

CÓMO EXTRAERLO

Inicialmente, intenta vaciar el Mooncup tan a menudo como solías cambiar de compresa o tampón. Tú misma irás apreciando la frecuencia con que deberás vaciarlo según lo lleno que esté. Para extraerlo, estira suavemente del rabito hasta que puedas coger la base de la copa. Si no alcanzas el rabito, empuja tu Mooncup hacia abajo con los músculos del estómago.

Una vez tengas la base entre tus dedos, aprieta suavemente para romper el vacío. Quizá oigas un ruido de succión.

Tira del Mooncup hacia abajo con suavidad e inclínalo ligeramente hacia un lado para soltar la mitad del borde de la copa de su posición actual. Inclínalo hacia el otro lado para liberar la otra mitad. De esta forma, el Mooncup permanecerá en posición vertical y no caerá nada de líquido.

Vacía su contenido, enguájalo y vuélvelo a insertar.

CÓMO LIMPIARLO

Es importante que mantengas limpio tu Mooncup. Lávalo con aguja caliente y jabón dos veces al día. No utilices ningún derivado petroquímico, como la vaselina, ya que podrían dañar la silicona especial de la que está hecho.

Entre dos períodos, deberías limpiar tu Mooncup de la misma forma en que se esterilizan las tetinas y chupetes, bien sea hirviéndolo durante 10 minutos, o utilizando una solución esterilizadora de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Los pequeños agujeros situados alrededor del borde ayudan a romper el vacío y deben mantenerse limpios. Guarda el Mooncup en la bolsa de algodón mientras no lo uses.



Crianza Natural, S.L.

Arenys, 26, Bajos 1 • 08860 Castelldefels

<http://www.crianzanatural.com>

email: info@crianzanatural.com

Mooncup



GUÍA DE USO

Gracias por elegir Mooncup. Con ello, tu salud y la del planeta saldrán beneficiadas. Pronto descubrirás que Mooncup es el método más cómodo y práctico para tu higiene menstrual. Quizá te resulte algo complicado al principio, pero con un poco de práctica verás que insertarlo y sacarlo es muy sencillo. Te recomendamos que practiques la inserción del Mooncup cuando aún no te haya venido el período. Lo más importante es que estés relajada, te tomes tu tiempo y no te pongas nerviosa.

Puedes utilizar tu Mooncup mientras practicas cualquier tipo de deporte, incluso la natación, y de viaje. Puedes llevarlo durante toda la noche sin problemas, y no es necesario extraerlo si padeces movimientos intestinales o urinarios. Tu Mooncup no es un método anticonceptivo, y debes quitártelo en el momento de tener relaciones sexuales.

CÓMO INSERTARLO

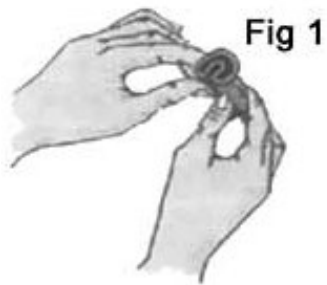


Fig 1 Lava tu Mooncup a fondo y deja que se seque antes de usarlo. Sitúate en la posición que más cómoda te resulte: sentada, de pie, en cuclillas o de rodillas. Aprieta los lados del Mooncup y dóblalo por la mitad, de manera que su boca quede en forma de U (Fig. 1).

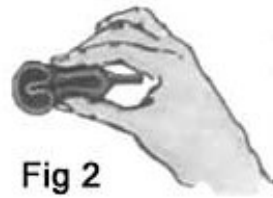


Fig 2

La palma de tu mano debe quedar cerca del rabito del Mooncup.

Con tu mano libre, separa suavemente tus labios vaginales e introduce el extremo doblado en tu vagina. Intenta hacerlo con cierta rapidez para que no se despliegue antes de quedar completamente insertado. Quizá notes alguna resistencia, ya que los músculos vaginales pueden estar en ocasiones muy apretados. Si es el caso, relájate lo máximo posible. Es improbable que tu entrada vaginal sea



Fig 3

demasiado pequeña para el Mooncup. Puedes utilizar algún tipo de lubricante vaginal si inicialmente notas problemas al insertarlo. Continúa insertando el Mooncup siguiendo la inclinación natural de la vagina (hacia tu cóccix, no en vertical hacia arriba). No es necesario que lo empujes muy arriba, ya que los músculos vaginales mantendrán el Mooncup en su sitio.

Sostén firmemente los lados doblados con tus dedos pulgar e índice, como muestra la figura 2. La palma de tu

mano debe quedar cerca del rabito del Mooncup.

Una vez insertado, coge la base de la copa (no el rabito) y gírala para asegurarte que se ha abierto por completo. Si no te es posible rotarla, inclínala suavemente hasta que puedas.

Es habitual que el rabito del Mooncup resulte demasiado largo. Por ello, puedes cortarlo a tu medida utilizando unas tijeras afiladas, de manera que el extremo del rabito se sitúe siempre dentro de la apertura vaginal. Es importante que llesves a cabo esta operación para evitar cualquier rozadura.

Si encuentras que el Mooncup te molesta al sentarte o caminar, o notas que te roza la apertura vaginal, debes cortar un poco más su rabito. Intenta redondear el corte, de manera que quede una superficie suave y sin aristas. No cortes por completo el rabito, si no estás totalmente segura de que podrás extraer tu Mooncup sin él.

El Mooncup puede resultar incómodo si el ángulo en que se sitúa es demasiado vertical.

Si utilizas el modelo B y notas que se mueve o gotea, necesitas el modelo A. Si tienes pérdidas con el modelo A, es posible que necesites realizar ejercicios de Kegel para reforzar el músculo vaginal.