

PARA RETIRAR:

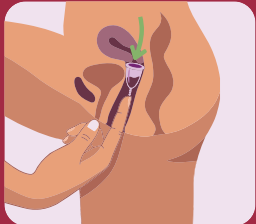
6.

Recuerda estar **relajada y con las manos limpias**, contrae los músculos de la vagina (pujar), introduce el dedo índice y pulgar para encontrar la base de la copa, presiona uno de los lados para liberar el vacío y jálala cuidadosamente.

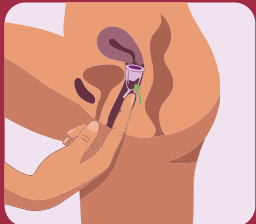


Lávate las
manos

Relájate y busca tu
posición cómoda



Puja para encontrar
la base de la copa



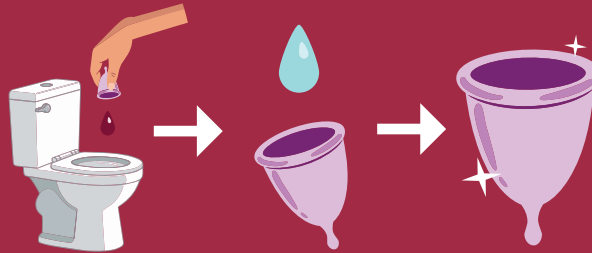
Presiona un lado de la
base para liberar el vacío



Jala la copa
cuidadosamente

7.

Vacía el contenido en la taza del baño y enjuágala con agua limpia y vuelve a colocarla. Si el lugar no cuenta con agua puedes utilizar papel higiénico o una toallita húmeda para limpiarla lo mejor que se pueda.



RECOMENDACIONES

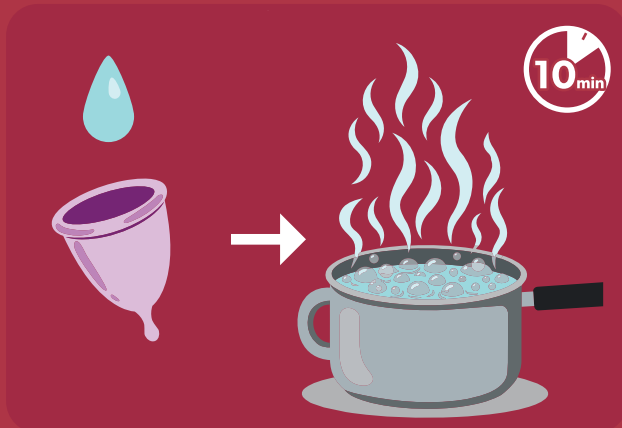
- Utiliza una olla de cerámica o de vidrio resistente al calor.
- Importante : no utilizar superficies de aluminio o teflón.
- Recuerda no hervir tu copa por más de 10 minutos.
- Si durante tu día necesitas vaciar tu copa utiliza agua potable para enjuagarla antes de colocarla nuevamente.
- Para lavarla, utiliza jabón neutro y NO utilices productos limpiadores agresivos como alcohol, bicarbonato o vinagre ya que estos pueden dañar tu copa.



¿CÓMO ME COLOCO LA
COPA
MENSTRUAL?

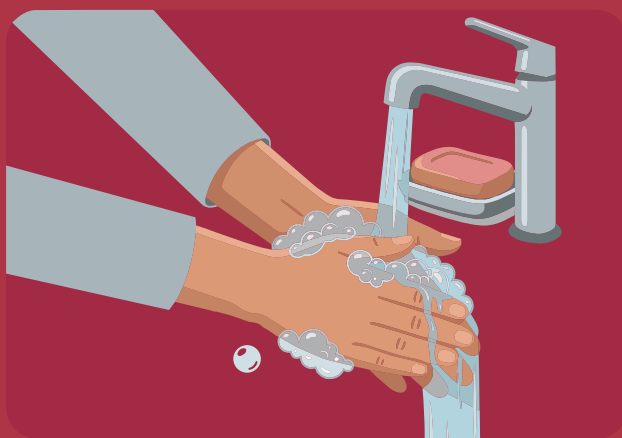
1.

Antes de usar la copa menstrual por primera vez, **hierva la copa en agua durante 5 a 10 minutos para su esterilización**. Recuerda estar pendiente de tu copa y utiliza un pocillo o recipiente exclusivo para tu copa.



2.

Asegúrate de que tus manos estén limpias: lávalas con agua y jabón.



3.

Colócate en una postura cómoda para ti: de pie, en cuclillas, sentada, con una pierna más arriba que la otra o acostada.

En el inodoro



En cuclillas



Una pierna elevada



Acostada

(con una o dos piernas elevadas)



4.

Dobla la copa menstrual en una de las formas que te mostramos en las siguientes imágenes.



En "S"



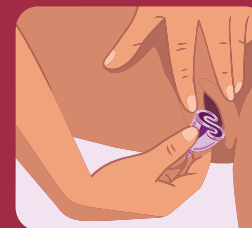
En "U"



En "Flor"

5.

Una vez doblada, introduce la copa dentro de la vagina de manera que la punta de la copa quede al ras de los labios vaginales, puedes apoyarte con lubricante para facilitar su inserción. Comprueba que está bien colocada pasando un dedo alrededor de la copa o girándola sobre sí misma. **No debe quedar ningún lado doblado.**



Introduce sujetando tus labios vaginales con tus dedos



Empuja con tu dedo desde la base de la copa



Gira la copa sobre su propio eje para que se abra

Puedes utilizarla **durante 6 a 12 horas continuas** (dependiendo del flujo menstrual); debe cambiarse cuando la vulva se sienta ligeramente húmeda, de manera similar a la sensación del flujo vaginal.