

Yee!

We zijn zo blij dat je ook stopt met stomme tampons & kiest voor een gezonder en véél planeet-liefdevoller alternatief :-D

In deze gids vind je alle basics. Meer vragen? Kom eens kijken bij de veelgestelde vragen [www.rosiesdiscoveries.com/faq](http://www.rosiesdiscoveries.com/faq) of stuur een mailtje naar [info@rosiesdiscoveries.com](mailto:info@rosiesdiscoveries.com)

Xoxo

Rosie & familie

## Hoe werkt de MyCup menstruatiecup?

### STAP 1: VOUW



**Optie 1 "U vouw":** Duw de zijkanten van de cup samen en vouw ze half naar binnen tot je een U vorm krijgt.



**Optie 2 "Duw naar beneden":** Plaats een vinger op de rand en duw naar beneden tot die binnenin vouwt en je een driehoek-vorm krijgt. Zo is de top veel smaller om in te brengen.

## STAP 2: INBRENGEN

Zet jezelf in een comfy positie met ontspannen spieren. Schuif je MyCup naar binnen. Het steeltje steekt ongeveer 1 cm diep of minder. Plaats je MyCup niet te hoog: dan krijg je lekken en wordt het moeilijker ze uit te halen.

## STEP 4: DRAAI ZE ROND

Als ze niet onmiddellijk open-popt, mag je de MyCup aan de onderkant (niet het steeltje, maar de onderkant van de cup zelf) vastnemen en ze ronddraaien, tot ze open popt.

## STEP 5: VERWIJDEREN

Je MyCup verwijderen doe je het best door aan het steeltje te trekken tot je de cup zelf onderaan kan bereiken. Duw ze daar in om het vacuüm te doorbreken. Giet ze uit, spoel ze met water en herbegin ;-)

Wanneer moet ik ze legen?

De meeste vrouwen legen hun MyCup 's ochtends en 's avonds. Sommige vrouwen hebben geluk en moeten dit maar één keer per dag doen, anderen meerdere keren. Het hangt ook af van je bloedverlies per dag.

Je zal snel zien hoe vol je cup is wanneer je ze leegt en zo leren wat voor jou de beste tijd is.

Succes!

*Geniet van je zorgeloze maandstonden!! 't Is even wennen die MyCup... maar eens je het vast hebt... zoooo zalig !!!!*

Xoxo

*Rosie & Familie*

Mail ons op [info@rosiesdiscoveries.com](mailto:info@rosiesdiscoveries.com) met al je vragen