

natu[®]

menstrualcup

loves you & your Planet

un'alternativa innovativa ed ecologica che pensa al tuo benessere e all'ambiente. **Natù** ti ama e ama la Terra.

Natù è una coppetta mestruale riutilizzabile, facile da usare, fabbricata in morbido **silicone medicale platinico al 100% ipoallergenico**. Una volta inserita, aderisce perfettamente alle pareti vaginali raccogliendo il flusso mestruale invece che assorbirlo, evitando problemi di perdite e rispettando l'equilibrio naturale della zona vaginale. **Natù** è **sicura, comoda, pratica e confortevole**. **Natù** si può utilizzare giorno e notte e ti permette di praticare tutti gli sport, anche quelli acquatici. **Natù** deve essere svuotata, risciacquata e reinserita ogni 4/8 ore. Gli assorbenti e i tamponi usa e getta non sono più una scelta obbligata: **Natù** è

VI RACCOMANDIAMO DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTE ISTRUZIONI PRIMA DELL'UTILIZZO

Quale Natù per te?

Natù è disponibile in due taglie per adattarsi a tutte le donne, secondo l'età e gli eventuali parti naturali

Size 1 - Per donne sotto i 30 anni che **non** hanno avuto figli con parto naturale

Size 2 - Per donne sopra i 30 anni o che **hanno avuto figli** con parto naturale

COME SI USA

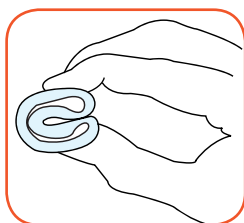
Può essere necessario fare un poco di pratica per trovare la posizione più adatta per inserire e rimuovere correttamente **Natù**; ma una volta imparato, ti sorprenderai nello scoprire la facilità e la sua efficacia. Ti suggeriamo di esercitarti la prima volta durante gli ultimi due giorni del ciclo. Prenditi tutto il tempo necessario per familiarizzare con la tua **Natù** e, soprattutto, rilassati.

PRIMA DELL'UTILIZZO

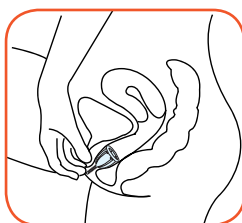
Verifica che i 2 fori presenti sulla parte superiore della coppetta siano aperti, quindi **sterilizza Natù facendola bollire per almeno 3-5 min.** completamente immersa nell'acqua per non danneggiarla. La coppetta va sterilizzata all'inizio di ogni ciclo

INSERIMENTO DELLA COPPETTA MESTRUALE NATU'

Natù si posiziona più in basso di un assorbente interno. Dopo aver accuratamente lavato le mani con un sapone neutro, piega **Natù** a forma di "U" e tienila ferma, tra pollice ed indice, il più possibile vicino alla base (disegno 1). Con la mano libera, allarga delicatamente le grandi labbra ed inserisci la coppetta all'interno della vagina in modo che si posizioni a circa una falange dall'ingresso. Ritira le dita e la coppetta si aprirà e posizionerà automaticamente (disegno 2). Per assicurarti che la **Natù** si sia adattata completamente alle pareti vaginali, tocca la base ed eventualmente girarla su se stessa per agevolarne l'apertura.



disegno 1



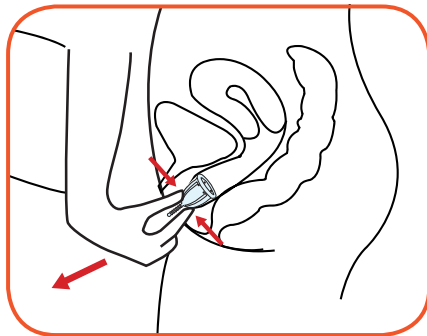
disegno 2

ESTRAZIONE DELLA COPPETTA MESTRUALE NATU'

Natù deve essere svuotata, risciacquata e reinserita ogni 4/8 ore (a seconda dell'intensità del flusso).

È importante che tu sia rilassata per poter estrarre agevolmente la tua **Natù**, pertanto non avere fretta. Se non riesci a raggiungerla con le dita, utilizza i muscoli vaginali per favorirne la discesa. Lavati sempre accuratamente le mani e per facilitare l'estrazione puoi sederti sulla toilette o accovacciarti. Una posizione accovacciata favorisce sia l'inserimento che l'estrazione della coppetta. Per estrarre la coppetta introduci l'indice e il pollice nella vagina, premi leggermente la base della coppetta o inserisci un dito lungo la parete esterna (disegno 3).

Il design del gambo è stato studiato per facilitarne l'estrazione.



disegno 3

La soluzione **sicura comoda ecologica** per l'igiene femminile

E' possibile sentire un rumore di "rilascio" al momento del distacco della coppetta dalle pareti vaginali.

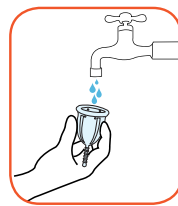
Estrai delicatamente la coppetta per evitare di rovesciarne il contenuto: una volta che la base di **Natù** è uscita, inclinala leggermente prima da un lato e poi dall'altro per completare l'estrazione. In questo modo potrai garantire una facile rimozione e mantenere la coppetta in posizione verticale evitando la fuoriuscita del contenuto. Svuota la coppetta nella toilette (disegno 4), risciacquala con acqua (disegno 5) e reinseriscila.

MANUTENZIONE E PULIZIA

E' molto importante che la tua **Natù** sia sempre pulita. Sterilizzala facendola bollire in acqua bollente per 3-5 minuti facendo attenzione che l'acqua non evapori. Puoi anche utilizzare uno sterilizzatore a vapore. Tra un cambio e l'altro lava accuratamente con un sapone neutro e dell'acqua calda, avendo cura di eliminare ogni residuo di sapone che potrebbe provocare un'irritazione vaginale. Puoi utilizzare uno spazzolino morbido per pulire le nervature. I piccoli fori posti poco sotto il collo di **Natù** favoriscono la neutralizzazione dell'effetto sigillo. E' fondamentale che questi fori restino liberi e non vengano ostruiti. Fuori casa fai attenzione ad utilizzare sempre dell'acqua potabile per lavare la **Natù**. Col passare del tempo è possibile che la colorazione di **Natù** sbiadisca, ma ciò non ne pregiudica in nessun caso l'efficacia. Se noti delle lacerazioni o dei cambiamenti di consistenza superficiale, ti raccomandiamo di sostituirla. Conserva la tua **Natù** all'interno dell'apposito sacchetto di cotone in dotazione. Non riporla in sacchetti di plastica o contenitori a chiusura ermetica.



disegno 4

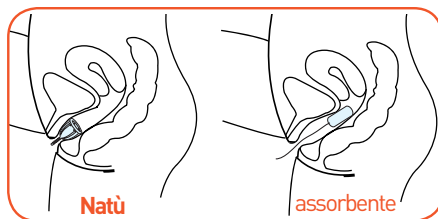


disegno 5

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PERDITE

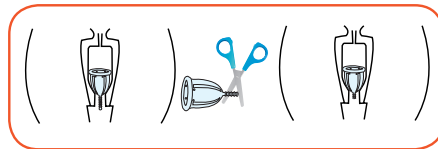
Il più delle volte le perdite sono causate da un posizionamento incorretto della **Natù**. Per assicurarti che la **Natù** si sia adattata completamente alle pareti vaginali, tocca la base ed eventualmente girarla su se stessa per agevolarne l'apertura. Non è necessario rimuoverla. Controlla inoltre che la coppetta sia posizionata sufficientemente in basso nella vagina, non collocarla alla stessa altezza di un assorbente interno poiché la sua posizione corretta è all'entrata della vagina (disegno 6). Se continui ad avere perdite con la size 1, prova con la size 2; se già usi la size 2 è possibile risolvere il problema con la pratica di esercizi del pavimento pelvico.



disegno 6

GAMBO

Il gambo della **Natù** non deve sporgere dalla vagina. Il gambo della **Natù** è stato appositamente studiato per essere accorciato in modo che la sua estremità raggiunga il bordo della vagina senza sporgere (disegno 7). Accorcia poco a poco il gambo utilizzando un paio di forbici pulite, inserendo ogni volta la tua **Natù** sino a trovare la lunghezza giusta per te. Alcune donne hanno necessità di tagliare completamente il gambo, ma ti consigliamo di farlo quando sarai certa di poter estrarre **Natù** senza il suo ausilio.



disegno 7

CONSIGLI

L'utilizzo della **Natù** non ha alcuna influenza sulle secrezioni vaginali e puoi utilizzarla preventivamente nei giorni precedenti all'inizio del ciclo mestruale e per tutta la durata dello stesso sia che le tue perdite siano deboli o abbondanti. Per una maggiore tranquillità le prime volte puoi abbinare a **Natù** un salvaslip. Sebbene non sia assolutamente necessario, alcune donne preferiscono estrarre la **Natù** quando vanno alla toilette. E' possibile utilizzare **Natù** con la spirale (IUD) e l'anello contraccettivo, tuttavia ti consigliamo di consultare il tuo ginecologo. Per qualsiasi informazione aggiuntiva, problemi o quesiti, ti invitiamo a consultare il sito www.natulovesyou.com o contattarci direttamente a info@natulovesyou.com.

AVVERTENZE

La coppetta mestruale **Natù** non è un metodo contraccettivo e non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST). Estrai immediatamente **Natù** e contatta il tuo medico qualora compaiano sintomi come dolore, sensazione di bruciore o infiammazione alle vie genitali durante la minzione. Non è necessario estrarre **Natù** quando urini o vai di corpo, ma è indispensabile toglierla prima di un rapporto sessuale. Ti raccomandiamo di non scambiare la tua **Natù** con altre persone. Tieni la coppetta fuori dalla portata di bambini o animali domestici.

Abbiamo realizzato **Natù** in **silicone catalizzato al platino**, materiale che garantisce una durata, qualità e biocompatibilità nettamente superiori ai siliconi standard, catalizzati a perossido, o ad altri materiali quali gomme sintetiche o lattice, normalmente utilizzati. Il silicone platinico, utilizzato per produrre **Natù**, è conforme a severi standard internazionali quali: **USP Classe VI**, **US Pharmacopeia XXII**, **FDA CFR 177.2600** e **BfR**.

Natù è prodotta e distribuita da Greenproject Italia srl - Resana (TV) - Italy - made in EU - www.natulovesyou.com