



# Manual de uso

Productos - Cíclica





# Contenidos

Bienvenidas al #TeamCopita.....	3
Nuestra Copita.....	6
Después de comprar mi copita,¿Cuál es el siguiente paso?....	8
¿Cómo evito tener filtraciones?.....	13
¿Cuándo y cómo sacar la copita?.....	15
¿Cómo se si debo cambiar de talla?.....	17
Estamos a tu disposición.....	18



# Bienvenidas al #TeamCopita



Queremos agradecerte por sumarte a las chicas que desean realizar un cambio en sus vidas, ya sea por comodidad, economía o bien para aportar una ayuda al planeta Tierra y disminuir el impacto de los productos desechables.

Para Cíclica es fundamental que una vez que hayás tomado la decisión de pasarte al **#TeamCopita**, podás tener la mejor experiencia; por ello, te pedimos que te tomés un momento para leer este manual de uso de nuestros productos Cíclica.

En el caso de que aún estés en proceso de adquirir tu copita, y por el momento solo utilicés toallas de tela o algún otro accesorio, ¡no te preocupés!, porque aquí también encontrarás información sobre estos productos.





# Importante

La información contenida en este manual no se ofrece con un propósito médico; es decir, si presentás alguna condición médica o ginecológica, lo mejor es que acudás a tu médico (a) o ginecólogo (a) favorito (a).

Si no aún no contás con algún (a) ginecólogo (a) favorito (a), te recomendamos a:

- Dr. Kenneth Loáiciga

☎ 2257-4215 o 2233-9980

✉ info@loaiciga.com

- Dra. Carolina Segura (Niva Ginecología y obstetricia)

☎ 4702-484

✉ carolinaseg@gmail.com





# Nuestra Copita

## ¿Qué es la copa menstrual?

Es la opción alternativa a las toallas y tampones desechables. Es una barrera que se inserta en la vagina durante la menstruación y función principal es contener el flujo menstrual, el cual queda contenido en el interior de la copita hasta que se extrae de la vagina y se desecha el líquido.

Está hecha de silicón quirúrgico, esto quiere decir que por su material ella no te generará ningún tipo de alergia, no te libera químicos dentro del cuerpo y puede estar dentro del mismo hasta por 12 horas, sin causarte una infección vaginal.



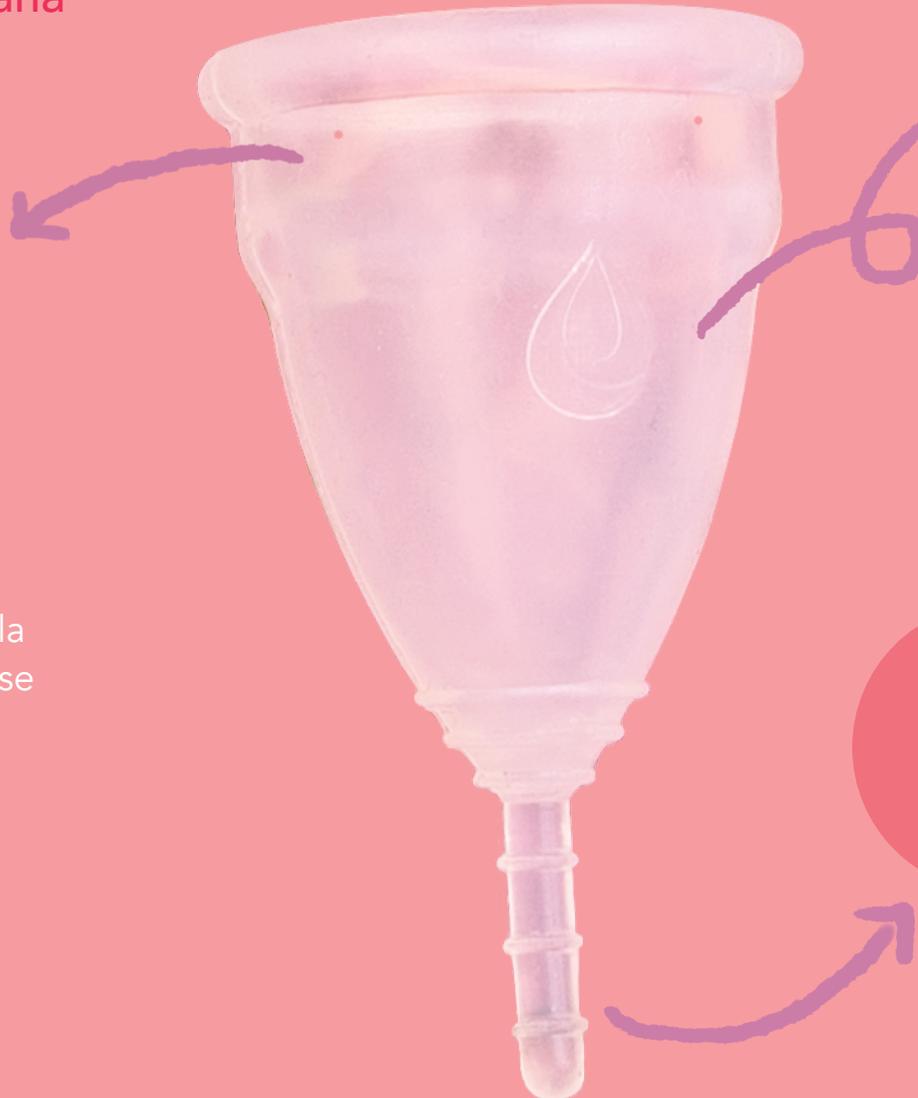


## Una mirada más cercana



### Orificios:

Permiten el flujo de aire en la cosita ayudándole a adherirse a las paredes vaginales.



### Silicon quirúrgico:

Este material hace que la copita sea hipoalergénica de larga vida útil y amigable con el ambiente.



### Sujetador:

Podés cortarlo para evitar molestias a la hora de su uso. Te ayudará a manipular y extraer la copita menstrual.



## Después de comprar mi copita, ¿Cuál es el siguiente paso?

### Sin duda alguna, ¡utilizarla! ¿Cómo empezamos?

Lo primero que debés saber es que este proceso es sumamente personal, y por ello todas las experiencias son muy diferentes entre sí; así que no te asustés si a tu amiga le fue muy fácil desde la primera vez y a vos no.

Pues aprender a utilizar la copita requiere un poco de práctica a inicio pero con un uso constante, te prometemos que cada vez será más sencillo y cómodo.

### Paso #1: Sumergir tu copita en agua hirviendo

- Es importante que la copita esté completamente esterilizada antes de insertarla.
- Una vez que el agua esté hirviendo, ya sea dentro de una olla, el vaso de silicón o el frasco de vidrio, debés meter la copita en dicha agua.
- Después de 5 minutos podés sacarla.



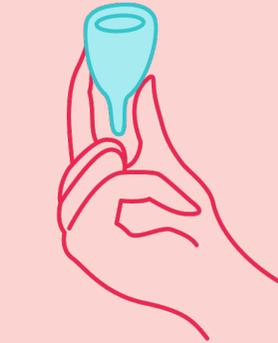
**Importante:** es necesario que tengás las manos muy limpias a la hora de manejar la copita, después de ser esterilizada.



## Paso #2: Doblar la copita para su inserción

### Opción 1

- Tomá la copita con una mano.
- Con la mano que no sostiene la copita, utilizá tu dedo índice para bajar un lado del borde hacia abajo. Hasta que el mismo borde alcance el fondo o la base de la copita.
- Sostén firmemente la copita.
- Insertá la copita dentro del canal vaginal, empezando por el extremo puntiaguado.

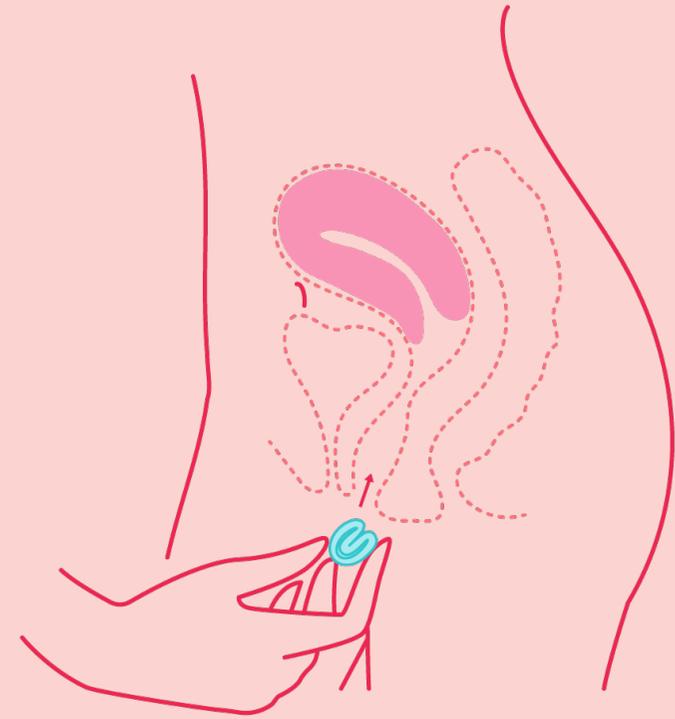
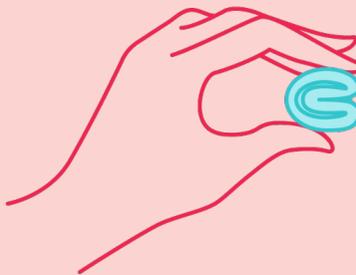
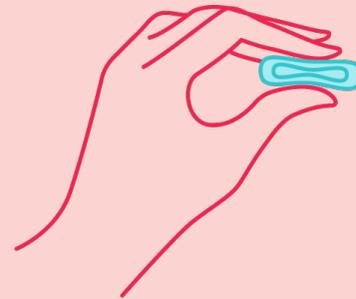
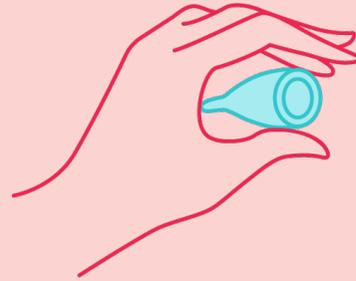




## Opción 2

- Tomá la copita con una mano (de la base).
- Aplanar la copita desde la parte de arriba.
- Doblá la copita en dos partes, justo por la mitad.
- Sostené firmemente.
- Insertá la copita dentro del canal vaginal.

Te recomendamos estas opciones, sin embargo, cada cuerpo es diferente así como el proceso de adaptación. Lo importante es queelijás una opción con la que te sintás cómoda y te sea efectiva.

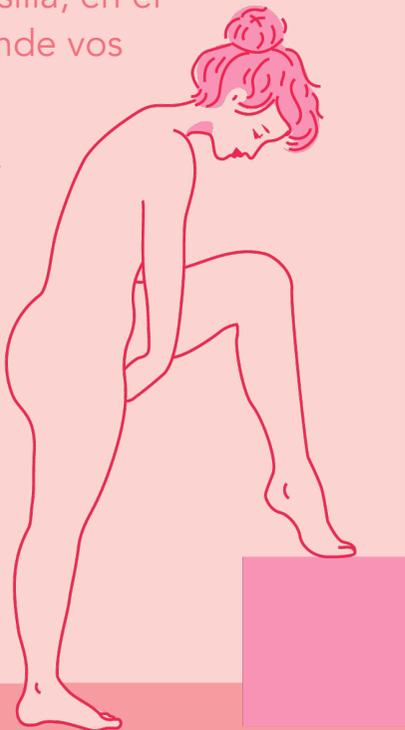




## Paso #3: Insertar la copita

### Opción 1: Pie arriba

- Colocar tu pie derecho o izquierdo (no es importante, sin embargo, al final podrás encontrar un lado favorito) en una zona más elevada; es decir, en una silla, en el inodoro o donde vos prefirás.
- Relajate vos y tus músculos vaginales.
- Insertá la copita con tu doblez favorito.



### Opción 2: Cuclillas

- Colocarte de cuclillas (justo como lo podés ver en la imagen).
- Relajate vos y tus músculos vaginales.
- Insertá la copita con tu doblez favorito.



### Opción 3: Acostada

- Acostate en un lugar donde te sintás segura y cómoda.
- Relajate vos y tus músculos vaginales.
- Insertá la copita con tu doblez favorito.





## Importante

La posición que más te funcione es un aspecto muy personal y propio de cada proceso, por ello, es importante que si alguna posición no te está funcionando podrás probar otra.

O bien, crear tu propia posición con la que podás insertar la copita con mayor facilidad, comodidad y que además colaboré a que no tengas ningún tipo de filtración.

**Después de esto, estás casi lista para continuar tu día sin problemas.**

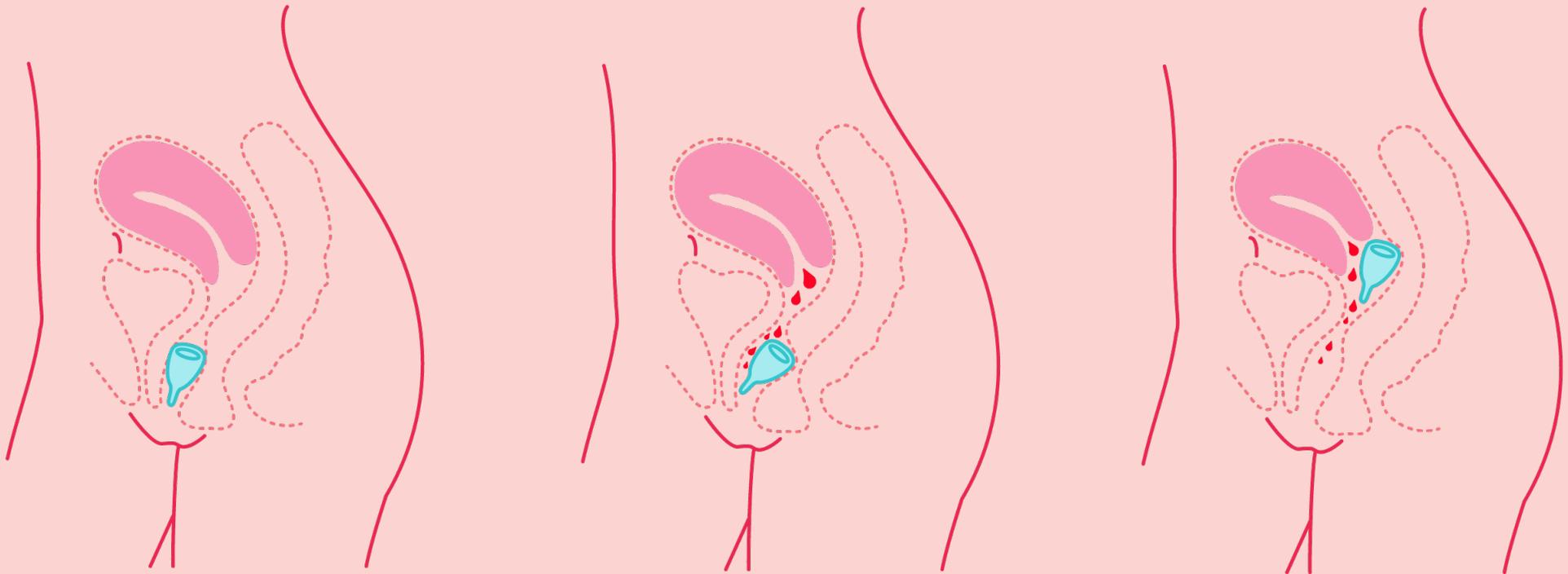




## ¿Cómo evito tener filtraciones?

Sin importar tu técnica para insertar la copita te recomendamos que siempre revisés si está bien colocada.

## ¿Cómo sé que está bien colocada?





Como pudiste verlo en las imágenes, la copita no debe colocarse ni muy afuera ni muy adentro, tiene que ser justamente en la zona donde no la sintás (no te incomode).

Esto incluye también al palito, el cual debe quedar totalmente adentro.

Si sentís que la copita se encuentra funcionando perfectamente pero que el palito te molesta, fácilmente podrás cortarlo según tus necesidades personales.

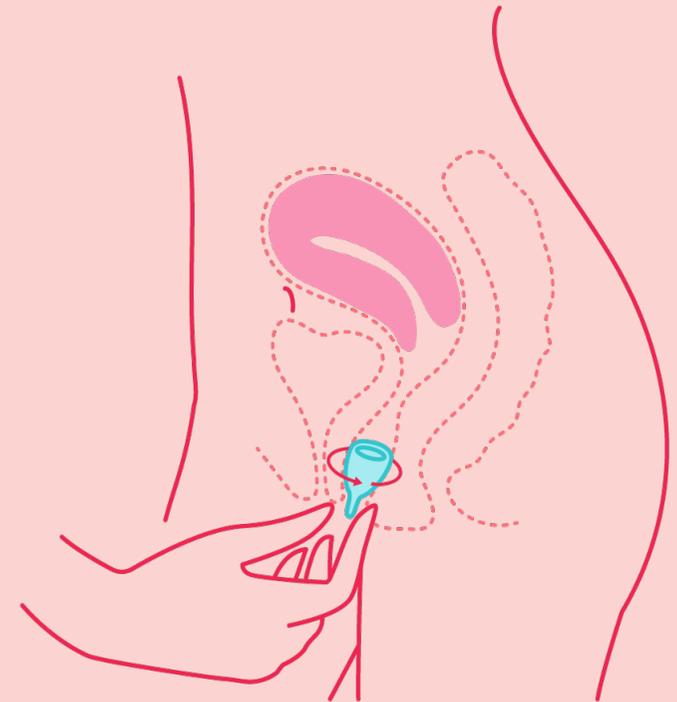
**Si estás teniendo problemas para que la copita se ubique** justo como lo indicamos anteriormente existen diferentes maneras de lograr que funcione:

**Una vez que la copita esté adentro...**

- Podés darle vuelta en dirección de las manecillas del reloj.
- Con el dedo índice, repasar el borde de la copita.
- Pujar con tus músculos vaginales, tanto hacia afuera como hacia adentro.

**¿Por qué estos consejos?**

Porque una de las causas principales de que tengás filtraciones es que la copita no se esté abriendo correctamente. Por lo que estos consejos te ayudarán a darte cuenta si a vos te está pasando, y así corregir la situación.





## ¿Cuándo y cómo sacar la copita?

Como te lo habíamos dicho anteriormente, tu copita puede estar dentro del canal vaginal hasta por 12 horas seguidas, no obstante, si sos principiante te recomendamos vaciar el contenido de la copita cada 3 horas para que de esa manera podás ir conociendo el comportamiento de tu flujo y para que practiquéis constantemente.

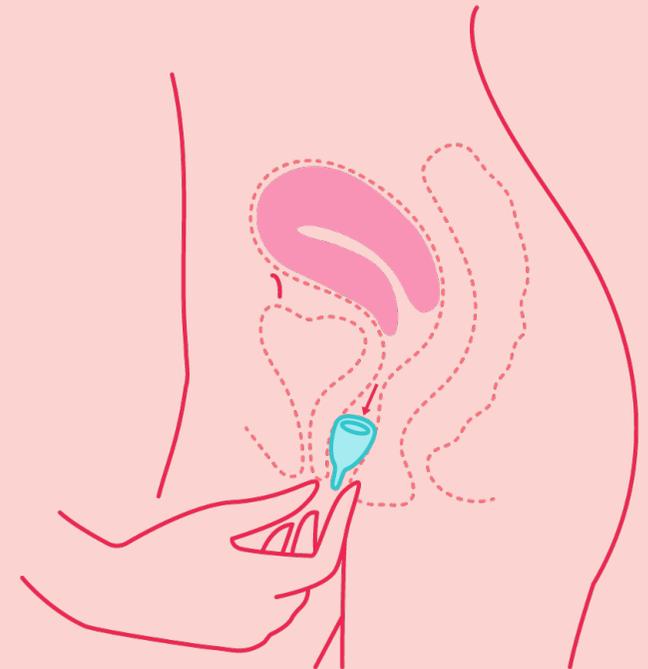
Cuando ya hayás aprendido a manejar la copita de forma ideal, ya conocerás tu flujo menstrual y sabrás que es diferente según cada día, y que por ello, la cantidad de horas que se mantenga dentro de tu cuerpo será a partir de esa dinámica.

### A la hora de sacarla...

Es fundamental que tengás las manos limpias.

- Colocate en tu posición favorita de inserción (pie arriba, cuclillas o acostada).
- Otra opción por la que podás optar, es sentada en el inodoro.
- Relajate vos y tus músculos vaginales.

- Con mucha gentileza y con ayuda del palito y de tus músculos vaginales podés pujar y halar la copita hacia afuera, solo un poco, hasta tomar con tus dedos la base de la copita.
- Suavemente apretá la base de la copita para así liberar el vacío que se produce dentro del cuerpo. Si no liberás este vacío puede que te duela e incomode el proceso de salida.
- Poco a poco ve sacando la copita del canal vaginal, con cierto nivel de inclinación para evitar derrames.



Si decidís sacar la copita sentada en el inodoro podés aprovechar para permitir el derrame del flujo... ya después será cuestión de jalar la cadena y ¡listo!



## Una vez que la copita esté fuera...

Podrás hacer con el fluido lo que a vos te parezca que sea lo mejor:

- Desecharla en el inodoro.
- Desecharla en el desagüe de la bañera.
- Regarla en tus plantas.
- Etc.

Deberás volver a insertar la copita dentro de tu cuerpo, así que evitá que toqué alguna zona que no sean tus manos limpias, pues el siguiente paso será lavarla con agua. No necesitarás agregarle ningún tipo de jabón a menos de que la copita haya tocado el piso o bien, alguna otra zona donde se vea expuesta a atrapar bacterias.





## ¿Cómo se si debo cambiar de talla?

Te lo recomendamos después de al menos, 5 menstruaciones de prueba:

- Si sentís que tu copita no está recolectando de manera segura tu flujo menstrual o experimentás manchado continuo, lo mejor será que cambiés a una talla más grande.
- Si te resulta difícil insertar la copita o sentís alguna molestia durante su uso, posiblemente necesitéis una talla más pequeña.





## Estamos a tu disposición

Si te surge alguna otra duda o problema, y te gustaría recibir más información o bien, una asesoría mucho más personalizada, no dudés en contactarnos en:

 [ciclica.cr](https://www.facebook.com/ciclica.cr)

 [ciclica.cr](https://www.instagram.com/ciclica.cr)

 8672-3999

 <https://ciclica.cr/>