Ci jak się do tego zabrać :)

DO 12 GODZIN PEWNEJ OCHRONY

Nasz kubeczek menstruacyjny zapewnia do 12 godzin pewnej ochrony, co oznacza że należy go opróżnić przynajmniej 2 razy na dobę. Częstotliwość z jaką powinno się to robić jest jednak kwestią indywidualną i zależy od intensywności miesiączki. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z kubeczkiem, opróżniaj go w podobnych odstępach czasu, jak zazwyczaj wymieniałaś tampony czy podpaski. Po kilku dniach testów na pewno będziesz wiedziała jak często musisz to robić – nigdy nie przekraczaj jednak tych 12 dozwolonych godzin.

RÓB WSZYSTKO NA CO MASZ OCHOTĘ - BEZ OGRANICZEŃ

W kubeczku możesz leżeć, spać, skakać, uprawiać nawet najbardziej intensywny sport (tak, możesz w nim też pływać!). Nie martw się, że przecieknie – jeśli tylko zaaplikujesz go poprawnie, nie poczujesz nawet, że masz go w sobie.

JAK GO ZAAPLIKOWAĆ?

Umyj ręce, oplucz kubeczek pod bieżącą wodą i zrelaksuj się – stań, przykucnij, usiądź, podnieś jedną z nóg albo po prostu zacznij nucić swoją ulubioną piosenkę, to naprawdę pomaga! Złóż kubeczek używając jednej z popularnych metod (przedstawiliśmy je na tyle ulotki), złap go palcami i włóż do pochwy – podobnie, jak zwykle zrobiłabyś z tamponem. Gdy poczujesz, że kubeczek jest już wystarczająco głęboko, puść go, pozwól mu się rozłożyć i dopasować do Ciebie. Sprawdź, czy w pełni się otworzył – możesz spróbować lekko nim pokręcić łapiąc za jego spód (nie trzonek!), by upewnić się czy dobrze się zassał.

Nie zniechęcaj się jeśli nie udało Ci się odpowiednio zaaplikować kubeczka za pierwszym razem. Przyzwyczajanie się do niego może zająć Ci trochę więcej czasu i jest to czymś zupełnie naturalnym. Jeśli jednak czujesz, że jest Ci w nim wygodnie, to znaczy że jesteś już gotowa do podbijania świata. Gratulujemy!

PS: Jeśli czujesz, że trzonek kubeczka jest dla Ciebie za długi, zawsze możesz go przyciąć. Nie służy on do wyciągania kubeczka, więc może być nawet naprawdę krótki. Zalecamy jednak, abyś ponosiła kubeczek przez kilka dni zanim zdecydujesz się na skrócenie jego trzonka.

JAK GO WYJĄĆ?

Umyj ręce i zrelaksuj się, aby jak najbardziej rozluźnić mięśnie macicy. Po znalezieniu wygodnej dla Ciebie pozycji włóż palec do pochwy, złap za spód kubeczka (nie trzonek!) i delikatnie na niego naciśnij – to pozwoli mu się odessać. Lekko pociągnij i wysuń go z pochwy. Łatwe, prawda?

I CO DALEJ?

Po wyjęciu kubeczka opróżnij go do toalety lub umywalki. Umyj go ciepłą wodą. Możesz do tego użyć naszego łagodzącego płynu do higieny intymnej, który sprawdza się w tej roli idealnie. Jeśli akurat nie masz wygodnego dostępu do umywalki, zabierz ze sobą do kabiny butelkę wody pitnej i wypłucz kubeczek nad toaletą – to w zupełności wystarczy do czasu, gdy będziesz mogła porządnie umyć go w domu. Teraz kubeczek nadaje się do ponownego użycia.

Po zakończeniu miesiączki wygotuj kubeczek w gorącej wodzie przez 2-3 minuty. Wysusz go i przechowuj w dołączonym do opakowania, przewiewnym woreczku wykonanym w 100% z organicznej bawełny. W ten sposób będzie w pełni gotowy na Twój kolejny okres i nigdy Cię nie zawiedzie.