

De Groene Cup menstruatiesponsjes

Deze De Groene Cup zachte sponsjes uit de Middellandse zee gebruik je tijdens je menstruatie. Dan noem je ze ook wel zeespons tampons of intiem sponsjes. Je kunt er ook mee vrijen terwijl je ze draagt tijdens je menstruatie!

- Natuurlijke Zee Sponsjes uit de Middellandse zee.
 - Super Absorberend
 - Ethisch verkregen
- Milieuvriendelijk en 100% Biologisch
 - Herbruikbaar en uitwasbaar
 - Extra zacht

Hoe gebruik je ze?

~WAS ALTIJD EERST JE HANDEN met water en zeep~

~Zorg dat de sponsjes voor het eerste gebruik zijn gereinigd (zie hiervoor 'Schoonmaken van de sponsjes')~

1. Maak het sponsje nat en knijp het uit voor het inbrengen.

Als het sponsje droog is voelt het wat hard en stug, maar nat is het zacht en flexibel.

2. Draai het sponsje zo strak als je wenst en breng het in als een tampon.

3. Laat het sponsje écht níet meer dan acht uur achter elkaar zitten.

3a. Heb je gevreeën spoel daarna altijd even het sponsje uit om narigheden te voorkomen

4. Verwijderen doe je met je vingers. Ontspan je bekkenbodem (dit doe je al door 'ooo' te zeggen) en probeer met je vingers het sponsje te pakken. Kun je er niet goed bij dan kun je een beetje persen en/of te hurken. De hurkpositie maakt je vagina korter. Hoe vaak je het verwisselt hangt af van de hevigheid van je menstruatie.

5. Reinig het sponsje (tussendoor) door het uit te spoelen met KOUD water en eventueel met een beetje hand- of intiemzeep. SPOEL GOED UIT en begin weer bij 1.

Over de maat van het sponsje

Is het sponsje toch wel erg groot voor je dan kun je deze wanneer het nat gemaakt is 'bijknippen' met een schone en scherpe schaar. Bedenk wel 'hoe minder spons, hoe minder er geabsorbeerd wordt.' Waardoor de spons eerder 'vol' is.

Schoonmaken van de sponsjes

Hoe je je spons schoonmaakt hangt van af hoe je hem gebruikt.

De 1e keer kies je minimaal voor de 'Nog Schoner' methode.

Daarna kies je een methode die het beste bij jou past. Tussendoor dus tijdens je menstruatie spoel je doorgaans de spons uit alleen met koud water met eventueel een klein beetje hand- of intieme zeep. Na je menstruatie kies je 1 van de onderstaande methodes nadat je eerst de spons met koud water hebt uitgespoeld.

- **Schoon:** Was de spons goed onder warm water met een klein beetje handzeep of intieme zeep.
- **Nog Schoner:** Laat de spons 10 minuten weken in een glas of bakje met 1:10 (appel)azijn verdund met water mix. Een paar druppeltjes TeaTree olie erbij desinfecteert nog beter.
- **Helemaal Schoon:** Laat de spons 10 minuten weken in een glas of bakje water met 1 lepel baksoda/bakingsoda (natriumbicarbonaat). Dit verfrist en herstelt de spons.
 - **Daarna áltijd goed uitspoelen met koud water en aan de lucht laten drogen.**
 - Zijn ze droog? Dan kun je ze weer opbergen in het zakje.

Je kunt de sponsjes bij gewoon gebruik ongeveer zes maanden hergebruiken.

Jouw (vaginale) gezondheid

Zorg altijd voor een goede handhygiëne. Draag de spons niet langer dan nodig is. Het hoog absorberend vermogen kan bij te lang dragen leiden tot vaginale ongemakken en een verhoogd risico op het Toxic Shock Syndrome (TSS) ook wel bekend als tamponziekte. Je kunt het gebruik van sponsjes ook prima afwisselen met een menstratiecup.

Mocht je een schimmelinfectie of een soa hebben gehad en daarvoor bent behandeld zorg dan dat je start met een nieuwe spons.

Heb je nog vragen of opmerkingen neem dan contact op via info@degroenecup.nl of in de chat via <https://www.facebook.com/degroenecup/>