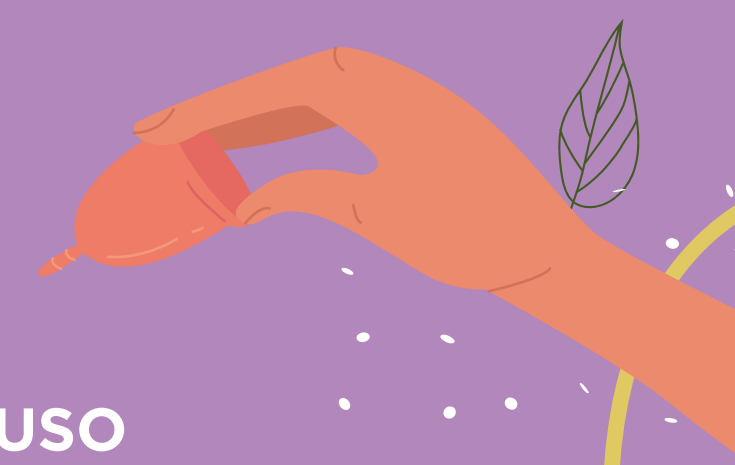




GUÍA DE USO

la copa menstrual

Be
YOU
○ SHOP ○

+

flow



¿Cómo se usa?

01 Lávate manos y uñas. Encuentra una posición cómoda. Puede ser:

- A** En cuclillas justo después de bañarte. La ducha es un lugar ideal para ponerte la copa; el agua caliente elimina bacterias, el entorno es higiénico, sales lista para vestirse sin manchar tu toalla de cuerpo.
- B** Sentada en el inodoro abriendo las piernas ampliamente.
- C** Con un pie en la taza y el otro en el piso.

02 Dóblala. Puedes ensayar alguna de estas tres maneras:



Mitad



Medio
diamante



Origami

03 Relaja tus músculos pélvicos y separa los labios vaginales con una de tus manos. Introduce tu copa menstrual a través del canal vaginal, en dirección a tu columna vertebral (manténla doblada hasta que esté adentro).



04

El palito de la copa no debe sobresalir, debe quedar aproximadamente a 2 cm de distancia con respecto a la superficie exterior de los labios



05

Pasa un dedo por el borde de la copa para asegurarte de que no haya ningún doblez y confirmar que la copa esté abierta completamente. Intenta girarla con suavidad y hacer contracciones vaginales para comprobar que haya sellado bien. Si se mueve fácilmente, significa que no está en su debida posición. Cuando tu copa quede puesta correctamente, no se moverá y evitará escapes.



06

Aprende a no gotear: Verifica con la punta de tus dedos que la copa se haya abierto completamente para prevenir goteos. Mientras que conoces la cantidad de tu flujo, cámbiala con mayor frecuencia. Recuerda que tenemos dos tallas: **flujo normal** (para los días de poco periodo) y **flujo abundante** (para los días de flujo más pesado y canales vaginales más profundos.)



Flujo
Normal



Flujo
Abundante

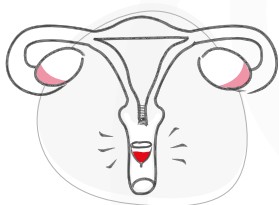
07

Pon una alarma en tu celular o recuerda la hora en la que te la pusiste para que en 8-10 horas la saques, desocupes, limpies e introduzcas nuevamente.

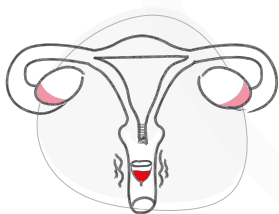
¿Cómo sacar la copa menstrual?

Para retirar la copa siempre **lávate muy bien las manos y las uñas**, ten agua potable a la mano (puede ser en tu termo o botella) para limpiarla e introducirla nuevamente y sigue estos consejos:

¿Baño público? Lava tus manos y uñas antes de entrar al cubículo e ingresa con una botella de agua.



01 Respira: La copa no se va a ir a ningún lado. Recuerda que la copa está ahí y si no han pasado las 12 horas con ella puesta, tienes tiempo para retirarla. Te aconsejamos cambiarla **cada 8 horas**, evita dejarla más de 12 horas (usa una alarma para acordarte de vaciarla y volverla a poner).



02 Contrae los músculos de las paredes vaginales a un ritmo lento y suave. Este ejercicio es excelente para fortalecer tus músculos y te permitirá bajar la copa hasta que alcances su palito y puedas sacarla. Con el tiempo verás los beneficios de hacer estos ejercicios.



03 Si aún no logras ubicarla, levántate y camina. Esto te ayudará a que te relajes y a que la copa baje por efecto gravitacional.



04 Encuentra una posición cómoda: puedes sentarte en la taza o de cuclillas y siguiendo los consejos anteriores, relájate e introduce la yema de tus dedos hasta ubicar el palito.



Lo que sucede con copas de mala calidad y diseño poco ergonómico es que, además de ser riesgosas para tu salud, no tienen zona antideslizante ni un palito (o antena) cómodo y esto dificulta este paso fundamental.

05

Saca barriga. Suena chistoso pero ¡funciona! Al llenar la barriga de aire, harás fuerza para que la copa baje. Repite esto y verás como poco a poco la copa bajará hasta donde la puedas sentir con la punta de los dedos.



06

Una vez sientas el palito, ubica la base en la zona antideslizante. Oprime la base con la punta de los dedos, nunca con las uñas, para romper el vacío. Asegúrate de romper el vacío para que la copa no te maltrate y que salga fácilmente. Si se te resbala, sécate las manos y oprime la parte antiadherente lentamente. Retírala retírala de modo vertical. Al sacarla vertical no habrá regueros.

Higiene

Recuerda retirar, vaciar, limpiar y volver a usar la copa antes de cumplir 12 horas seguidas con ella puesta. Siempre lávate las manos y uñas antes. Lo anterior es muy importante para evitar infecciones. Extrae tu copa menstrual, vacía el flujo en el inodoro, limpia tu copa por dentro, por fuera, asegurándote de que los huequitos de los bordes queden limpios y vuélvela a introducir.

Si por algún motivo tienes alguna incomodidad o síntoma atípico como mareo, dolor de cabeza, náuseas o fiebre, dolor abdominal o mal olor en tu copa **retira la copa inmediatamente** y consulta con tu médico.



Si han pasado más de 12 horas retírala inmediatamente y esterilízala.



Si la copa se te cae accidentalmente en el inodoro, reemplázala por una nueva. Los inodoros son cultivos de bacterias, así que ni se te ocurra esterilizarla y volverla a usar, puedes poner en riesgo tu salud.



www.beyoushop.co