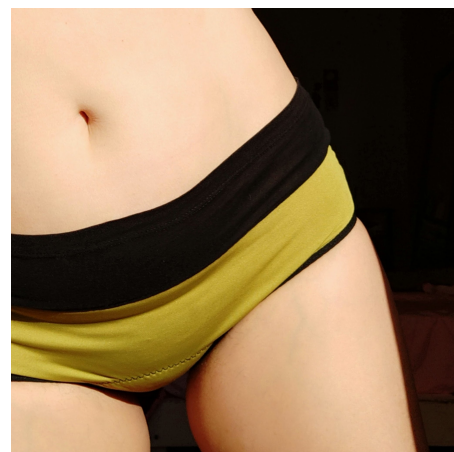


# Cueca Menstrual

## Passo a Passo



### Material Necessário:

#### Tecido exterior e Primeira camada (em contacto com o corpo) :

- T-shirt de malha jersey ou malha com spandex (ideal ter elasticidade em ambas as direcções)
- Ou*
- Forro de fato de banho, ou outra malha que possa ser absorvente e de secagem rápida

#### Camadas absorventes:

- Toalha turca, camisa de flanela, outro material que seja bastante absorvente sem se tornar muito grosso;
- Ou*
- Manta de enchimento 100% algodão;

#### Camada impermeável:

- Tecido de guarda-chuva;
- Ou*
- Turco plastificado; ou outro tipo de material impermeável e preferencialmente respirável

#### Outros Materiais e Equipamentos:

- Linha para máquina de costura
- Máquina de costura - também é possível ser costurado à mão
- Estojo de costura (tesouras, alfinetes, agulha e fita métrica)
- Elástico de recobrir: 2 metros - cueca menstrual

**NOTA: PARA COSTURAR MALHA NA MÁQUINA DE COSTURA É NECESSÁRIO TER AGULHA STRETCH, JERSEY OU BALLPOINT**

## Passo a Passo Cueca Menstrual:

### Fazer o penso

1. Unimos com ponto zig-zag, feito à beira dos tecidos, todas as camadas absorventes; comprimento e largura de ponto 3; começar sempre da maior para a mais pequena, posicionar as camadas extra nas zonas que consideres que costumam acumular mais fluxo;
2. Colocamos as camadas absorventes junto ao avesso da camada respirável que ficará na parte de cima do nosso penso e prendemos a extremidade das camadas absorventes com molas, na beira
3. Fazemos um ponto zig-zag ou decorativo seguindo uma linha a direito no centro das camadas, essa costura irá prender a camada respirável com as absorventes
4. Colocamos a camada impermeável sobre o direito da camada respirável e unimos o redondo que ficará para a parte da frente do penso com um ponto a direito, à largura do calcador; viramos do direito e prendemos a parte redonda que ficará para as costas do nosso penso com molas, juntando exterior, absorventes e impermeável; alinhar à beirinha toda a volta ;

### Juntar o penso à cueca

5. Colocamos as parte da frente e a parte das costas, direito com direito, fazendo coincidir os redondos complementares de forma equilibrada - o redondo da frente vai sempre parecer maior do que o das costas, temos de embeber o maior no mais pequeno; de seguida colocamos o nosso penso sobre a parte das costas das cuecas, camada respirável sobre o avesso das costas da cueca, e costuramos as três camadas (frente+costas+penso) ao mesmo tempo com um ponto a direito; cortar o excesso do penso de forma não criar volume desnecessário na união da frente com as costas;
6. Colocar o nosso penso sobre o avesso da parte da frente; alinhar as laterais do penso à cueca - se necessário cortar o excesso do penso que sai para fora da cueca; fazer zig zag à beira do redondo da frente do penso, prendendo-o com a frente da cueca, o zig zag deve ser feito pelo lado do direito da cueca da frente;
7. Costurar as laterais da cueca com uma costura francesa (costurar primeiro do lado do direito a 0,5cm, virar para o avesso e costurar à largura do calcador);
8. Usando o elástico de recobrir, terminar a cintura e as cavas da cueca; na zona do entre pernas garantir que o penso também fica bem preso ao elástico ; Deves dobrar o elástico ao meio prendendo a cueca entre as duas metades do elástico, à medida que fores costurando vai esticando levemente o elástico para ti de forma a criar tensão, (atenção não deves esticar a cueca, apenas o elástico); deves para isso utilizar um ponto zig zag com comprimento e largura 3.