

# *La copa menstrual*





# *La copa menstrual*

La Copa menstrual es un dispositivo de grado médico, hecha de 100% Silicona Medica Hipoalergenica 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 una copa menstrual



# Beneficios

Duración entre  
**7 a 10 años.**

Flexible y  
**Cómoda.**

100% Libre  
de **Químicos.**

Ecológica.

Úsala hasta  
por **12 horas  
seguidas.**

Mayor  
**Capacidad.**

Úsala de **día  
y de noche.**

Ahorrativa.

# Actividades que puedes realizar:

## *Actividades Extensas.*

Puedes Utilizar tu copa en Actividades Extensa como: conciertos, campamentos, entre otras sin preocupaciones, ya que puedes utilizar tu copa menstrual hasta por 12 horas seguidas como máximo

---

## *Actividades Acuáticas.*

Puedes ingresar a la playa, piscina o la actividad acuática de tu preferencia sin preocupaciones ya que tu copa no cambiará de forma y no habrá fugas, ni filtraciones.

---

## *Actividades de Fuerza.*

Puedes realizar actividades de tu preferencia como: gimnasia, pesas, cardio, baile entre otras con total tranquilidad, ya que tu copa no tiene contacto con los labios vaginales y es por ello que no la sentirás al hacer tus actividades o deportes favoritos.

# Certificaciones:



PERÚ

Ministerio  
de Salud



13485

# Tallas:



Eres nueva en el mundo de la menstruación y tienes 18 años o menos.



Tienes entre 19 o 29 años y no has tenido hijos por parto vaginal.



Tienes de 30 años a más o has tenido hijos por parto vaginal.

# Desinfección:



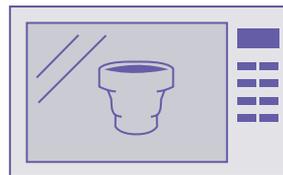
Desinfectar la copa al inicio y al terminar tu periodo, no olvides dejar secar la copa un par de minutos antes de colocarla.



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



Coloca agua en una olla y cuando comience a hervir 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 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 periodo,  
colócala de nuevo).

# Instrucciones largas:

01

## **Esterilización:**

Desinfecta tu copa y lava tus manos.



02

## **Colócate en la Posición adecuada:**

Escoge una posición donde te sientas cómoda:

- En cuclillas
- Una Pierna arriba del Inodoro.
- Sentada



03

## **Dobles:**

Escoge el doblado de tu preferencia.

Doblado en "7"



Doblado en "C"

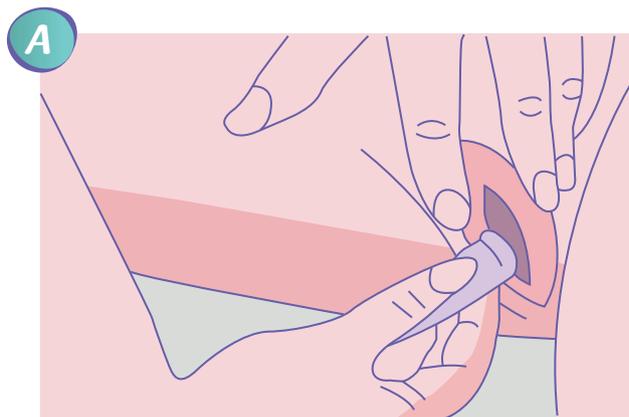


Doblado en tulipán



# Instrucciones largas:

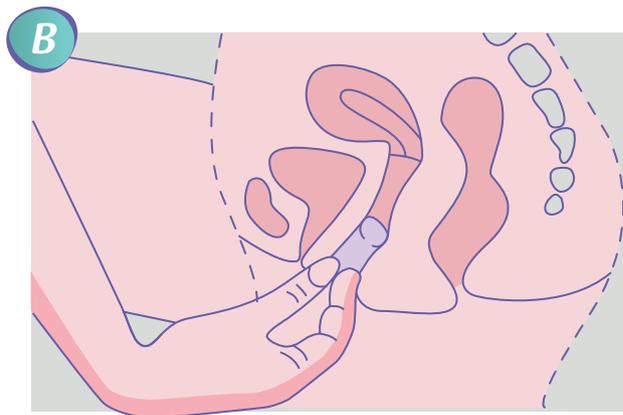
## 04 Colocación:



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.

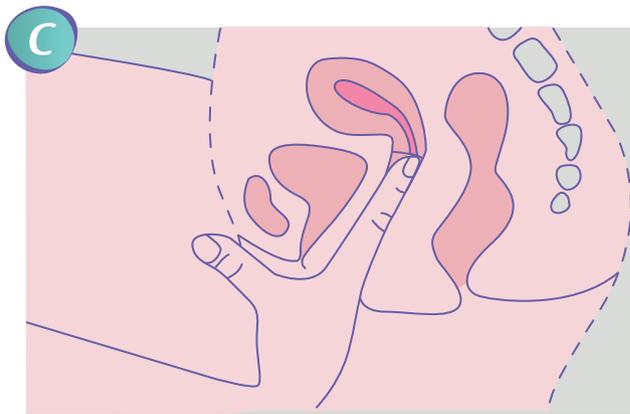
Moja tu copa con agua (directo del caño o ducha) ya que servirá como lubricante natural.

## Instrucciones largas:



Insertar la copa por completo con una ligera presión hacia abajo, con dirección hacia el recto. Solo empujar hasta que el tallo de la copa haya ingresado por completo y no le incomode los labios interiores o exteriores.

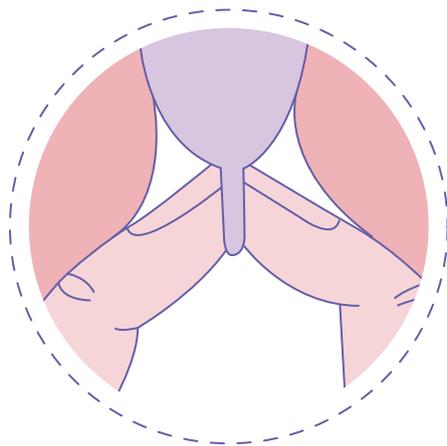
## Instrucciones largas:



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.

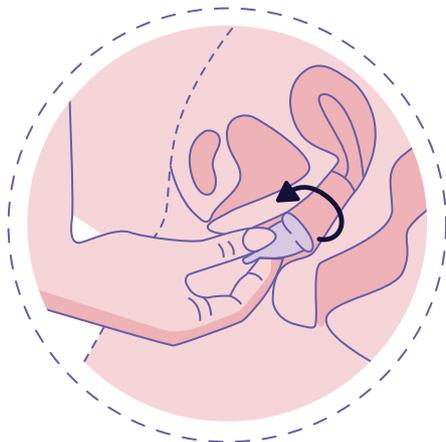
## Instrucciones largas:

**05** *Verificación: Escoge la que más se acople a ti.*



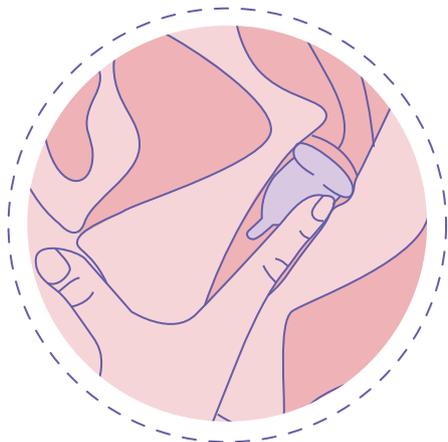
Al jalar un poco el tallo de la copa debe sentir una ligera presión como la de un chupón.

## Instrucciones largas:



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

## Instrucciones largas:



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

## 06 Retiro de la Copa Menstrual:



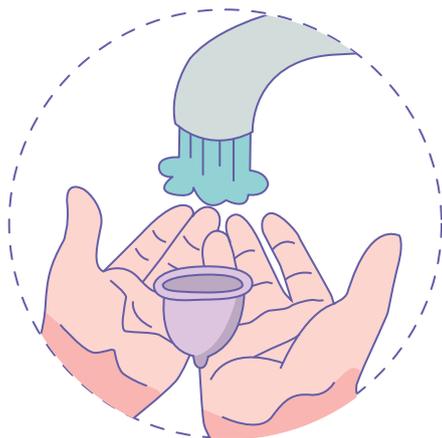
Si sientes que tu copa está muy arriba y no puedes alcanzarla con tus dedos o tienes una ligera molestia al jalarla, pujar ligeramente para que ella baje solita.

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



# Instrucciones largas:

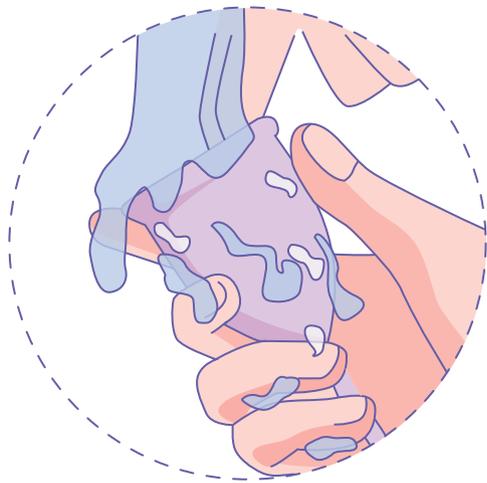
## 07 *Limpieza y Guardado:*



### *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.

# Instrucciones largas:



## *Limpieza el ultimo día de tu periodo menstrual:*

Lava tu copa con un jabón neutro o de glicerina 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.

# Preguntas frecuentes:

## *1. Mi flujo es abundante:*

Nosotras menstruamos una cantidad de  $\frac{1}{4}$  de vaso en todo nuestro periodo, por experiencia propia puedo decir que yo también creía que tenía un flujo abundante, cuando utilices la copa vera si verdaderamente su flujo es abundante o no.

---

## *2. Y si se rebalsa:*

Eso es prácticamente imposible, pero para que estés más tranquila, puedes cambiarte la copa cada 4 o 6 horas considerando que la puedes usar como máximo 12 horas seguidas.

---

## *3. Puedo tener derrames, filtraciones o me puedo manchar:*

La única manera de que tengas filtraciones es que te hayas colocado mal la copa, es por ello que se recomienda que los primeros meses utilices protectores diarios hasta que lo creas conveniente.

---

## *4. Duele para colocarme la copa:*

Puede ser incomodo las primeras veces que la vas a usar, pero para que eso no pase puedes utilizar un lubricante natural que es el agua y eso hará que la copa pueda ingresar más rápido y sin incomodidad.

---

# Preguntas frecuentes:

## **5. *Trato de meterla y no sube:***

Nuestro conducto vaginal es un poco ondulado, lo recomendable es que la metas con dirección hacia el ano, empujando hacia abajo, no con dirección hacia arriba.

---

## **6. *Y si la meto muy arriba:***

La altura correcta para introducirla es hasta que no sientas el palito o no te incomode.

---

## **7. *Me duele al sacármela:***

Recuerda que tienes que romper el vacío, presiona la base de la copa y jala, será mucho más fácil y sin dolor.

---

## **8. *Quiero sacármela, pero siento que está muy arriba:***

Tranquila, puja un poquito y ella solita va a bajar.

---

## **9. *Y si se me cae:***

Imposible, porque ella al ingresar se compacta en tus paredes vaginales.

---

# Preguntas frecuentes:

## **10. Como sé que me coloque bien la copa:**

Con tus dedos bordea la copa para comprobar que se abrió del todo, o del palito trata de girarla para que se termine de abrir.

---

## **11. Puedo cambiarme la copa en un baño público:**

Sí, pero siempre lleva una botella con agua para que la enjuagues y te la vuelvas a colocar.

---

## **12. Puedo utilizar la copa si soy alérgica al látex:**

Sí, porque su material es 100% Silicona Medica.

---

## **13. La copa Produce infecciones:**

No, todo lo contrario, ayuda a restar las infecciones ya que estamos libre de contacto químico y menor cantidad de humedad.

---

## **14. La copa Menstrual es Antigénica:**

No, ya que la desinfectamos antes de colocarla y al finalizar nuestro periodo.

---

# Preguntas frecuentes:

## **15. Puedo tener relaciones con la Copa Menstrual:**

Lo recomendable es no, ya que será incómodo para tu pareja y el acto hará que la copa suba más de lo debido.

---

## **16. Puedo orinar con la Copa Menstrual:**

No hay necesidad de retirar la Copa para hacer tus necesidades fisiológicas.

---



*Copella*