UNIVERSO ECO™ y ECO COPA MENSTRUAL®



MANUAL DE USO
ECO COPA MENSTRUAL® FURUIZE™

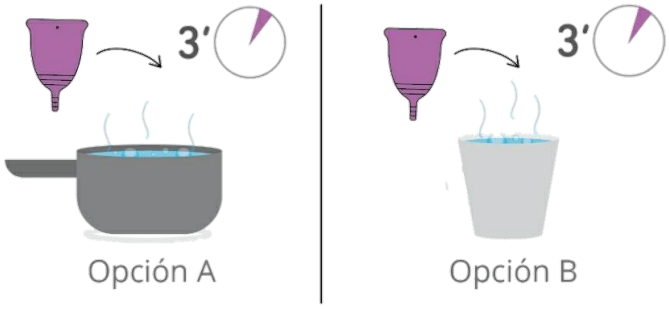
¡Felicidades por tomar la decisión de usar Eco Copa Menstrual® FURUIZE™! A partir de este momento cambiará tu vida y la forma en que antes veías tú menstruación. Ahora tu periodo menstrual lo vivirás de una forma limpia, segura, ecológica y cómoda (y además de mucho ahorro).

Te recomendamos leer este instructivo antes de ocupar tu eco copa menstrual® FURUIZE™ y también en el proceso de cuando la estés utilizando, para que pueda guiarte en la transición de las toallas y tampones a la copa menstrual.

A continuación, encontrarás todo lo que necesitas saber sobre la Eco Copa Menstrual® FURUIZE™ y el vaso esterilizador, pero recuerda que siempre estaremos pendientes por si necesitas ayuda, para poder orientarte y asesorarte cuando lo necesites.

¡Muchas gracias por confiar en nosotras!

Esteriliza tu Eco Copa Menstrual®: con o sin vaso esterilizador



- **Opción A: Sin vaso Esterilizador**

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

- **Opción B: Con Vaso Esterilizador → Puede ser con microondas o sin microondas**



a. Con Microondas:

1. Introduce tu copa menstrual dentro del vaso esterilizador y llénalo con agua fría
2. Pon la copa dentro del vaso (arriba de un plato*) dentro del microondas 2 A 3 minutos (sin tapa).
3. Deja enfriar tu copa menstrual y ya puedes usarla.

*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 la copa esté fría o tibia antes de poder utilizarla.

La copa menstrual se debe esterilizar (repetir este proceso) antes y después de cada ciclo, cuando la vacíes (cuando te la cambies), sólo debes enjuagarla con agua limpia y fría de la llave.

Antes de usar Eco Copa Menstrual®: lava tus manos

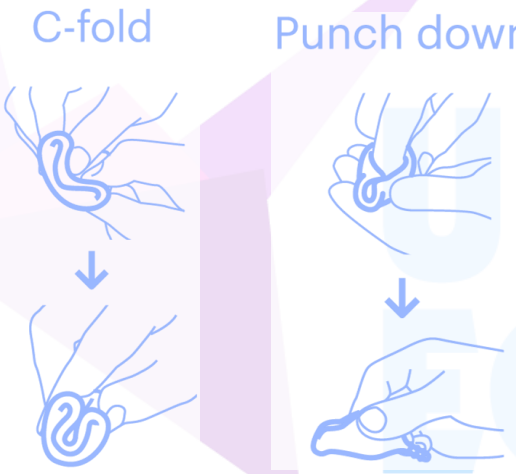


Recuerda lavarte tus manos con agua limpia y con un jabón suave antes de la inserción.

Dobla tu Eco Copa Menstrual®

Existen diferentes formas de doblar una copa menstrual, no hay ninguna mejor que la otra, la mejor será la que sea más cómoda para ti, para eso, debes encontrar la adecuada.

Las 2 formas de doblar la copa menstrual que por lo general se usan son la forma: “C-fold” y “Punch down” (doblar en forma de “C” o en forma de “cuña”)



Cuando introduzcas tu Eco Copa Menstrual, sujeta de ésta desde la base (desde el fondo), debes mantenerla doblada hasta que esté completamente dentro de la vagina.

Relájate

Esto es muy importante para que el proceso de usar la copa menstrual sea más fácil y rápido, la copa 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 la copa menstrual, pero es opcional y en la mayoría de los casos no se necesita.

Inserta tu Eco Copa Menstrual®

Mientras introduces la copa menstrual, debes hacerlo hacia atrás (hacia la parte baja de la espalda), inserta la copa doblada y una vez que esté completamente introducida en el canal vaginal, retira tus dedos para que se abra.

El “palito” que posee Eco Copa Menstrual® (el sujetador) debe quedar completamente adentro, si queda muy afuera, por lo general produce incomodidad.

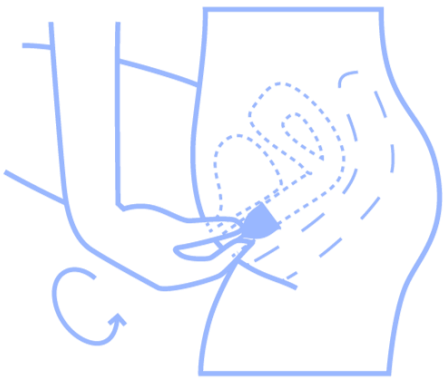
Si tienes dudas de si tu copa menstrual quedó bien puesta, puedes palpar la base de la copa, la cual no tiene que estar doblada, si está bien puesta, la sentirás redonda u ovalada y no habrá pliegues perceptibles.

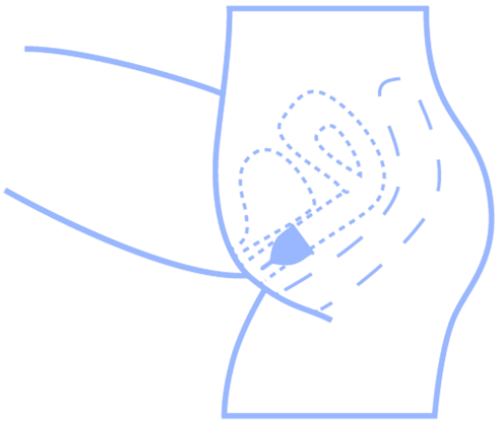
Gira o rota tu copa menstrual

Este paso se debe realizar en el caso de que sientas algún pliegue en la base de la copa menstrual o si no estás segura de que se encuentre bien puesta (que tal vez no se haya generado el “vacío” o efecto ventoso). Te sugerimos que tomes con delicadeza la base de la copa menstrual (no desde el palito) y gírala para que se despliegue.

Luego intenta girar el palito y si sientes algún tipo de resistencia, significa que ya está generado el vacío y, por lo tanto, la copa menstrual se encuentra bien puesta.

El palito de abajo debe quedar completamente adentro del canal vaginal, si está muy afuera, por lo general molesta, en ese caso, al introducir un poco más adentro tu copa, muchas veces eso se soluciona.





Puedes llevarla puesta hasta por 12 horas



La puedes llevar puesta hasta por 12 horas (Dependiendo el flujo). Siempre recomendamos, que si es la primera vez que la usas, lo mejor es que vayas probando la cantidad de flujo y el tiempo máximo que la puedes llevar puesta, por ejemplo: primero cambiarla cada 4 horas luego cada 6 u 8 horas y ver cuanto llenas la Copa en ese cada período de tiempo, de esta forma vas a ir dándote cuenta cada cuanto es bueno cambiarla. Tal vez debas cambiarla cada 4 o 5 horas si tu flujo es abundante, pero si es normal o bajo hasta 12horas podrás llevarla puesta.

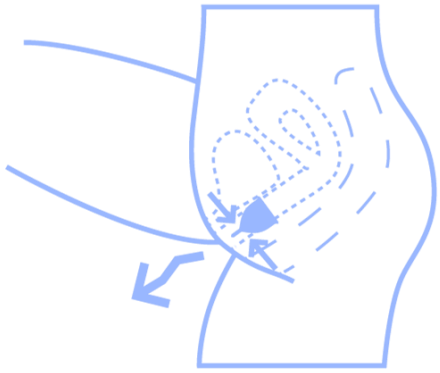


Eco Copa Menstrual® puede contener más flujo que 3 tampones super. Puede ser que te lleves alguna sorpresa al usar la copa, ya que el flujo menstrual muchas veces no es tanto como creíamos.

¿Cómo retirar mi Eco Copa Menstrual®?

Nuevamente debes lavar tus manos y relajarte como primer paso, luego para sacar tu copa menstrual de forma correcta, lo primero que tienes que hacer, antes de tirarla, es hacer que se rompa el vacío, para lograr eso, te recomiendo que hagas un poco se fuerza, como "pujar", con esto la copa bajará y es más fácil tomarla; una vez que la encuentres puedes presionar la base de la copita (la parte del fondo y no el palito) o introducir el dedo índice a lo largo de la ella para que, de este modo, le entre aire y se rompa el efecto de vacío o ventosa. Recién después de realizado esto, debes tirarla desde el palito o desde la base directamente y sacar tu copa menstrual

No es recomendable sólo tirar del palito, ya que, si no se rompe el vacío antes de tirar de la copa menstrual, puede resultar doloroso o molesto.



Vacía- Lava- Vuelve a usar tu Eco Copa Menstrual®



Después de que hayas retirado tu copa menstrual, debes vaciar el flujo menstrual, que fue recolectado por tu copita, en el inodoro o lavamanos, después limpia tu copa menstrual con agua limpia y fría. No debes olvidar limpiar tu copa en cada rincón de ésta (no olvides los agujeros superiores que sirven para generar el vacío).

En caso de que te encuentres en un baño público o si no tienes acceso a agua limpia, puedes usar papel higiénico para limpiarla y una vez que puedas lavar la copa, la enjuagas.



Por último, puedes volver a colocarte de inmediato tu copa o si ya terminó tu periodo, esteriliza tu copa y guárdala en una bolsita de algodón Eco Copa Menstrual® hasta el próximo ciclo.

Consejos 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 Eco Copa Menstrual®

2. **¿Hasta dónde se debe introducir la Eco Copa Menstrual?**

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

3. **¿Se puede usar para dormir?**

   ¡Claro que sí!, cuando la copa está bien puesta no se mueve ni causa derrames, el flujo contenido dentro de la copa 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 la copa antes de ponerla o usarla 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 la copa menstrual). Si quieres usar un lubricante, debe ser en base a agua.

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

