

MI DISCO MENSTRUAL



Mi disco menstrual

El disco menstrual es un dispositivo de grado médico, hecho 100% de silicona médica hipoalergénica, a diferencia de los productos adsorbentes, el disco recolecta el fluido menstrual al interior de la vagina, además te permite mantener prácticas sexuales con penetración

El disco es recomendable en caso de suelo pélvico debilitado, prolapso en grado leve y cuello uterino corto (según la evaluación de tu ginecólogo)

Partes de un disco menstrual



Beneficios



Duración entre
7 a 10 años



Flexible y
Cómoda



Ecológica



100 libre
de químicos



Úsala hasta por
12 hors seguidas



Mayor
capacidad



Ahorrtiva



Úsala de día y
de noche

Actividades que *puedes realizar:*

Actividades extensas

Puedes Utilizar tu disco en Actividades Extensa como: conciertos, campamentos, entre otras sin preocupaciones, ya que puedes utilizar tu disco menstrual hasta por 12 horas seguidas como máximo.

Actividades acuáticas

Puedes ingresar a la playa, piscina o la actividad acuática de tu preferencia sin preocupaciones ya que tu disco no cambiará de forma y no habrá fugas, ni filtraciones.

Actividades de fuerza

Puedes realizar actividades de tu preferencia como: gimnasia, pesas, cardio, baile entre otras con total tranquilidad, ya que tu disco no tiene contacto con los labios vaginales y es por ello que no la sentirás al hacer tus actividades o deportes favoritos.

Certificaciones

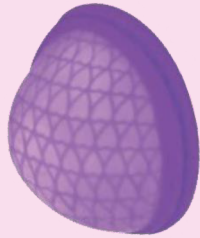


PERÚ

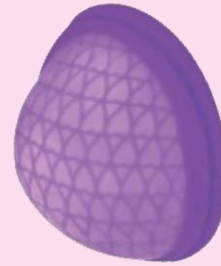
Ministerio
de Salud



Tallas



Si ya iniciaste tu vida sexual,
tienes menos de 29 años **y aún
no has tenido partos vaginales.**

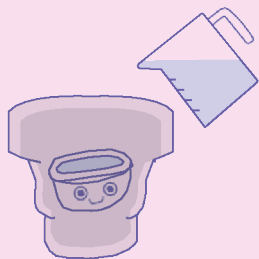


Tienes de 30 años a más
o **has tenido hijos por
parto vaginal.**

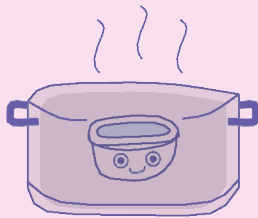


Desinfección

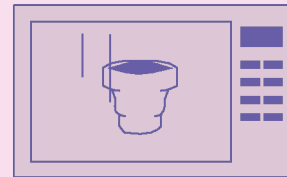
Desinfectar el disco al inicio y al terminar tu periodo, **no olvides dejar secar tu disco un par de minutos antes de colocarla**



Coloca agua recién hervida en tu vaso esterilizador y sumerge tu disco durante 3 a 5 minutos.



Coloca agua en una olla y cuando comience a hervir sumerge tu disco durante 3 a 5 minutos.

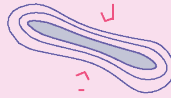


Coloca agua en tu vaso esterilizador y sumerge tu disco, ponlo **por 3 a 5 minutos en el microondas.**

Instrucciones *cortas*



Desinfecta tu disco y
lava tus manos.



Presiona el disco



Insértala por
completo en tu vagina
y empuja



Adentro regresará a su
forma original y hará
efecto de vacío.



Jala desde el borde para
romper el vacío y extrae



Lava con agua limpia (sino a
terminado tu periodo,
colócala de nuevo)

Instrucciones *largas*

1 Esterilización

Desinfecta tu disco y lava tus manos.



2 Colócate en la posición adecuada

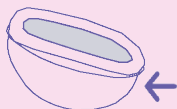
Escoge una posición donde te sientas cómoda:

- En cuclillas
- Una Pierna arriba del Inodoro.
- Sentada

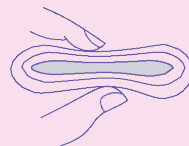


3 Dobles

A Localiza la parte trasera del disco y sujeta su extremo lo más cerca que pueda de ti.



B Con tu índice y pulgar, aprieta y junta los bordes del disco hasta que formen un 8



Instrucciones ***largas***

4

Colocación

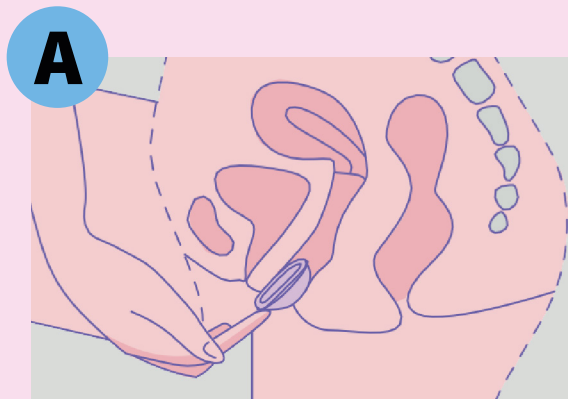


Recuerda:

Tu disco menstrual encaja perfectamente en tu cuello uterino para recoger el flujo, te recomendamos que primero localices tu cuello uterino insertando un dedo limpio en tu vagina. Al palparlo, deberías sentir una sensación similar a la de tocarte la punta de la nariz.

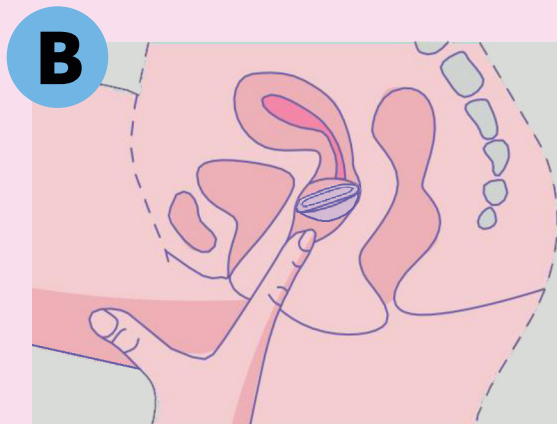
Si siente sequedad vaginal humedece con agua tu disco menstrual ya que te servirá como un lubricante natural.

Instrucciones ***largas***



Inserta la parte trasera del disco empujando con tu dedo índice hasta donde te sientas cómoda. Ahora, ***inclínala ligeramente hacia abajo para que el borde se mueva detrás de tu cuello uterino.***

Instrucciones *largas*

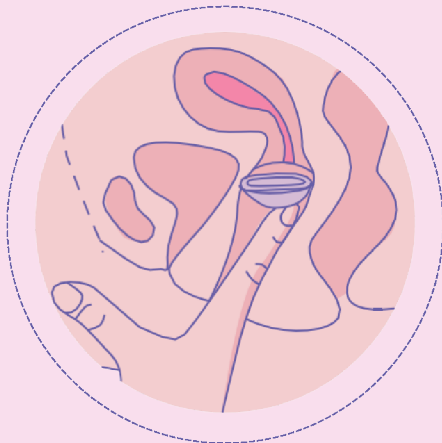


Inserta el borde frontal detrás de tu hueso pélvico para que el disco se ajuste al cuello uterino y recoja el flujo.

Instrucciones ***largas***

5

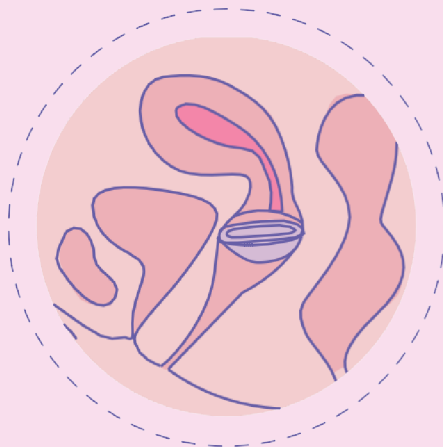
Verificación



Para saber si el disco está en su sitio, desliza sobre la parte trasera del disco para comprobar que tu cuello uterino queda por dentro de esta. **Después desliza el dedo por la parte frontal para asegurarte de que este bien encajada en el hueso pélvico** y no haya espacios entre el borde del disco y las paredes vaginales.

Instrucciones *largas*

Importante



Es fundamental asegurarse de que el borde trasero del disco este en la posición correcta, ***detrás de tu hueso pélvico y que el borde frontal este bien ajustado al hueso púbico.***

Cuando tengas el disco bien ajustado no se moverá

Instrucciones ***largas***

6

Retiro del disco menstrual

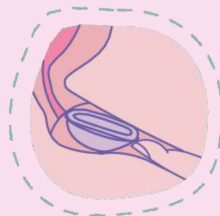
Te recomendamos que vacíes tu disco **2 o 3 veces cada 24 horas o de forma más frecuente en caso de que el flujo sea abundante.**

Dependiendo de tu flujo menstrual, cada vez sabrás mejor con qué frecuencia tienes que vaciar tu disco.



Relaja el cuerpo, introduce un dedo para engancharlo, tras la parte frontal del disco y extraerlo sin fugas.

Tira suavemente en horizontal para evitar fugas.



Instrucciones ***largas***

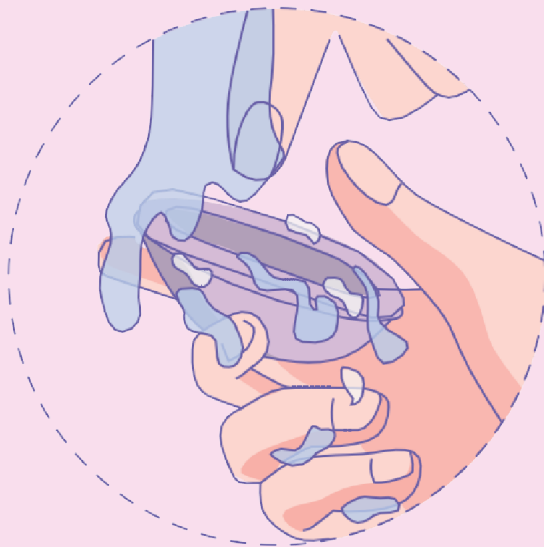
7 ***Limpieza y guardado***



Limpieza durante tu periodo menstrual

Bota el flujo al inodoro y lava con agua limpia hasta que salgan todos los residuos, no hay necesidad de secar ya que el agua servirá como lubricante natural.

Instrucciones ***largas***



Limpieza el último día de tu periodo menstrual

Lava tu disco con un jabón neutro o de glicerina acompañado de un cepillo o con las yemas de tus dedos, limpiando bien los pliegues ya que con ello ayudaremos a que no se pigmente rápidamente tu disco.

Procede a desinfectar y dejarlo secar al aire libre para que procedas a guardarla en tu bolsa de tela



Copella