

**Lotties handleiding**



**[lottiesperiod.com](http://lottiesperiod.com)**

# WAT VALT ER TE LEZEN?

03

---

Wie is Lotties?

04

---

Menstruatieondergoed

09

---

Menstruatiedisc

16

---

Reviews

18

---

Wat verkopen wij nog meer?

24

---

Contact ons

# WIE IS LOTTIES?

Lotties Period Underwear is een initiatief om de Nederlandse menstruatie-markt comfortabeler en duurzamer te maken. De producten van Lotties Period worden gedragen tijdens de menstruatie en absorberen vloeistoffen als bloed, urine of afscheiding moeiteloos.

Lotties Period Underwear wil dat mensen die menstrueren toegang hebben tot comfortabel en herbruikbaar menstruatieondergoed. Ondergoed waar je je goed in voelt en zeker bent van bescherming!





# **MENSTRUATIE ONDERGOED**

# WAT IS MENSTRUATIEONDERGOED?

Menstratieondergoed is een menstratieproduct dat is ontworpen om je menstruatie comfortabeler en milieuvriendelijker te maken. In tegenstelling tot traditionele wegwerpproducten, zoals tampons of maandverband, is menstratieondergoed herbruikbaar. Het is gemaakt van absorberende stoffen met een waterdichte laag om lekken te voorkomen. Menstratieondergoed is een duurzame optie waarmee je comfortabeler kunt menstrueren en tegelijkertijd het milieu helpt.



# HOE WERKT MENSTRUATIE ONDERGOED?



De bovenste antibacteriële en sneldrogende laag van de slip heeft een vochtafdrijvende functie. Zodat jij een fris gevoel behoudt en comfortabel verder kan met je dag.



De tweede laag van je slip is opgebouwd uit een dubbele laag van katoen of een absorberende microvezellaag. Dit is een anti-bacteriële en absorberende laag waarin bloed, afscheiding en urine worden opgenomen.



Lotties' derde laag heeft een waterafstotende functie. Doorlekken is hiermee verleden tijd.



De vierde en buitenste laag is gemaakt van Lenzing Modal. Het is een vezel die wordt gemaakt van cellulose uit beukenhout. Via een speciaal spinproces wordt een kunstmatige vezel gesponnen die bestaat uit natuurlijke grondstoffen.

# HOE WAS EN DROOG JE MENSTRUATIEONDERGOED?

- Spoel het eerst uit: spoel je menstruatieondergoed uit onder koud water om overtollig bloed te verwijderen.
- Was in de wasmachine: doe het ondergoed in de wasmachine met een donkere was mee op maximaal 40 graden. Gebruik geen wasverzachter, omdat dit de absorberende laag kan aantasten maar gebruik in plaats daarvan Lotties wasstrips.
- Droog het op de juiste manier: laat je Lotties een dag uithangen totdat je slip helemaal droog is. Gebruik geen droogmachine. Zorg ervoor dat het volledig droog is voordat je het opnieuw draagt.

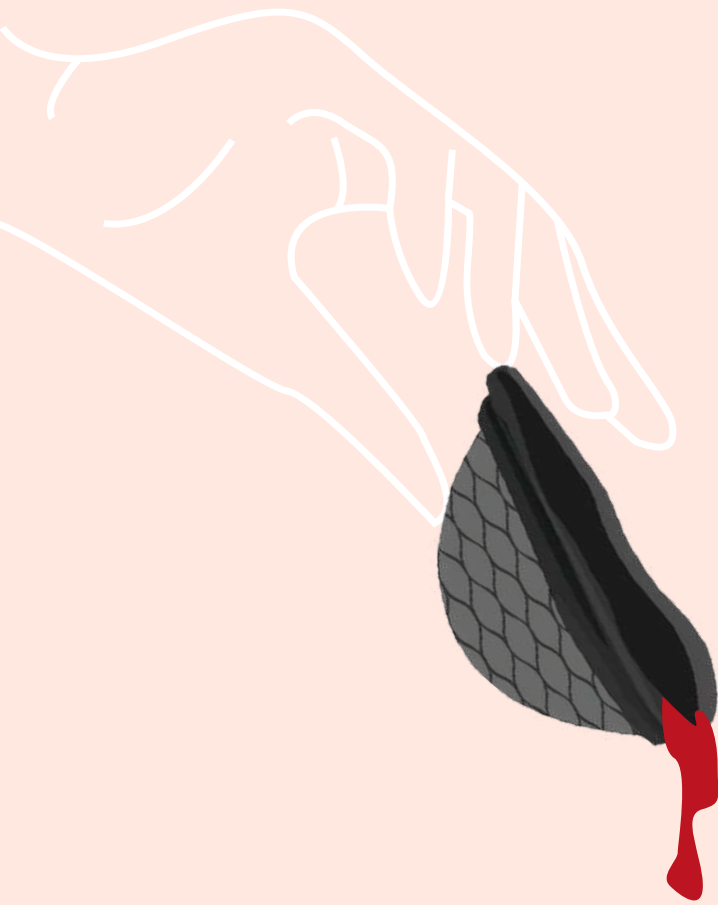


# ONDERHOUDTIPS



- Bewaar menstruatieondergoed op een droge plek of onderweg in een waterdichte Lotties wetbag.
- Volg de wasinstructies op om zo lang mogelijk plezier te hebben van je ondergoed.
- Zorg ervoor dat je de juiste maat menstruatieondergoed hebt. Het is belangrijk dat het goed aansluit, maar niet te strak zit. Bij elk product staat welke maat wij jou zouden aanraden.
- Kies de juiste maat: zorg ervoor dat je de juiste maat menstruatieondergoed hebt. Het is belangrijk dat het goed aansluit, maar niet te strak zit. Bij elk product staat welke maat wij jou zouden aanraden.

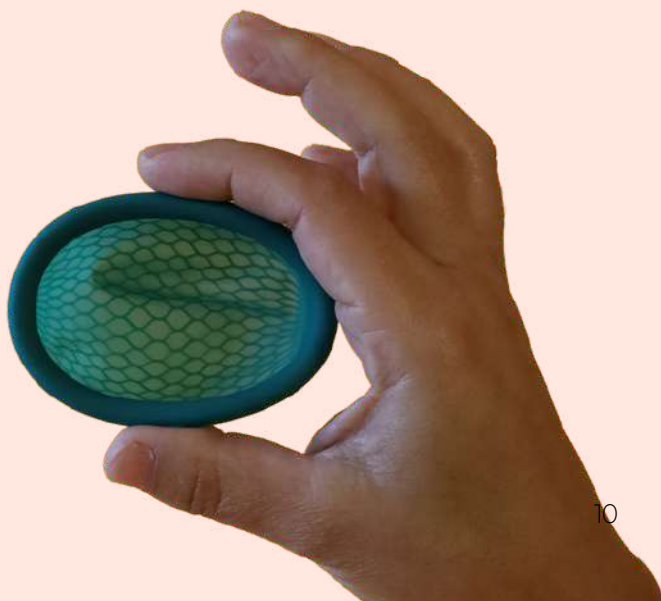




# MENSTRUATIEDISC

# WAT IS EEN MENSTRUATIE DISC?

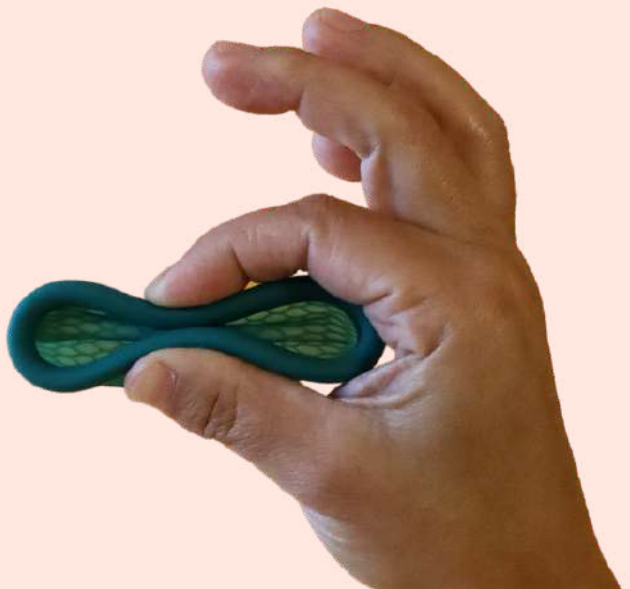
De herbruikbare menstruatiedisc bestaat uit een siliconen opvangoppervlak dat flexibel meebeweegt met de natuurlijke vormen van je lichaam. De 100% medische siliconen disc is milieuvriendelijk, vegan en zorgt voor minder afval. Hij gaat jarenlang mee waardoor je geld bespaart en het goed is voor het milieu. Hierdoor is de disc een duurzaam alternatief voor tampons.



\*Geen enkel product is 100% gevrijwaard van het risico op Toxische Shock Syndroom, dus ook de menstruatiedisc niet, maar het risico is wel een stuk minder dan bij het gebruik van tampons.

# DE VOORDELEN VAN EEN MENSTRUATIEDISC

- Geschikt voor hevige menstruaties
- Absorbeert 5-7 keer meer dan een tampon
- Je kan er (penetratie)seks mee hebben
- Trekt geen vacuüm: dus ook mogelijk in combinatie met een spiraal
- Gaat 5 tot 10 jaar mee
- Minder afval doordat je geen wegwerpproduct zoals tampons gebruikt
- Ideaal tijdens het zwemmen, fietsen, sporten of in de sauna
- Omdat de disc hoger zit dan bijvoorbeeld een tampon kan het menstruatiekrampen verminderen

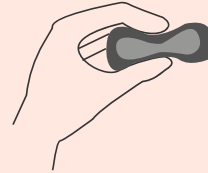


# HOE MOET JE EEN MENSTRUATIEDISC INBRENGEN?



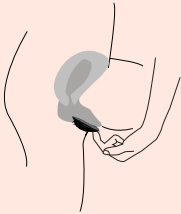
## STAP 01

Was om te beginnen eerst goed je handen met zeep. Plaats jezelf vervolgens in een positie die voor jou comfortabel werkt. Bijvoorbeeld boven het toilet of staan.



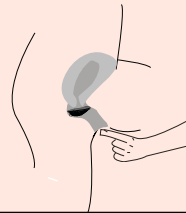
## STAP 02

Knijp de zijkanten van de disc samen, tot een ovale vorm en doe het net als een tampon in je vagina, maar dan iets schuiner. Je kan glijmiddel op waterbasis gebruiken om het soepeler te laten gaan.



## STAP 03

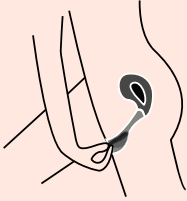
Breng de samengeknepen disc met het nopje naar beneden, in je vagina. Zorg ervoor dat je het zo ver mogelijk voorbij het schaambeent duwt, zodat de rand net boven het bot naar binnen schuift.



## STAP 04

Duw de disc zo ver dat hij niet meer verder naar achter kan. Als de disc goed is ingebracht voel je hem niet zitten. Voel je hem toch? Dan heb je hem waarschijnlijk niet ver genoeg ingebracht. Probeer het dan opnieuw. Houdt de disc niet langer in dan 12 uur.

# HOE VERWIJDER JE DE MENSTRUATIEDISC?



## STAP 01

Was om te beginnen eerst je handen weer goed met water en zeep. Ga op het toilet zitten of onder de douche staan. Spreid je benen.



## STAP 02

Breng je wijsvinger in je vagina, haak deze onder de rand met ribbeltjes en trek hem recht naar buiten. Als je moeite hebt om de schijf te bereiken, druk dan met je bekkenspiers alsof je probeert te poepen. Als dit niet lukt probeer dan met je buikspieren of middenrif.



## STAP 03

Leeg de inhoud in het toilet en spoel hem vervolgens met water af. Hierna kan je de menstruatiedisc weer opnieuw inbrengen. De disc is dag en nacht te gebruiken.



## STAP 04

Menstruatie voorbij? Kook je disc even uit en bewaar hem in het opberg zakje van de disc. Onderweg? Berg dan de disc op in de waterdichte Lotties wetbag.

# WELKE MAAT MOET JE KIEZEN?

Beide maten van de menstruatiedisc zijn afgestemd op de hoogte van je baarmoederhals. Omdat de hoogte van je baarmoederhals tijdens je menstruatie kan veranderen, raden we aan om jezelf te meten terwijl je menstrueert voor de meest precieze maat.

Hier is hoe je dat doet: plaats je wijsvinger in je vagina en begin voorzichtig te voelen. De baarmoederhals heeft een ronde vorm en voelt aan als het puntje van je neus. Meet hoever je vinger in je vagina is gegaan. Hieronder kan je zien welke maat het meest geschikt voor jou is aan de hand van het altijd centimeter.

***Lage baarmoederhals: 4,4cm of korter -  
Menstruatiedisc M***

***Gemiddelde baarmoederhals: 4,5 - 5,5cm -  
Menstruatiedisc M***

***Hoge baarmoederhals: 5,5cm of langer -  
Menstruatiedisc L***

# AUTO-DUMPING

De menstruatiedisc kan legen zonder deze eruit te halen. Auto-dumping werkt niet voor iedereen, omdat de pasvorm mogelijk niet helemaal perfect is voor elk lichaam, maar het kan een handig extraatje zijn. Auto-dumping gebeurt tijdens het plassen, waarbij je houding en de spanning van je spieren de menstruatiedisc iets kunnen verschuiven, waardoor de inhoud kan lekken. Het lijkt alsof de disc lekt, maar deze springt vanzelf terug zodra je klaar bent. Je kunt ook voorzichtig met je vinger de disc terugplaatsen als dat nodig is.



# REVIEWS





# REVIEWS



## Geweldig

Artikelen zijn van goede en mooie kwaliteit, goede pasvorm. Zitten heerlijk en voelt zacht aan. Wat een fijne en overzichtelijke site. Na de bestelling wordt je per mail goed op de hoogte gehouden over wanneer het verzonden wordt. Mijn pakket paste door de brievenbus dus daar is goed over nagedacht. Helemaal blij :)

door [Fieke](#)



## We waren wat sceptisch maar na de...

We waren wat sceptisch maar na de eerste keer dragen super enthousiast. Zo fijn droog gevoel en het zit veel comfortabeler.

door [Angel](#)



## Veilig gevoel

'Vóór 23.59u besteld op werkdagen, morgen in huis' was helaas een loze belofte. Anders hadden ze 5 sterren gekregen want het product is fantastisch. Ik gebruik het ondergoed nu een week, direct na ontvangst (na wassen en drogen natuurlijk) gaan gebruiken.

In de overgang is mijn menstruatie weer zoals in de pubertijd - volkomen onvoorspelbaar en als de kraan eenmaal open staat, stroomt het eruit. Geen tampon die het lang volhoudt. Dankzij Lotties ondergoed voel ik me veilig. Ondergoed zit ook prettig, dikke vette aanrader.

door [Michelle](#)



## Very happy

Most importantly: the underwear does its job very well! Furthermore the fit is nice, delivery was quick and the package looked very neat. Very happy with my purchase!

door [Jennifer](#)



**WAT VERKOOPT  
LOTTIES NOG MEER?**

# LOTTIES WETBAG

Lotties wetbag, jouw ideale reisgenoot. De waterdichte wetbag heeft twee aparte vakken die je afsluit met een rits. Dankzij de handige vakken kun je 2-3 Lotties of je menstruatiedisc gemakkelijk kwijt. De wetbag heeft een afmeting van 17x18cm en past daardoor in je tas, zodat je altijd en overal een veilige opbergplek hebt.



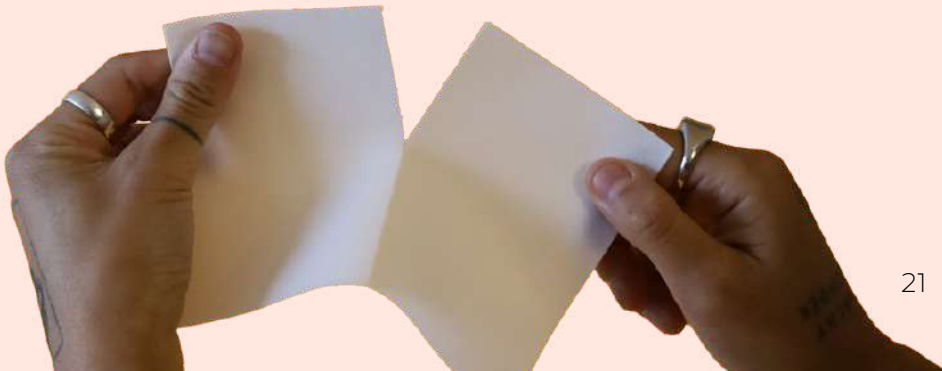
# LOTTIES WASSTRIPS

Lotties wasstrips zijn de nieuwe manier van wassen. Milieuvriendelijk, plasticvrij en biologisch afbreekbaar wassen. Lotties hoog geconcentreerde wasstrips zijn mild, lossen op in warm en koud water, en zorgen voor een schone en frisse was. Een milieubewuste oplossing en alternatief voor gewoon wasmiddel. Lotties wasstrips zijn de perfecte combinatie van effectieve reiniging en groen bewustzijn. In een doosje zitten 30 strips die goed zijn voor 60 wasbeurten. Daarmee is 1 strip goed voor 2 wasbeurten.



# WAAROM LOTTIES WASSTRIPS?

- Onze wasstrips zijn volledig biologisch afbreekbaar en vrij van dierlijke ingrediënten, waardoor ze een ethische en duurzame keuze zijn.
- De wasstrips zijn gemakkelijk in gebruik. Scheur gewoon de strip af, plaats deze in je wasmachine of lade, en start je wasprogramma. Geen gedoe meer met vloeibare wasmiddelen of poeders.
- Lotties Wasstrips zijn niet alleen vriendelijk voor het milieu, maar ook voor je portemonnee. Ze zijn scherp geprijsd en gaan lang mee.
- Geschikt voor alle wasgoed: of het nu wit, gekleurd, of donker is. Zelfs zijde en wol kunnen met vertrouwen worden gewassen.
- Onze formule is zacht voor de huid en vrij van parabenen, fosfaten, chloorbleekmiddel en kleurstoffen.
- De wasstrips zijn volledig plasticvrij en hypoallergeen, wat zorgt voor een schonere was en een schonere planeet!



# GUPPYFRIEND WASZAK

Op dit moment is het helaas nog niet mogelijk om menstruatieondergoed te maken zonder plastic vezels. Zodra dit mogelijk is zijn we hier natuurlijk direct bij, maar tot die tijd hebben we een fijne oplossing met Guppyfriend. Met de Guppyfriend-waszak vang je microplastics op tijdens het wassen. De waszak vermindert het breken van vezels tijdens het wassen, beschermt je menstruatieondergoed en filtert microplastic deeltjes voordat ze in het afvalwater terechtkomen. Dit is goed voor jou, je menstruatieondergoed en het milieu.

Doe je menstruatieondergoed en kledingstukken in de Guppyfriend-waszak. Rits de waszak helemaal dicht en gooi deze samen met je andere kleren in de was op maximaal 40 °C. Pak daarna de vochtige kleding uit de Guppyfriend-waszak, haal die achtergebleven vezels uit de zoom en gooi ze bij het afval. Easy peasy!

Voor meer info bezoek de website van Guppyfriend:  
<https://guppyfriend.com/>

*De afmetingen van de waszak is 50 x 74 cm.*

# MY FIRST PERIOD KIT

Bij Lotties begrijpen we dat iedereen een unieke eerste menstruatie heeft, en daarom hebben we de First period kit samengesteld met duurzaamheid, comfort en zelfzorg in gedachten.

De First period kit van Lotties bevat de volgende goodies:

- Onze bestseller Comfy mid-waist in maat XXS (152) - M (176)
- Handige Wetbag voor onderweg
- Hittepetit: warmte kussen met Himalaya zout
- Een cyclusplanner om je menstruatie gemakkelijk bij te houden
- Lief kaartje om jou door deze nieuwe periode heen te helpen



# HEB JE NOG VRAGEN?

Voor meer informatie of verdere vragen kijk op [lottiesperiod.com](http://lottiesperiod.com), mail ons via [info@lottiesperiod.com](mailto:info@lottiesperiod.com) of stuur ons een berichtje via + 31 (0) 20 77 26 262

Lotties Period Underwear  
Singel 54 1015 AB Amsterdam

