

Fundamentos de la Copa Menstrual

¿Que son las copas menstruales?

- *La copa menstrual es un tipo de producto para el periodo que se mete en la vagina y se sienta directamente debajo del cuello del utero para recoger el flujo menstrual
- Las copas menstruales son típicamente hechas de silicona de grado médico (el mismo material que usan para la cirugía plástica) y algunas pueden durar **10 años** y cuesta entre **\$20-40**
- Las copas sólo deben vaciarse según sea necesario. Las copas pueden permanecer en su lugar durante un máximo de **12 horas**, pero depende de usted aprender acerca de su cuerpo.
- *La copa se vacía directamente en el inodoro
- *Los pequeños agujeros en el borde ayudan a crear una succión alrededor para que la copa permanezca en su lugar

¿Cómo limpiar una copa menstrual?

- *La parte más importante es que sus manos estén limpias
- *Después de vaciar su copa, simplemente límpiela con jabón suave y agua tibia.
- *Si usted está en un baño público, simplemente puede vaciar la copa y luego volver a insertarla. Usted debe lavar la copa con agua y jabón la próxima vez que esté en un baño privado.
- Revise las instrucciones del cuidado de su copa. Las copas vienen con una bolsa de tela pequeña, donde siempre deben ser almacenadas entre sus ciclos. NUNCA almacene su copa en plástico.

Preguntas frecuentes:

1) ¿Puede una copa menstrual atascarse dentro de mí?

Los músculos de la vagina se contraen y se expanden, y el cuello del utero mueve, pero no es posible que una copa menstrual se atasque dentro de usted. Usted siempre puede empujar sus musculos para forzar la copa hacia abajo si usted está teniendo problemas jalando o agarrando el tallo para sacarla.

2) ¿Es complicado usar una copa menstrual?

Sin embargo, los nuevos usuarios de copa menstrual pueden tener que acostumbrarse a insertar, sacar y limpiar su copa regularmente. Aunque una copa menstrual no es comúnmente complicada, puede tomar algo de práctica conseguirle la ciencia de uso para que usarla sea una experiencia sin lío.

3)¿Una copa menstrual me causará dolor o molestia?

Cuando una copa menstrual se compra en el tamaño adecuado y se inserta correctamente, no debe causar ningún dolor o malestar. Ni siquiera debería notarse que está ahí.

4) ¿Puedo usar una copa menstrual por la noche mientras duermo?

Sí. Usted puede confiar en usar una copa menstrual durante una noche de sueño completo. Sin embargo, si usted tiene un flujo muy pesado, es posible que también desee respaldarla con una compresa higiénica o ropa interior hecha para periodos.

5) ¿La copa menstrual parece grande cabrá dentro de mí?

Si al principio sientes que la copa se esta saliendo o dejando gotear líquido menstrual, debes verificar que está insertada correctamente. También asegúrate de que la copa no esté dañada o con falla. En ese caso puedes contactar al fabricante y tendrás que considerar una talla diferente de copa.