

Mi disco menstrual





Mi disco menstrual

El disco menstrual es un dispositivo de grado médico, hecha 100% de silicona medica hipo alergénico, que a diferencia de las toallas sanitarias y tampones no absorbe sino capta el flujo menstrual al interior de tu vagina, además te permite mantener practicas sexuales con penetración.

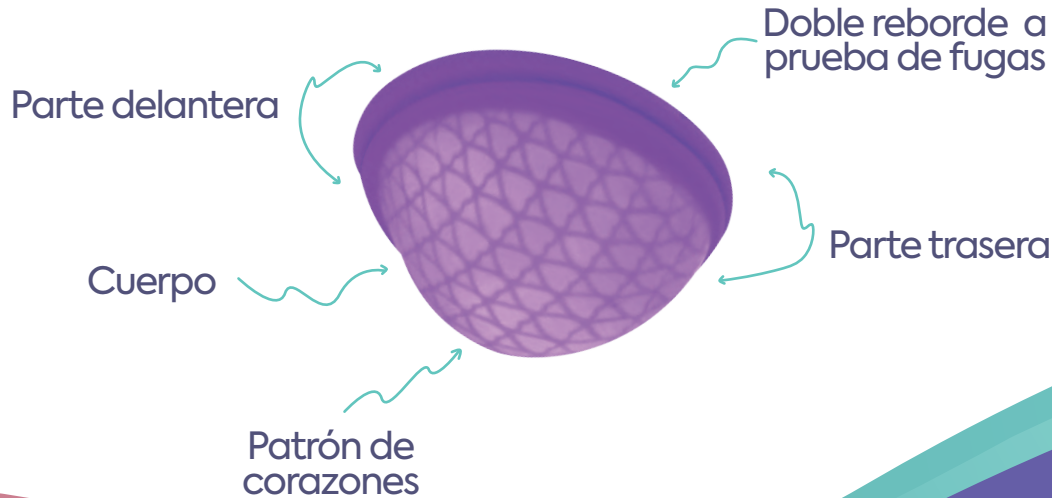


El disco es recomendable en caso de suelo pélvico debilitado, prolapso en grado leve y cuello uterino corto (según evaluación de tu ginecólogo).



Copella

Partes de un disco menstrual



Duración entre
7 a 10 años.

Flexible y
Cómoda.

Ecológica.

100% Libre
de **Químicos.**

Úsala hasta
por **12 horas
seguidas.**

Mayor
Capacidad.

Ahorrativa.

Úsala de **día
y de noche.**



Copella

Actividades que puedes realizar:

Actividades Extensas.

Puedes Utilizar tu disco en Actividades Extensa como: conciertos, campamentos, entre otras sin preocupaciones, ya que puedes utilizar tu disco 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 disco 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 disco no tiene contacto con los labios vaginales y es por ello que no la sentirás al hacer tus actividades o deportes favoritos.

Certificaciones:



PERÚ

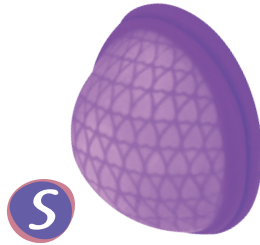
Ministerio
de Salud



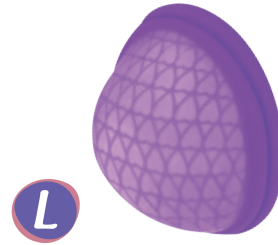
13485



Copella



Si ya iniciaste tu vida sexual, tienes menos de 29 años y aún no haz tenido partos vaginales.



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

Desinfección:



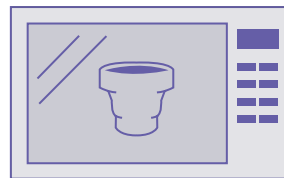
Desinfectar el disco al inicio y al terminar tu periodo, no olvides dejar secar tu disco un par de minutos antes de colocarla



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



Coloca agua en una olla y cuando comience a hervir sumerge tu disco durante 3 a 5 minutos.



Coloca agua en tu vaso esterilizador y sumerge tu disco, ponlo por 3 a 5 minutos en el microondas.

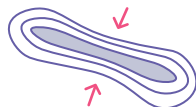


Copella

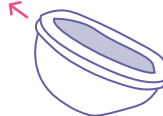
Instrucciones cortas:



Desinfecta tu disco
y lava tus manos.



Preciona el disco



Insértala por
completo en
tu vagina y empuja.



Lava con agua limpia
(sino a terminado tu periodo,
colócala de nuevo).



Adentro regresará a su
forma original y hará
efecto de vacío.



Jala desde el borde para
romper el vacío y extrae.

Instrucciones largas:

01

Esterilización:

Desinfecta tu disco 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:

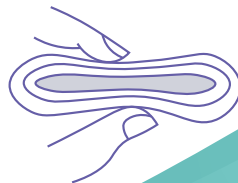
A

Localiza la parte trasera del disco y sujeta su extremo lo más cerca que pueda de ti.



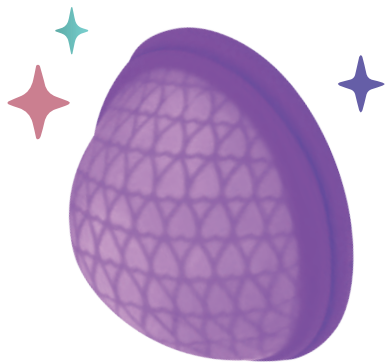
B

Con tu índice y pulgar, aprieta y junta los bordes del disco hasta que formen un 8.



Instrucciones largas:

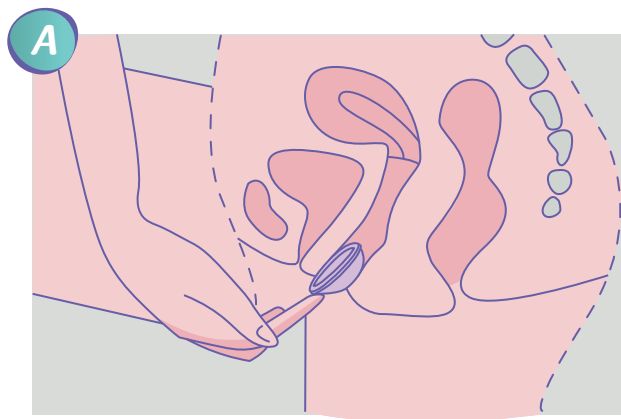
04 Colocación:



Recuerda: Tu disco menstrual encaja perfectamente en tu cuello uterino para recoger el flujo, te recomendamos que primero localices tu cuello uterino insertando un dedo limpio en tu vagina. Al palparlo, deberías sentir una sensación similar a la de tocarte la punta de la nariz.

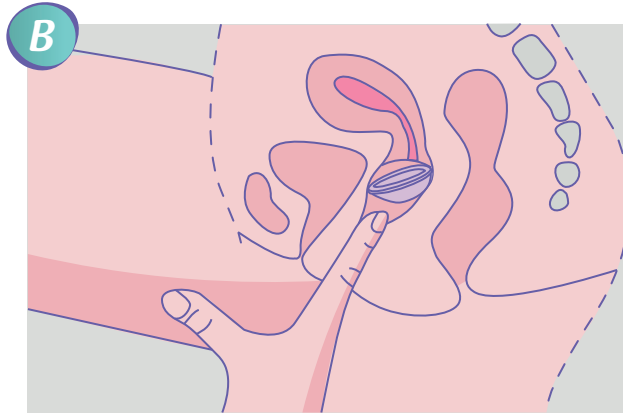
Si siente sequedad vaginal humedece con agua tu disco menstrual ya que te servirá como un lubricante natural.

Instrucciones largas:



Inserta la parte trasera del disco empujando con tu dedo índice hasta donde te sientas cómoda. Ahora, inclínala ligeramente hacia abajo para que el borde se mueva detrás de tu cuello uterino.

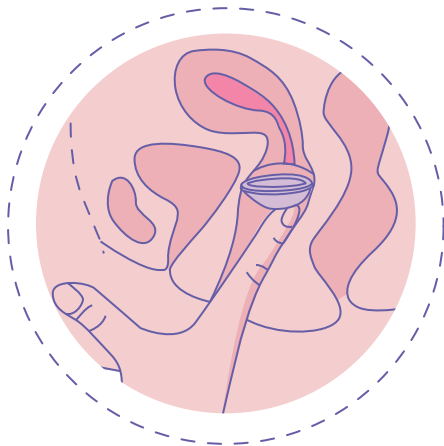
Instrucciones largas:



Inserta el borde frontal detrás de tu hueso pélvico para que el disco se ajuste al cuello uterino y recoja el flujo.

Instrucciones largas:

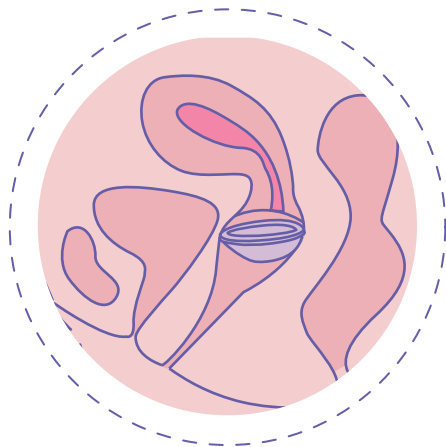
05 Verificación:



Para saber si el disco está en su sitio, desliza sobre la parte trasera del disco para comprobar que tu cuello uterino queda por dentro de esta. Después desliza el dedo por la parte frontal para asegurarte de que este bien encajada en el hueso pélvico y no haya espacios entre el borde del disco y las paredes vaginales.

Instrucciones largas:

Importante

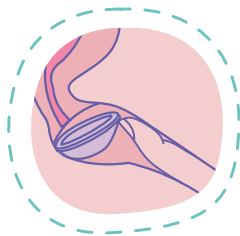


Es fundamental asegurarse de que el borde trasero del disco esté en la posición correcta, detrás de tu hueso pélvico y que el borde frontal esté bien ajustado al hueso púbico. Cuando tengas el disco bien ajustado no se moverá.

Instrucciones largas:

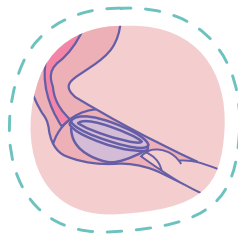
06 *Retiro del Disco Menstrual:*

Te recomendamos que vacíes tu disco 2 o 3 veces cada 24 horas o de forma más frecuente en caso de que el flujo sea abundante. Dependiendo de tu flujo menstrual, cada vez sabrás mejor con qué frecuencia tienes que vaciar tu disco.



Relaja el cuerpo, introduce un dedo para engancharlo, tras la parte frontal del disco y extraerlo sin fugas.

Tira suavemente en horizontal para evitar fugas.



Instrucciones largas:

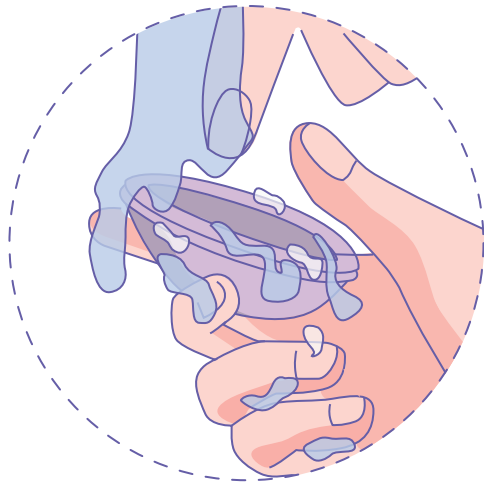
07 *Limpieza y Guardado:*



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 disco 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 disco.

Procede a desinfectar y dejarlo secar al aire libre para que procedas a guardarla en tu bolsa de tela.



¿Qué debes hacer si tienes problemas para quitarte tu Disco Menstrual Copella?

Lo primero es mantener la calma. Además, es normal tener alguna dificultad a la hora de extraerla las primeras veces. Adapta una postura como si fueras a hacer una sentadilla y relaja el cuerpo. Esto te ayudará a extraer el disco con mayor facilidad.

Si tienes más dudas, consulta con nuestro **equipo de asesoras**.

Recuerda:

Es normal tener pequeñas filtraciones mientras pasamos por el proceso de aprendizaje es por ello que es recomendable utilizar protectores diarios hasta que lo creas conveniente.

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 el disco veras 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 el disco 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 el disco, es por ello que se recomienda que los primeros meses utilices protectores diarios hasta que lo creas conveniente.

4. Duele para colocarme el disco:

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 el disco 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 te incomode.

7. Me duele al sacármela:

Recuerda que tienes que romper el vacío, presiona en horizontal el disco 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 el disco:

Con tus dedos bordea los alrededores el disco para comprobar que se abrió del todo, y verifica que no haya espacios entre el borde del disco y las paredes vaginales.

11. Puedo cambiarme el disco 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 el disco si soy alérgica al látex:

Sí, porque su material es 100% Silicona Medica.

13. El disco produce infecciones:

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

14. El disco menstrual es antigénico:

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

Preguntas frecuentes:

15. Puedo tener relaciones con el disco Menstrual:

Si, pueden tener relaciones sexuales sin ningún tipo de incomodidad, eso si el disco no es un método anticonceptivo, ni te protege de enfermedades de transmisión sexual.

16. Puedo orinar con el disco Menstrual:

No hay necesidad de retirar el disco para hacer tus necesidades fisiológicas.



Copella