



# Coupes menstruelles - Tulip

## Pour une protection menstruelle écologique

### Présentation

Pour une solution écologique, économique et sécuritaire, les coupes menstruelles Tulip sont la solution idéale. Profitez d'un ensemble complet de deux coupes de capacité moyenne et élevée pour s'adapter à vos menstruations de début, de milieu et de fin de cycle. Pour des cycles menstruels sans tracas, optez pour les produits Floravi.

### Entretien

À quelle fréquence dois-je remplacer ma coupe menstruelle?

Puisqu'il s'agit d'un produit intime, vous devriez remplacer votre coupe annuellement. Ceci étant dit, il est important de la nettoyer tous les jours durant votre cycle avec le nettoyeur antibactérien Steri-Clean. À la fin de votre cycle, faites bouillir les coupes utilisées durant 5 à 10 minutes et faites les sécher à l'air libre ou vous pouvez les essuyer avec un linge sec et propre qui ne laisse pas de résidus.

### Insertion

Pour votre première utilisation, portez votre coupe de jour pour que vous puissiez vous familiariser avec l'insertion, le positionnement et le retrait avant de l'utiliser pour la nuit.

- **Le pli en U :** En utilisant vos deux mains, aplatissez la coupe et pliez-la pour former un U
- **Le pli poussé :** Avec un doigt, poussez vers l'intérieur un côté de la coupe et resserrez la coupe à l'aide de l'autre main

Une fois la coupe pliée, tenez-la fermement d'une main. Mettez-vous dans une position confortable et relaxez vos muscles vaginaux. Séparez délicatement vos lèvres pour avoir accès à votre canal vaginal et insérez-y votre coupe en prenant soin de l'orienter vers le coccyx plutôt que le col de l'utérus.

La coupe s'ouvrira avant d'être complètement en place, c'est tout à fait normal. Continuez l'insertion jusqu'à ce que la tige de retrait soit au même niveau que l'entrée vaginale et qu'elle ne dépasse pas. Ne poussez pas la coupe trop profondément dans le canal vaginal pour éviter des fuites ou des problèmes lors du retrait.

### Ajustement sur mesure

Une fois votre coupe en place, faites-lui faire quelques rotations pour sécuriser l'emplacement et vous assurer qu'elle est pleinement ouverte. Cette simple rotation améliorera votre confort et assurera un ajustement efficace. La coupe en silicone souple est très confortable et a été conçue pour être portée sur de courtes et/ou de longues périodes.

Elle ne sera pas inconfortable ou dérangement. Il est normal que votre coupe repose autour de votre col, elle a été conçue pour remplir votre canal vaginal et être supportée par vos muscles pelviens.

### Retrait

Comment retirer la coupe menstruelle?

Lavez vos mains soigneusement et adoptez une position confortable. Debout ou assise sur la toilette, allez rejoindre du bout des doigts la tige de retrait. Si la tige est hors de portée, accroupissez-vous et poussez avec vos muscles abdominaux et vos muscles pelviens pour faire descendre votre coupe menstruelle.

Une fois à portée de main, pincez doucement la base de la coupe pour

libérer le sceau d'étanchéité. Attrapez doucement la base de la coupe et sortez-la tranquillement en effectuant des petits mouvements de gauche à droite. Ce petit mouvement aidera le liquide à rester dans la coupe lors du retrait. Une fois retirée, tenez la coupe verticalement pour éviter tout renversement.

Videz le contenu dans la cuvette, rincez à l'eau froide, lavez votre coupe tel qu'indiqué dans la section **Entretien**, puis réinsérez-la.

- **Capacité :** Deux coupes de capacité de 18ml et 26ml
- **Conception :** Trous de succion pour équilibrer la pression entre l'intérieur et l'extérieur de la coupe
- **Retrait :** Tige de retrait nervurée pour faciliter le retrait

### Caractéristiques

- Deux tailles de coupes pour votre confort
- Retrait facile
- Confortables et flexibles
- Économiques et réutilisables
- Inclut une pochette de rangement
- Fait de silicone hypoallergénique

