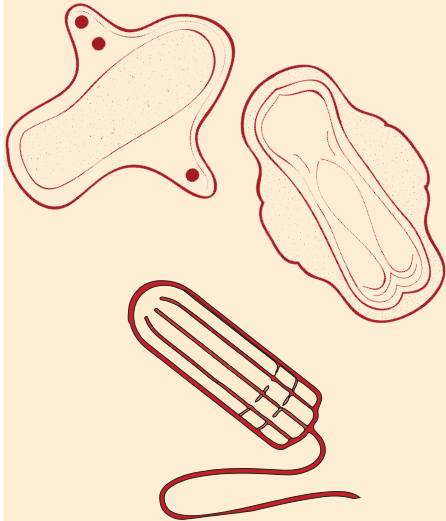


También puedes encontrar más información sobre otros productos de higiene menstrual en la parte de atrás.

¡Echa un vistazo!



### Compresas de tela

Duración: media de 5 años.

Tiempo de uso: 5-6 horas, depende del flujo.

Cómo lavar: poner la compresa sucia en agua fría, dejarla un rato a remojo y frotar con jabón (sin suavizante) hasta que la mancha desaparezca. Si la mancha se mantiene, se puede dejar la compresa a remojo con un poco de sal o vinagre para ayudar a que se elimine del todo. Volver a lavar y secar al sol.

Cómo usar: colocar la compresa con la capa impermeable sobre la ropa interior y utilizar las alas y los clips para ajustarla.

### Compresas desechables

Son de un solo uso.

Tiempo de uso: media de 3-4 horas.

Cómo usar: igual que las compresas de tela, pero un solo uso.

### Tampones

Son de un solo uso.

Tiempo de uso: media de 4 horas.

Cómo usar: lavar las manos con agua y jabón. Al igual que con la copa, cuando estás empezando es necesario que busques un momento relajado donde puedas tomarte tu tiempo.

- Introduce el tampón con la ayuda del aplicador, o si éste no lo tiene, puedes empujar directamente con un dedo.
- Tira envoltorio y aplicador a la basura.
- A la hora de introducir el tampón intenta que no se quede en la parte baja de la vagina, sino que debe introducirse algo más para que así no sea incómodo con el movimiento. Si está bien colocado no debería molestar e incluso no tendrías que notar su presencia.

¡No debe quedarse en tu cuerpo más de 8 horas!

Recuerda que se debe quedar el hilo del tampón en el exterior para así, en el momento que quieras retirarlo, tires de él y consigas expulsarlo sin problema.

Una vez usado, puedes tirarlo a la basura, pero nunca por el retrete.



## COPA MENSTRUAL

### Qué es y cómo utilizarla



La copa menstrual es un dispositivo de silicona médica que se introduce en el canal vaginal y recolecta el flujo menstrual. La silicona médica es respetuosa con nuestro cuerpo y no reseca la vagina.

Duración: media de 10 años

Tiempo de uso: hasta 12 horas (dependiendo de la cantidad de flujo)

Material: silicona de grado médico (hipoalergénica)

## Cómo lavar (antes de usarla)

- La copa se debe hervir durante 3 minutos (hasta 5 minutos, no más o sus componentes pueden degradarse).
- Consejo: llenar bien la olla para evitar que la copa toque las paredes del cazo, ya que alcanzan mayor temperatura.
- Aprovechamos para lavarnos bien las manos con agua y jabón (el agua debe ser potable o estar desinfectada)
- Después de esos 3 minutos, retirar la copa del fuego y dejar que se enfríe y se seque sobre una superficie limpia y seca (por ejemplo, una toalla)
- Una vez limpia y seca se puede usar en el nuevo ciclo, o se puede guardar para el próximo en su bolsita de algodón.

## Cómo introducirla

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Puedes mojarla, ya que esto ayudará a que se introduzca más fácilmente (no es necesario usar gel o lubricante).
- Plegarla en la forma que sea más cómoda para ti: forma de C, flor o S e introducirla en el canal vaginal.



EN FLOR



EN C



EN S

Importante: relájate y tómate tu tiempo.

Introduce la copa y deja que se adapte a tu cuerpo, muévete y comprueba si estás cómoda con ella.

NO TIENE QUE MOLESTAR (puedes escuchar un "plop" cuando se ha ajustado a tu cérvix).

La copa debe quedarse en la parte baja de la vagina sin que sobresalga.



• Si además quieres asegurarte de que está perfectamente colocada puedes introducir un dedo y bordear la copa para notar que ninguna doblez pueda provocar alguna fuga.

• Otra opción es rotar la copa desde la base para asegurarse que se adapta a tu cuerpo.

• Lávate las manos con agua y jabón.

## Cómo retirarla

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Relájate, tómate tu tiempo.
- Ten en cuenta que después de dormir o a lo largo del día la copa se puede haber subido un poco, es normal. Para expulsarla puedes intentar empujar con los músculos del abdomen y de la vagina y, con ayuda de los dedos, ir bajándola.

**Importante!**

No tires de ella hacia fuera con fuerza, en lugar de eso cuando la alcances intenta "romper el vacío" apretando un lado de la copa y así será más sencillo retirarla.

• Vacía la copa, y con agua potable y fría (no es necesario jabón ya que podría estropear la silicona), retira cualquier resto que pueda quedarse. No te olvides de limpiar bien también los agujeros de la copa. Retira el agua sobrante y ya puedes volver a introducirla.

• Si en algún momento la copa huele mal o tienes dudas porque han pasado más de 12 horas dentro de tu cuerpo, puedes volver a hervirla durante 3 minutos.

Fin de la menstruación: después del último uso, retira bien cualquier resto de la menstruación con agua fría o volviendo a hervirla (se recomienda hervir sólo una vez la copa al mes para que dure más) y guardarla en la bolsita de tela hasta el próximo uso.

Agua oxigenada. Después de varios usos, si la copa es transparente puede ir volviéndose de color amarillo, es normal. Puede quedarse así, o si quieres blanquearla puedes usar agua oxigenada. Esto puede hacerse máximo 1 vez cada 6 meses. ¿Cómo se blanquea? En un vaso pones la copa menstrual, la cubres con agua oxigenada y la dejas una noche (unas 12 horas). Como decíamos no es necesario, ya que la copa está limpia al esterilizarla.

## Cuándo cambiarla

Cambia la copa si se ven grietas, si se vuelve color mate o si tiene una especie de polvo blanco.

A veces, cuando la copa se seca después de hervir, aparece un polvo blanco. Si ese polvo blanco desaparece al enjuagar, no hay mayor problema, se debe a la cal presente en el agua y se puede seguir usando la copa con normalidad.

También tenemos que tener claro que nuestro cuerpo cambia y debemos adaptar la copa a estos cambios. Al mantener relaciones sexuales con penetración podrías necesitar una talla más o, al tener un parto vaginal, la talla más grande del fabricante.