



COPA MENSTRUAL REUTILIZABLE

Es muy importante que leas este instructivo antes de usar Dayscup por primera vez y lo guardes para futuras referencias.

Antes de usar tu copa por primera vez o empezando un nuevo periodo debes de lavar tu Dayscup con jabón neutro, enjuagarla bien y esterilizarla (puedes hervirla en una ollita por 10 minutos con suficiente agua para que flote o usar un esterilizador de biberones).

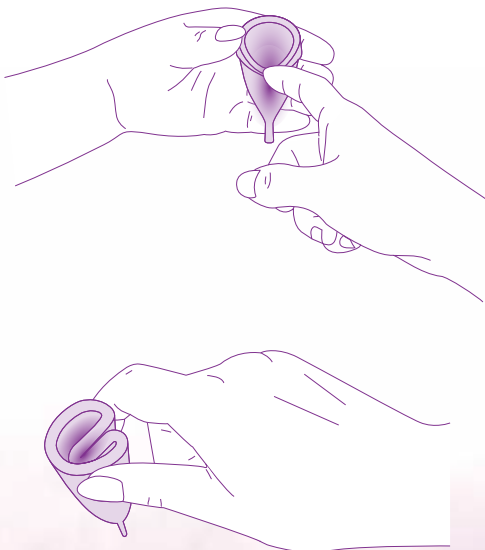
Tu salud es lo más importante, es por eso que debes de cuidar muy bien tu higiene y lavarte las manos siempre antes de manipular tu Dayscup. Si por alguna razón no puedes lavarte las manos con agua y jabón, puedes recurrir a un gel antibacterial, dejando que sequen muy bien tus manos y la copa, pero dependiendo de la marca te puede causar algo de irritación.

Forma de uso:

Ya con las manos y tu Dayscup limpias lo que sigue es introducirla, para ello deberás:

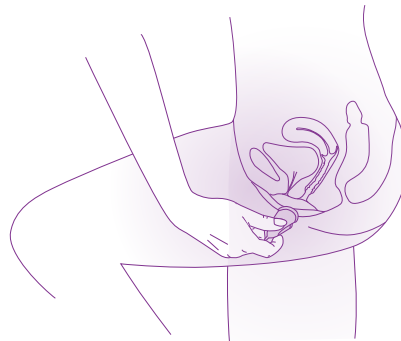
1) Doblarla.

Toma tu Dayscup con las manos y usando el dedo índice presiona un lado del borde superior lo suficiente para que este llegue al fondo de la copa, esto hará que la copa quede doblada y mucho más pequeña. Presiónala y ajústala a tu comodidad, no tengas miedo de romperla, es imposible hacerlo.



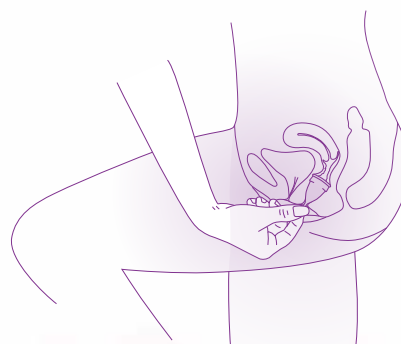
2) Introducirla.

Una vez doblada, sujétala con firmeza e introdúcela en la vagina con la parte más ancha (el borde superior que doblaste) hacia el frente. Es importante que estés cómoda, adopta una postura en la que te puedas alcanzar fácilmente la vagina y abrir las piernas para facilitar la inserción, puedes estar en cuclillas, sentada o de pie, subir un pie en un banco o en el inodoro ayuda mucho también, si has usado los repulsivos tampones, veras que es igual de sencillo introducir tu copa.



Dayscup se coloca en la parte baja de la vagina y NO debe de sobresalir, en un par de días y conociendo tu cuerpo reconocerás donde es su posición natural.

Una vez dentro suéltala, sentirás como se abre y succiona ligeramente formando un pequeño vacío y quedando firme, si no es el caso, tómalala del tallo y gírala y muévela de arriba abajo hasta que sientas que selló correctamente.



Por último y sobre todo las primeras veces que uses tu Dayscup cerciérate de que todo está en su lugar, esto lo harás recorriendo con un dedo el borde superior de tu Dayscup. Debes estar segura que retomó su forma original y que no hay huecos.

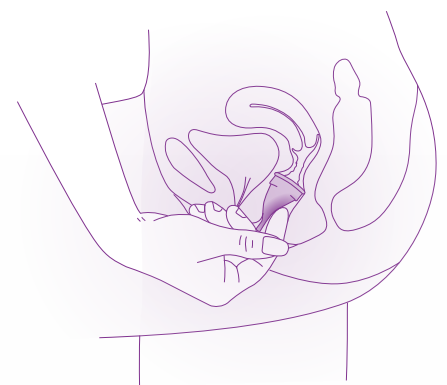
Recuerda que Dayscup te brinda hasta 12Hrs de protección dependiendo de tu flujo, una mujer normal deberá de vaciarla de 2 a 4 veces al día. Conforme la vayas usando te percataras cada cuando la tienes que vaciar tu, para empezar te recomendamos que la revises a las tres horas y según tu flujo vayas alargando los tiempos hasta que tengas la medida correcta.

3) Sacarla.

Te lo repetiremos siempre, ¡lávate bien las manos!

Ahora vuelve a adoptar la misma posición cómoda que encontraste cuando la introdujiste y relájate, con un dedo localiza el tallo de tu Dayscup y luego palpa los aritos de la parte inferior, esos son para que sujetes tu copa, el tallo no es para que la jales, sólo para ayudarte a encontrarla. Si sientes que no la alcanzas, intenta pujar un poco eso ayuda a bajarla más.

Sostenla y presiona un lado de la copa para liberar el vacío que se genera cuando la introduces, inmediatamente sentirás como entra aire y la copa se afloja, con movimientos suaves de lado a lado vela jalando, cuando solo falte la parte más gruesa por salir, ladea un poco la copa para que salga primero un lado, así no derramarás ni una sola gota.



Si usas uñas largas, por favor ten cuidado de no lastimarte y si estas usando un dispositivo intrauterino (DIU) revisa que los hilos estén en su lugar después de sacarla. Sacarla en la regadera es sumamente práctico y cómodo.

4) Limpiarla y volverla a usar.

Vacía el contenido en el inodoro, lavabo o regadera y lava bien tu Dayscup con agua fría y jabón y vuelve a introducirla.