

CÓMO USAR LA COPA MENSTRUAL



La copa menstrual

La Copa menstrual es un dispositivo de grado médico, hecha de 100% Silicona Medica Hipoalergénica que a diferencia de las toallas sanitarias y tampones no absorbe sino capta y retiene el fluido menstrual al interior de la vagina.

Su diseño y estructura sella suave y herméticamente las paredes vaginales evitando fugas y favoreciendo la comodidad e higiene íntima.

Partes de un copa menstrual

Borde/Boca

**Agujeros de succión
(en algunos diseños)**

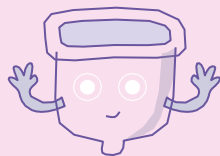
Cuerpo

Base

Tallo



Instrucciones cortas



Desinfecta tu copa y
lava tus manos



Dobla la copa



Insértala por completo
en tu vagina



Adentro regresará a
su forma original y
hará efecto de vacío



Presiona la base para
romper el vacío y
extrae



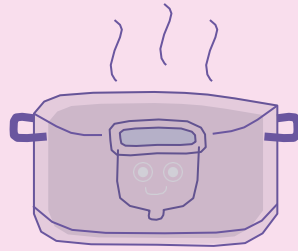
Lava con agua limpia (sino
a terminado tu período,
colócala de nuevo)

Desinfección:

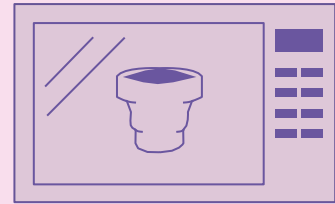
Desinfectar la copa al inicio y al terminar tu periodo, no olvides dejar secar la copa un par de minutos antes de colocarla.



Coloca agua recién caliente en tu vaso esterilizador y sumerge tu copa durante 3 a 5 minutos.



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



Coloca agua en tu vaso esterilizador y sumerge tu copa, ponla por 3 a 5 minutos en el microondas.

Instrucciones largas

1 Esterilización

Desinfecta tu copa 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

Escoge el doblado de tu preferencia.

**Doblado
en “7”**

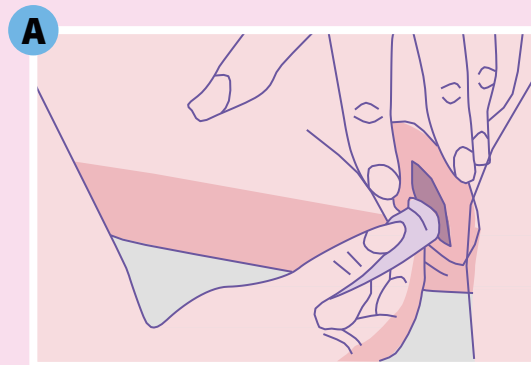


**Doblado
en “C”**



**Doblado
en tulipán**

4 Colocación

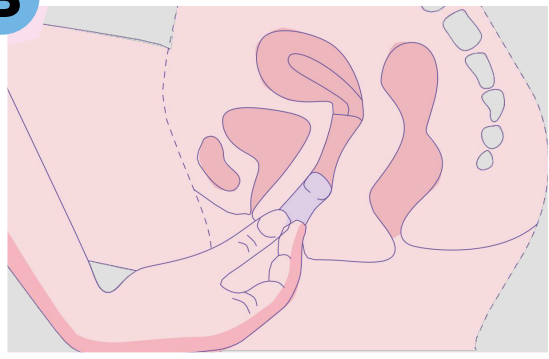


Se recomienda tener doblada la copa con una mano y con la otra abrir sus labios inferiores para facilitar la entrada de la copa por su canal vaginal.

Moja tu copa con agua (directo del caño o ducha) ya que servirá como lubricante natural.

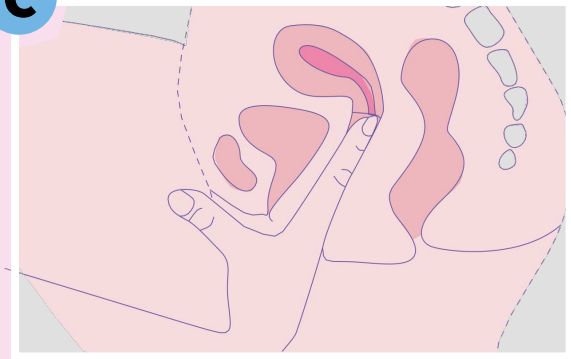
Escoge la que más se acople a ti

B



Insertar la copa por completo con dirección hacia el recto. Solo introducir hasta que el tallo de la copa haya ingresado por completo y no le incomode a los labios interiores o exteriores.

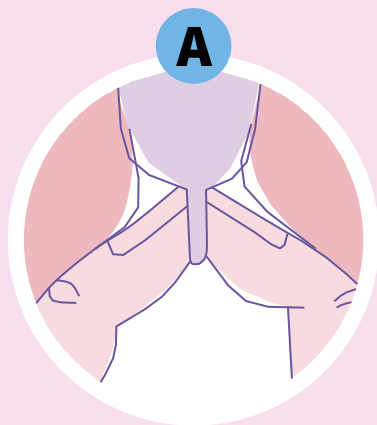
C



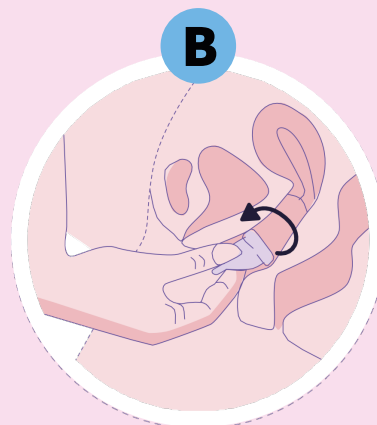
Si deseas puedes ingresar un dedo para sentir hacia donde debes dirigir tu copa. Recuerda que para colocar tu copa es importante mantenerse relajada para que tus músculos no reaccionen cerrándose o contrayéndose.

5 Verificación

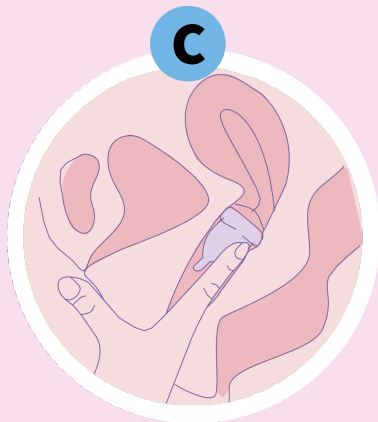
Escoge el doblado de tu preferencia.



Al jalar un poco el tallo de la copa debe sentir una ligera presión como la de un chupón.



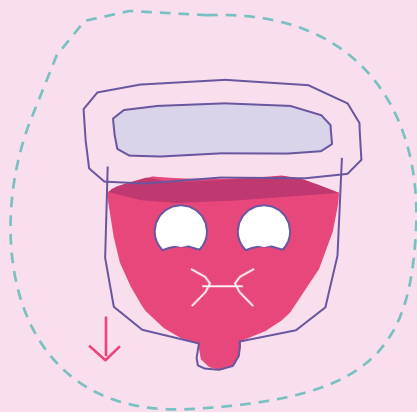
Coger la base de la copa y hacer un pequeño giro para verificar si está abierta por completo o ayudara que se termine de abrir.



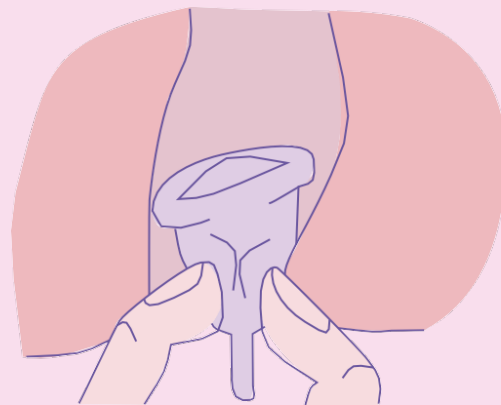
Tocar la copa con tu dedo índice y rodearlo si sientes algún doble hundir con ese mismo dedo ligeramente.

5 Retiro de la Copa Menstrual

Si sientes que tu copa está muy arriba y no puedes alcanzarla con tus dedos o tienes una ligera molestia al jalarla, es importante respirar y relajar los músculos para que ella baje solita.



Presionar la base de la copa ligeramente para romper el vacío y jalarla suavemente hasta que salga por completo.



Limpieza y Guardado:

1 *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.

2

Limpieza el último día de tu período menstrual:



Lava tu copa con un jabón neutro 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 copa.

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



Copella