



Greenbility
for the next generation

Menstratiecups; waarom en hoe?

Bijdragen aan een schoner milieu





Ten eerste...

Dankjewel voor je aankoop van de Greenbility Menstratiecup! We zetten samen kleine stapjes in ons dagelijks leven om afval te verminderen en bewuster te worden van onze impact op het milieu.

Bewust leven is niet altijd makkelijk en het kan soms ook wat meer kosten. Het is de moeite waard want we dragen zo allemaal ons steentje bij aan een **betere planeet voor onszelf, onze kinderen en onze dierenvrienden**.

Als jij het niet doet, wie dan wel? Daarom willen we je bedanken voor jouw bijdrage aan deze missie. Samen staan we sterk!

Laat ons gerust weten als er iets is met je bestelling of als je nog vragen hebt over het gebruik van je menstratiecup. Ook zijn we altijd benieuwd naar jouw feedback en ideeën voor verbetering. Je kan ons bereiken via info@greenbility.nl, in de chat op onze website [greenbility.nl](https://www.greenbility.nl), of via onze social media kanalen: Greenbility.world op Instagram.

Nogmaals bedankt voor je steun aan onze missie om afval te verminderen. **Laten we samen blijven werken aan een schonere wereld!**

Over ons!

Greenbility zet zich in voor **een duurzame toekomst**. Wij geloven dat alle kleine beetjes helpen; samen maken we de wereld een betere plek voor mens én milieu.

Kleine dagelijkse keuzes hebben een grote impact op het milieu. Greenbility maakt duurzaam leven makkelijker met een milieuvriendelijk alternatief voor elk huishoudelijk product.

Wij dragen ons steentje bij aan een groenere toekomst met duurzame huishoudelijke oplossingen. **Zo zetten wij het milieu op nummer 1** en helpen we iedereen bij het maken van ecovriendelijke keuzes. Greenbility investeert in onderzoek naar duurzame alternatieven voor een zo breed mogelijk milieuvriendelijk aanbod.

Daarnaast schenkt Greenbility een deel van de opbrengst aan Brineys. Brineys is een organisatie die voor schoon drinkwater zorgt in Kenia. **Samen maken wij de wereld een betere plek!**



Jouw menstruatiecyclus en hoe de cup jou gaat helpen

Bij Greenbility begrijpen we dat **elke vrouw uniek is** en dus een andere menstruatiecyclus heeft. Daarom hebben we een menstruatie product van hoge kwaliteit ontwikkeld. Zo hoef je niet te kiezen tussen goed zijn voor het milieu en goed voor jezelf zorgen tijdens je menstruatie.

Ons idee achter de Greenbility menstruatiecup is dat we alleen de hoogste kwaliteit medische siliconen gebruiken. **Onze menstruatiecup gaat tot wel 5 jaar mee**, wat een enorm verschil maakt in vergelijking met tampons en maandverband die na een paar uur weggegooid moeten worden. Hiermee besparen we niet alleen veel afval, maar ook verpakkingen, plastic en transport. En niet te vergeten: geld!

Ons idee achter de Greenbility menstruatie cups is dat we alleen de hoogste kwaliteit medische siliconen gebruiken. We zijn trots op onze menstruatiecup vanwege de duurzaamheid en het comfort die het biedt. Het is gemakkelijk te gebruiken en zorgt voor minder lekkages en huidirritaties. Bovendien is de Greenbility menstruatiecup een **betaalbaar en effectief alternatief** voor andere menstruatieproducten.

We willen je graag aanmoedigen om ook een stap te zetten in de richting van duurzaamheid en bewustzijn. Onze Greenbility menstruatiecup is een geweldige manier om je steentje bij te dragen aan een betere toekomst voor de planeet en jezelf.



Hoe maak je jouw cup schoon (sterilisatie)

Om ervoor te zorgen dat je Greenbility menstruatiecup **hygiënisch** blijft, is het belangrijk om deze te steriliseren bij de start van elke menstruatiecyclus. Hierdoor hoef je hem niet na elk gebruik te steriliseren, maar dit mag natuurlijk wel.

Zorg er na het steriliseren voor dat je de cup rustig op kamertemperatuur laat komen voordat je hem inbrengt. Vergeet ook niet om altijd je handen te wassen voordat je de menstruatiecup gebruikt.

Er zijn **twee manieren** om je menstruatiecup te steriliseren: met de Greenbility Sterilisator of door hem uit te koken in een pan.

- 1.** De Greenbility Sterilisator is een handige desinfectiebeker waarmee je je menstruatiecup snel en makkelijk kunt schoonmaken in de magnetron.
- 2.** Je kunt de cup ook steriliseren door hem ongeveer 4-5 minuten te laten drijven in kokend water op het gasfornuis. Zorg er wel voor dat de cup de bodem van de pan niet raakt en gebruik eventueel een tang of vergietlepel.





Hoe gebruik je de Greenbility Sterilisator?

1. Vouw de beker uit en neem je deksel eraf.
2. Vul de beker met water tot de eerste ring (ongeveer 12 ml) en plaats de menstruatiecup met het steeltje naar boven gericht in de beker.
3. Leg de deksel met een kleine opening op de beker (sluit hem dus niet helemaal af) en activeer de magnetron gedurende ongeveer 1 minuut op hoge stand (1000W).
4. Haal de beker uit de magnetron en verwijder de deksel voorzichtig (let op: het kan heet zijn). Je cup is nu vrij van bacteriën en klaar voor gebruik.



Als je de cup niet direct gaat gebruiken **kun je hem na het afdrogen opbergen in het bijgeleverde zakje**. Door je menstruatiecup op de juiste manier te steriliseren kun je ervoor zorgen dat deze veilig en hygiënisch blijft voor hergebruik.

Uitkoken in kokend water

Een andere manier om je menstruatiecup te steriliseren is door deze uit te koken in een pan. Hierbij is het belangrijk dat de cup niet de bodem van de pan raakt. **Laat de cup ongeveer 4-5 minuten drijven in kokend water.**

Als het nodig is kun je een tang of vergietlepel gebruiken om de cup te verplaatsen. Na het uitkoken is de cup vrij van bacteriën en klaar voor gebruik. Vergeet niet om de cup na het afdrogen in het bijgeleverde zakje te plaatsen als je deze niet direct gaat gebruiken.





Hoe vouw je de cup(s)?

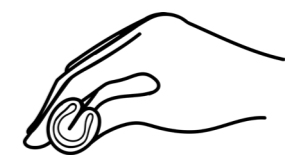
Wij leggen het je uit!

Er bestaan verschillende vouwtechnieken die je kunt toepassen bij het inbrengen van de Greenbility menstruatiecup. Wij raden de C-Vouw en de Punch Down-Vouw aan, maar het is aan jou om te ontdekken welke techniek het beste bij jou past.

Het kan in het begin misschien wat spannend zijn en het kan even duren voordat de cup goed zit. Maak je geen zorgen, dit is volkomen normaal!

1. De vouw in de vorm van een "C"

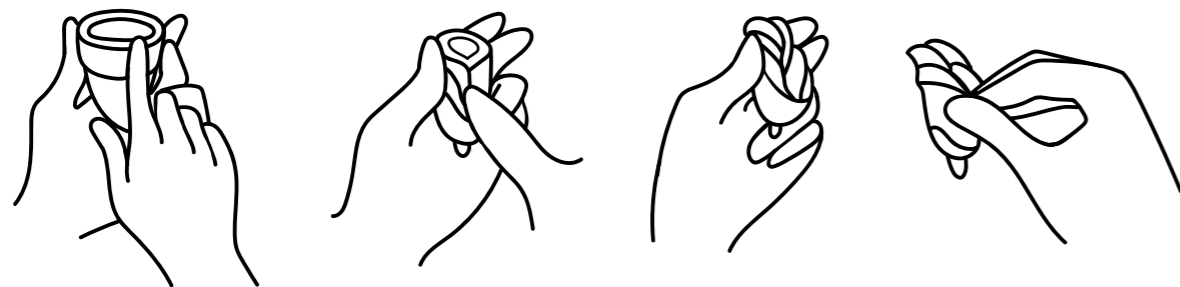
Een manier om de menstruatiecup op de juiste manier in te brengen is door deze in de vorm van de letter C te vouwen. Hierbij plaats je je duim en middelvinger onderaan de cup en knijp je deze naar elkaar toe. Hierdoor verandert de ronde cupvorm in een ovale vorm. Pak vervolgens met je andere hand de bovenkant van de cup vast en buig deze randen naar elkaar toe zodat er een C-vorm ontstaat. Zo kun je de cup makkelijker inbrengen.





2. De "Punch-down vouw"

De tweede vouwtechniek die je kunt gebruiken is de Punch Down-Vouw. Houd de cup vast met je duim en middelvinger en duw vervolgens met je wijsvinger de bovenrand van de cup naar binnen, richting de bodem van de cup. Hierdoor ontstaat een driehoekige vorm.

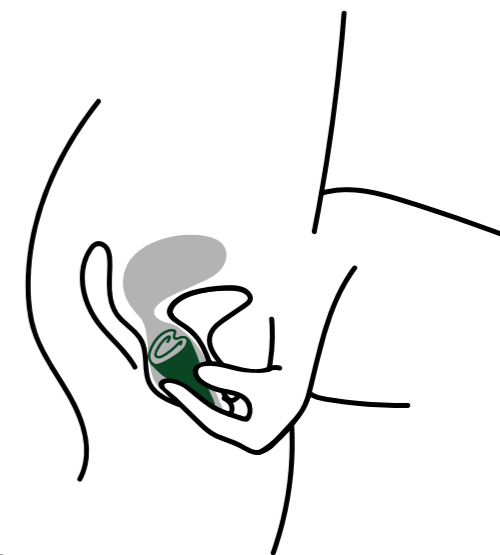


Maar... Hoe breng je de cup nou goed in?

Wanneer je hebt besloten welke vouwtechniek voor jou het beste werkt ben je klaar om de Greenbility menstruatiecup in te brengen. Het is belangrijk om ontspannen te zijn en diep adem te halen voordat je begint. Als het de eerste keer is dat je een menstruatiecup

gebruikt dan kun je dat het beste overdag testen en een inlegkruisje of menstruatieondergoed dragen.

Je kunt de cup op verschillende manieren inbrengen, bijvoorbeeld zittend, gehurkt of met één been omhoog. Houd de gevouwen cup in één hand en spreid de schaamlippen met je vrije hand voordat je de cup inbrengt. Breng de cup langzaam schuin omhoog in de vagina richting je stuitje, totdat het grootste gedeelte van de cup helemaal in de vagina zit.

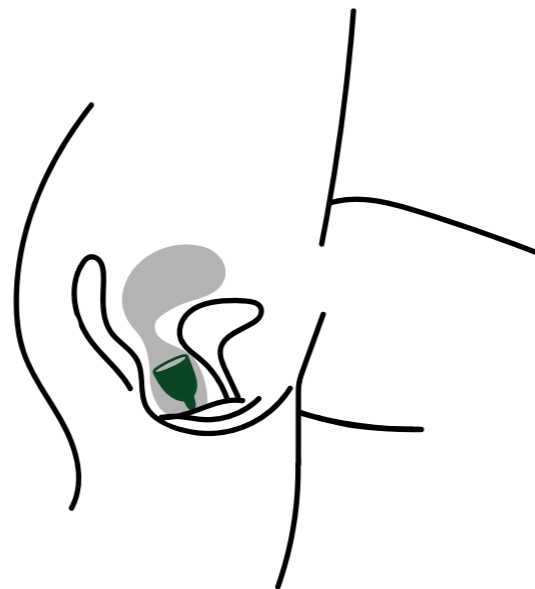


Maak je geen zorgen als de cup zich al ontvouwt voordat je klaar bent met inbrengen.

Iedere baarmoederhals is anders maar over het algemeen zal het steeltje van de cup niet uit de vagina steken. De cup bevindt zich



wel lager dan een tampon. Wanneer je de cup hebt ingebracht, kun je je duim en wijsvinger op de cup net boven het steeltje plaatsen en de cup 360 graden ronddraaien in elke richting. Hiermee kun je ervoor zorgen dat de cup zich helemaal heeft opgevouwen en vacuüm om de baarmoedermond zit gesloten, zodat deze niet gaat lekken.



Hoe weet je nou dat je cup goed zit?

Het kan inderdaad lastig zijn om te bepalen of de menstruatiecup goed zit. Ook al volg je de stappen nauwkeurig dan kan het voorkomen dat de cup niet op de juiste plek zit. Mocht je merken dat de cup niet comfortabel zit, dan is het belangrijk om deze te verwijderen en het opnieuw te proberen. Neem de tijd om te experimenteren met de vouwtechniek en het inbrengen van de cup, zodat je de juiste manier kunt vinden die het beste bij jouw lichaam past. Onthoudt dat het gebruik van een menstruatiecup even wennen kan zijn, maar dat het uiteindelijk een duurzame en milieuvriendelijke keuze is voor jouw menstruatie.

Handige tips!

Als je twijfelt of de menstruatiecup goed zit dan zijn er gelukkig een aantal handige tips die kunnen helpen.

1. Ten eerste kun je nogmaals checken of de cup helemaal geopend is door voorzichtig met je vinger rond de cup te gaan. Als er geen vouwen meer inzitten, is de kans groot dat de cup goed zit.
2. Daarnaast kun je het vacuüm controleren door voorzichtig aan het steeltje te trekken. Als je een beetje druk voelt wanneer je aan het kleine bolletje trekt, zit de cup goed vacuüm om de baarmoedermond heen. Met deze tips kun je met meer zekerheid bepalen of de cup goed zit of niet.



Het dragen van de menstruatie cup

tot wel 12 uur, ook te gebruiken tijdens sport

Met de Greenbility menstruatiecup kun je wel tot 12 uur onbezorgd gebruik maken van je menstruatie cup. Afhankelijk van de intensiteit van je menstruatie kan het zijn dat je de cup vaker moet legen. Maak je geen zorgen, de cup is zowel overdag als in de nacht veilig te gebruiken tot wel 12 uur. Bovendien hoef je je niet te laten tegenhouden door je menstruatie tijdens het sporten of zwemmen want de cup is lekvrij.

Maar hoe verwijder je de cup nou?

Het kan de eerste keer dat je de menstruatiecup gaat verwijderen een beetje vreemd aanvoelen, maar met de juiste instructies en ontspanning komt het helemaal goed. Zorg er wel voor dat je altijd je handen wast voordat je de cup eruit haalt. Belangrijk om te weten is dat het steeltje met bolletje niet bedoeld is om de cup te

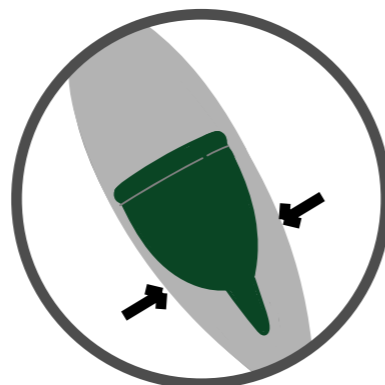




verwijderen, maar alleen dient als begeleiding om de weg naar de cup te vinden. Als je hier wel aan trekt wordt de cup juist strakker om de baarmoedermond getrokken en kan het lastiger worden om deze te verwijderen.

De juiste manier om de cup te verwijderen

Het kan inderdaad wat onwennig zijn om de menstratiecup voor de eerste keer te verwijderen. Maar maak je geen zorgen met de juiste stappen wordt het snel routine. Zorg er allereerst voor dat je ontspannen bent en de instructies hebt gelezen. Was je handen goed voordat je begint.



Belangrijk om te onthouden: het steeltje met bolletje is niet bedoeld om de cup te verwijderen, het dient alleen als begeleiding om de weg naar de cup zelf te vinden. Trek je hier wel aan, dan maak je het vacuüm juist sterker en wordt het lastiger om de cup te verwijderen.

Vind een comfortabele positie; dit kan bijvoorbeeld zittend, gehurkt of met een been omhoog zijn. Spreid je schaamlippen met je vingers en breng je duim en wijsvinger naar binnen om via het steeltje de weg naar de onderkant van de cup te vinden. Knijp voorzichtig in

de onderkant van de cup om het vacuüm te verbreken. Trek de cup daarna langzaam naar beneden en wiebel deze heen en weer indien nodig. Je kunt ook nog je bekkenbodemspieren aanspannen om de cup naar beneden te drukken.

Als je de cup eruit hebt gehaald kun je deze leeggooien in het toilet of in een gootsteen. Spoel de cup even af voordat je hem weer opnieuw inbrengt of berg hem netjes op in het bijgeleverde zakje.





Het acuut reinigen en onderhouden van de cups

Soms heb je de cup nodig om weer in te brengen...

Na het legen van de menstruatiecup is het belangrijk om deze goed schoon te maken voordat je hem opnieuw inbrengt.

- 1.** Spoel de cup daarom eerst af met koud water voordat je hem wast met warm water en een milde, geurloze en olievrije zeep.
- 2.** Vergeet niet om de kleine gaatjes onder het randje van de cup goed schoon te maken, omdat deze zorgen voor de zuigkracht die ervoor zorgt dat de cup op zijn plek blijft zitten. Je kunt de cup iets uit elkaar trekken bij deze gaatjes en warm water erdoorheen laten lopen om te controleren of ze goed schoon zijn.

Hoewel je de cup niet iedere keer hoeft te steriliseren voordat je hem gebruikt kan dit wel een optie zijn.



De menstruatie cup opbergen of meenemen?

Als je de menstruatiecup tijdelijk wilt opbergen of meenemen voor minder dan 12 uur, kun je gebruik maken van de Greenbility Sterilisator. Zorg ervoor dat je zowel de cup als de sterilisator grondig reinigt voordat je deze gebruikt. Wanneer je niet ongesteld bent is het belangrijk dat de cup goed kan opdrogen.

Gebruik hiervoor het katoenen zakje dat bij de cup is geleverd. Vergeet niet om de cup voor het eerste gebruik opnieuw te steriliseren.

Let op! Het is van belang om de cup nooit op te bergen in een plastic zak of luchtdichte container.





Belangrijke informatie over jouw veiligheid

- Verwijder de menstruatiecup voordat je seks gaat hebben.
- De menstruatiecup werkt niet als anticonceptiemiddel en beschermt dus niet tegen zwangerschap of SOA's.
- Als je een spiraaltje hebt raadpleeg eerst je arts voor informatie, advies en eventuele risico's. In principe kan je zonder problemen een cup gebruiken, maar wellicht moeten de draadjes van je spiraal eerst worden ingekort.
- Gebruik de menstruatiecup niet als je een schimmelinfectie of bacteriële infectie hebt.
- Als je een pijnlijk of brandend gevoel ervaart tijdens het dragen van de cup of last krijgt van de cup bij het plassen, dan is het verstandig om een arts te raadplegen.
- Als je ooit TSS (Toxic Shock Syndrome) hebt gehad, raadpleeg dan een arts voordat je de cup gebruikt.

Toxic Shock Syndroom

Hoewel de kans op TSS bij het gebruik van een menstruatiecup veel kleiner is dan bij het gebruik van een tampon bestaat de kans nog steeds. TSS is een zeldzame maar gevaarlijke ziekte die kan optreden bij vrouwen tijdens hun menstruatie. De symptomen die in een vroeg stadium optreden zijn vergelijkbaar met een normale griep. Je voelt je ziek, kunt last hebben van hoofdpijn, spierpijn, koorts en rillingen. Ook diarree, overgeven, duizeligheid en warrigheid zijn symptomen van TSS. Als je deze symptomen ervaart tijdens het dragen van je menstruatiecup, is het belangrijk om onmiddellijk een arts te raadplegen.

Slotwoord

Bedankt voor je tijd en aandacht. Wij vinden het van groot belang dat je een prettige ervaring hebt met onze producten.

Heb je nog meer vragen of opmerkingen voor ons? Stuur gerust een bericht naar info@greenbility.nl. Wil je je nieuwe aanwinst delen? Tag ons op [@Greenbility.world](https://www.instagram.com/Greenbility.world) op Instagram.

Wij horen graag van je!

Groetjes,

Het team van Greenbility

Greenbility

Disclaimer

Alle verstrekte informatie is alleen bedoeld voor uw algemene kennis en is geen vervanging voor medisch advies of behandeling voor specifieke medische aandoeningen. De informatie mag niet als volledig worden beschouwd en mag daarom niet worden gebruikt ter vervanging van een bezoek, telefoontje, consult of advies van uw arts of andere zorgverlener.

Wij raden het zelfmanagement van gezondheidsproblemen niet aan. Informatie verkregen door gebruik te maken van onze diensten is niet bedoeld om een ziekte of aandoening te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. Als u vragen heeft over de gezondheidszorg, bel of raadpleeg dan uw arts of andere zorgverlener direct. Het negeren of uitstellen van medisch advies bij het zoeken naar hulp kan gevaarlijk zijn.

Greenbility kan onder geen enkele omstandigheid aansprakelijk worden gesteld voor incidentele schade, gevolgschade of letsel als gevolg van direct of indirect gebruik van dit product. Bij vragen kunt u contact met ons opnemen via het volgende e-mailadres: info@greenbility.nl en we helpen u graag verder.

© 2022 Greenbility. Dit e-book of gedeeltes ervan mogen niet worden gereproduceerd of gebruikt op welke manier dan ook zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve voor het gebruik van korte citaten in een boekbespreking en op voorwaarde dat de informatiebron duidelijk wordt vermeld.



Greenbility
for the next generation