DISCO MENSTRUAL UNIVERSO ECO



Manual de uso

DESCRIPCIÓN BREVE

Gracias por elegir tu Disco Menstrual Universo Eco, por favor, te recordamos leer este instructivo antes de comenzar a usar tu Disco Menstrual por primera vez. El Disco Menstrual es un concepto inspirado en la Copa Menstrual, la cual está fabricada de silicona médica tiene una forma y textura hexagonal, con un diseño plano y ultradelgado. En este manual de uso, podrás encontrar cómo usar tu Disco de forma correcta y completa. además, recuerda que siempre estaremos atentas a cualquier inquietud que se te presente.

Universo Eco

Contenidos

Diseño Ultra Delgado y plano 2

Esteriliza tu Disco Menstrual con o sin Vaso Esterilizador 3

- Sin Vaso Esterilizador 3
- Con Vaso Esterilizador: 3

a. Con Microondas: 3

b. Sin Microondas 3

Antes de usar tu Disco Menstrual: lava tus manos 4

Dobla tu Disco Menstrual 4

Relájate 5

Cómo introducirla 5

Cómo evitar fugas o derrames 6

Cómo extraer y Vaciar el Disco 6

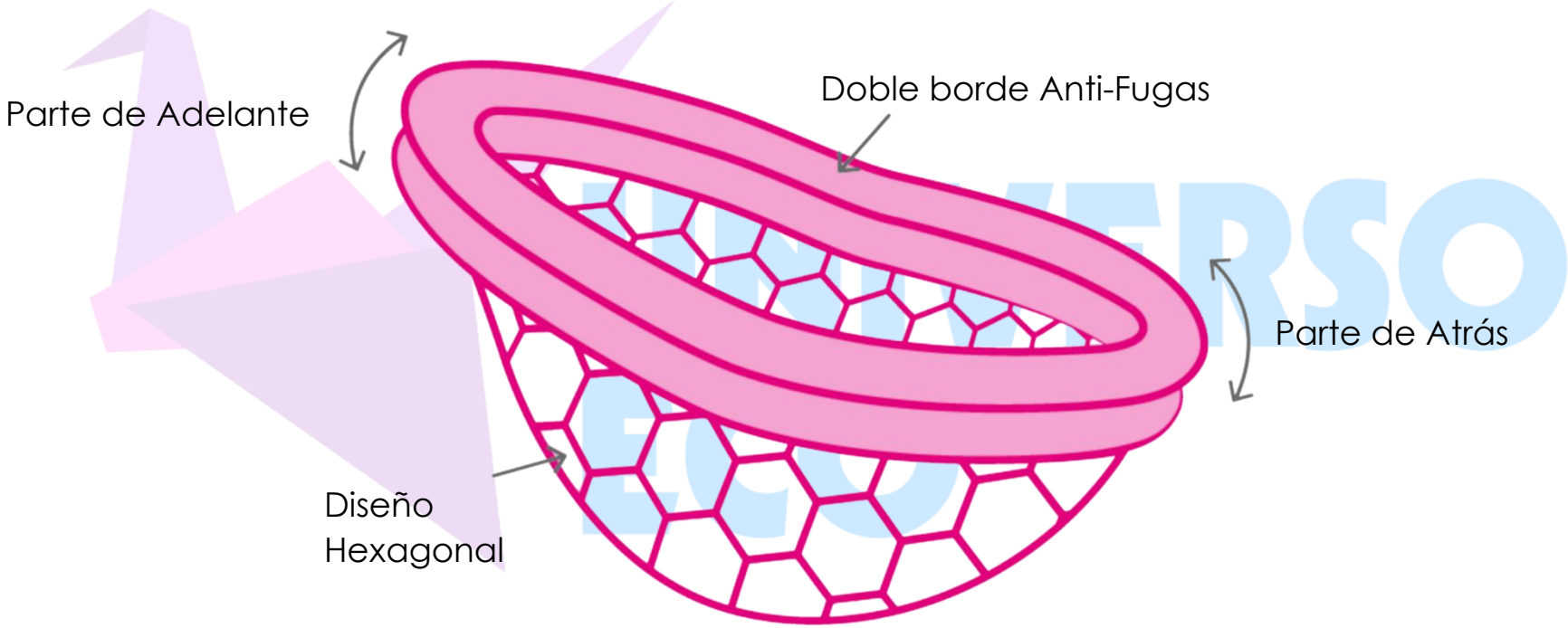
Limpieza y Cuidado 7

Recomendaciones y advertencias 7

Síndrome del shock tóxico (SST) 8

Concejos y preguntas frecuentes 8

Diseño Ultra Delgado y plano



Fabricada con Silicona de grado Médico o Quirúrgico extra suave

Esteriliza tu Disco Menstrual con o sin Vaso Esterilizador

- Sin Vaso Esterilizador

1. Pon tu Disco Menstrual en agua fría en una olla pequeña en el quemador (al fuego). Tiene que haber suficiente agua en la olla para que el Disco Menstrual no toque el fondo.
2. Espera hasta que el agua hierva y espera 3 minutos.
3. Deja enfriar tu Disco menstrual y ya podrás usarlo.

- Con Vaso Esterilizador:

(Puede ser con o sin microondas)

a. Con Microondas:

1. Introduce tu Disco menstrual dentro del vaso esterilizador y llénalo con agua fría
2. Pon el disco dentro del vaso (arriba de un plato*) dentro del microondas 2 A 3 minutos (sin tapa).
3. Deja enfriar tu disco menstrual y ya podrás usarlo.
   *El plato es opcional, sirve para sacar el vaso más fácil del microondas.

b. Sin Microondas

1. Pon tu copa dentro del vaso esterilizador.
2. Llena tu vaso esterilizador con agua hirviendo.
3. Tapa el vaso esterilizador (con su tapa) y espera de 3 a 5 minutos.
4. Deja enfriar tu copa menstrual y ya puedes usarla.

IMPORTANTE



Debes tener cuidado de no quemarte, hay que esperar unos minutos a que el disco esté frío o tibio antes de poder utilizarlo.

El Disco Menstrual se debe esterilizar (repetir este proceso) antes y después de cada ciclo, cuando lo vacíes (cuando te lo cambies), sólo debes enjuagarlo con agua limpia y fría de la llave y volver a ponerla.

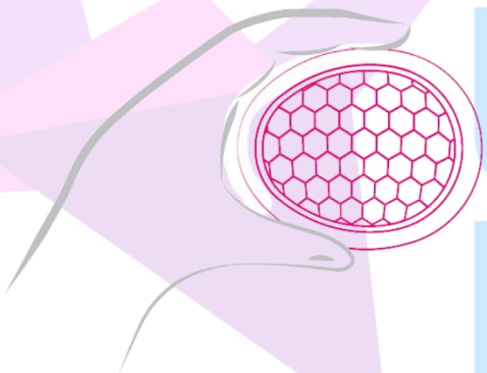
Antes de usar tu Disco Menstrual: lava tus manos



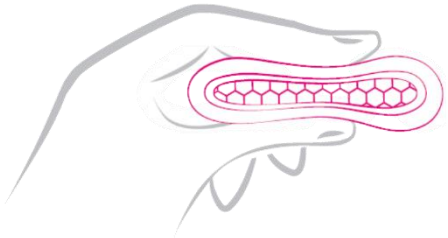
Recuerda lavarte tus manos con agua limpia y con un jabón suave antes de la inserción.

Ya que el Disco Menstrual debe situarse perfectamente debajo del cérvix para recoger el flujo menstrual de forma correcta, te recomendamos que lo localices (el cérvix) insertando un dedo limpio dentro de tu vagina. Al tacto, el cérvix se siente como la punta de una nariz.

Dobla tu Disco Menstrual



Localiza la parte trasera de la copa (parte de atrás) y asegúrate que esa parte apunte hacia ti



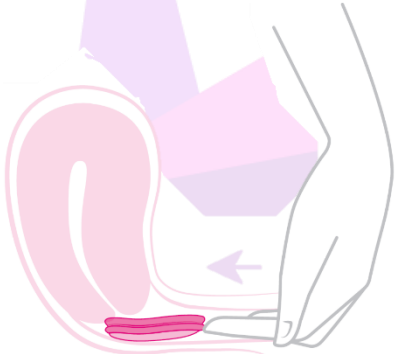
Utiliza los dedos índice y pulgar para apretar los bordes hasta formar un 8.

Relájate

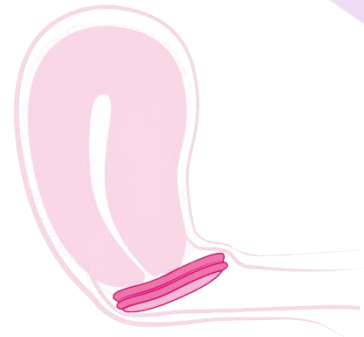
Esto es muy importante para que el proceso de usar el disco menstrual sea más fácil y rápido, el disco no duele ni molesta. Debes relajar los músculos vaginales y del piso pélvico, así que debes buscar la posición más cómoda para ti. Puede ser en cuclillas, después de una ducha o acostada muchas veces, pero con el paso del tiempo, encontrarás la posición ideal para ti.

Muchas veces es bueno utilizar agua o algún lubricante para poner el disco menstrual, pero es opcional y en la mayoría de los casos no se necesita.

Cómo introducirla



Inserta la parte trasera de la copa primero y empújala con el índice hacia dentro, debes empujar hacia atrás (hacia la parte baja de la espalda). Dirígela hacia el cóccix hasta que se sitúe detrás de tu cérvix.



Coloca el borde delantero hacia arriba, hasta situarlo detrás de tu hueso púbico. Esto la colocará perfectamente para recoger tu flujo menstrual.

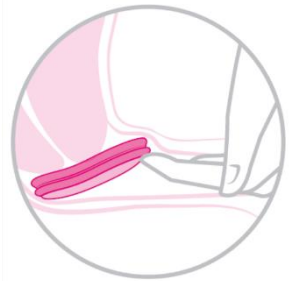
Cómo evitar fugas o derrames

Es importante que el borde trasero esté colocado detrás de tu cérvix y que el delantero esté colocado detrás del hueso púbico. Una vez la copa está colocada adecuadamente, no notarás que la llevas puesta. Para comprobar que la copa está bien colocada, desliza un dedo por la parte de abajo de la copa hasta que puedas sentir tu cérvix a través de la fina pared de la copa. Después, utiliza el dedo para comprobar que el borde delantero está situado tras el hueso pélvico y no se ha creado un espacio entre el borde y las paredes vaginales.

Dado que el Disco Menstrual no bloquea el canal vaginal, puede ser utilizado durante las relaciones sexuales sin que se note. El Disco Menstrual no es un anticonceptivo y no protege contra el embarazo o las enfermedades de transmisión sexual.

Cómo extraer y Vaciar el Disco

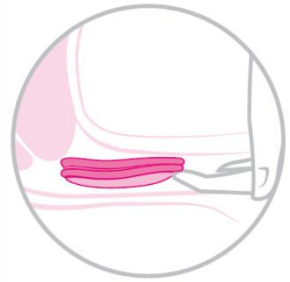
Puedes llevar tu Disco Menstrual hasta por 12 horas seguidas, aunque recomendamos que la vacíes 2-3 veces al día. Dependiendo de tu flujo menstrual, tú misma verás con qué frecuencia te conviene vaciarla.



Para extraerla, lávate minuciosamente las manos e inclínate flexionando ligeramente las rodillas, por ejemplo, sobre el inodoro.

Relájate e inserta un dedo enganchando el borde delantero de la copa.

Tira suavemente de ella y deslízala horizontalmente para evitar que se derrame.



Vacía su contenido en el inodoro, enjuaga tu Disco Menstrual y vuélvelo a insertar. En caso de no poder limpiar tu disco, puedes volver a reinsertarla siempre y cuando tus manos estén limpias.

Limpieza y Cuidado

En el uso habitual lava tu Disco Menstrual antes y después de cada uso con agua caliente o tibia (puedes usar jabón neutro si también lo prefieres). Si usas jabón, aclara o enjuaga bien el disco para eliminar cualquier resto de jabón o limpiador y evitar así posibles irritaciones. Para una limpieza más profunda, puedes hervir tu copa tantas veces como desees. Si no tienes acceso a un lavabo (en un baño público, por ejemplo) tan solo vacía la copa, límpiala con papel higiénico y vuélvela a introducir. Podrás lavarla la próxima vez que tengas acceso a agua en un baño limpio.

Una adecuada limpieza y mantenimiento de tu Disco Menstrual garantizará su duración durante varios años. Recomendamos que cambies tu copa si descubres cortes, agujeros o la aparición de una película aceitosa en la silicona. Una pequeña alteración del color es normal y con el paso del tiempo y con el uso, pero esto no afectará a la efectividad o protección de tu Disco Menstrual.

Recomendaciones y advertencias

- Almacenamiento: Te recomendamos que guardes tu Disco Menstrual en un lugar en donde no se encuentre "encerrada", recomendamos la bolsita de algodón

- Importante: Por favor, no utilices limpiadores fuertes, sustancias con base de petróleo, aceite de árbol de té, alcohol o lejía para limpiar el Disco Menstrual.

- El Disco Menstrual No es un anticonceptivo y no protege contra el embarazo o enfermedades de transmisión sexual.
- Si experimentas dolores o molestias al usar tu Disco Menstrual interrumpe su uso y contacta con un médico.
- Mantén tu Disco Menstrual fuera del alcance de los niños y animales.
- Nunca expongas tu disco directamente al fuego.
- No es necesario extraer tu Disco Menstrual para orinar.

Síndrome del shock tóxico (SST)

El SST es una extraña infección de consecuencias fatales, que se vincula con el uso prolongado de tampones absorbentes. Los síntomas incluyen fiebres altas, vómitos, diarrea, mareos, desmayos y erupciones similares a las de las quemaduras de sol. Si tienes cualquiera de estos síntomas utilizando el Disco Menstrual, extráelo inmediatamente y contacta con tu médico lo antes posible. Las mujeres que han tenido el síndrome del shock tóxico no deberían utilizar ningún tipo de protección interna, incluyendo las copas menstruales. El Disco Menstrual está pensada para ser usada únicamente durante el periodo menstrual. Lava tus manos y copa concienzudamente con agua templada y jabón antes de cada uso y no uses tu Disco Menstrual por más de 12 horas.

- No utilices el Disco Menstrual si has tenido SST en el pasado.

Concejos y preguntas frecuentes

1. **Usa eco toallitas de tela si aún estás insegura de mancharte:**
   Usarlas es una buena alternativa si aún no te sientes 100% segura con tu Disco Menstrual

2. **¿Hasta dónde se debe introducir el Disco Menstrual?**

   No hay un límite exacto que diga hasta donde debemos colocar nuestro disco, lo importante es que quede completamente cómodo. Si sientes alguna molestia, generalmente ocurre porque no está lo suficientemente adentro. Si tienes dudas sobre cómo sacar el disco de forma fácil y segura, te recomendamos leer nuestro instructivo de uso.

3. **¿Se puede usar para dormir?**

   ¡Claro que sí!, cuando el disco está bien puesto no se mueve ni causa derrames, el flujo contenido dentro del disco no se devuelve ni molesta, dada la curvatura natural del piso pélvico.

4. **¿Hay que usar algún tipo de lubricante?**

   El uso de lubricantes es opcional, además puedes probar mojando el disco antes de ponerlo o usarlo por primera vez en el primer día de la menstruación, ya que en ese día el flujo es más abundante (el flujo menstrual también sirve como lubricante a la hora de colocar el disco menstrual). Si quieres usar un lubricante, debe ser en base a agua y que sea neutro.

5. **¿Es necesario retirarla cada vez que voy al baño?**
   A diferencia de los tampones, no es necesario retirar el Disco Menstrual cada vez que vas al baño, ya que el disco está en el ambiente estéril dentro de la vagina, por lo cual, no entra en contacto con la uretra ni con otros residuos que pueda contener la orina.



www.UniversoEco.cl

Eco_Copa_Menstrual

+56 9 4689 5083