



Antes de manipular la copa menstrual Lúa Cup, lava cuidadosamente las manos. Esteriliza la copa menstrual Lúa Cup antes de la primera utilización.

#### LÚA CUP :

La copa menstrual Lúa Cup, es una alternativa innovadora para la higiene íntima de las mujeres. Es fácil de usar, práctica, segura, discreta, cómoda y una alternativa a las toallas femeninas y tampones desechables.

Elaborada de silicona médica de alta calidad, con uso exclusivo en medicina e industria alimentaria posibilita su inserción en el organismo hasta 12 horas. El diseño de la copa menstrual Lúa Cup hace mas fácil su uso y limpieza.

#### VENTAJAS :

- 01 No produce alergias, es hipoalergénico, libre de latex y aromas.
- 02 No ocasiona la aparición de infecciones fúngicas ni uretritis.
- 03 No se conocen casos de shock tóxico.
- 04 No afecta negativamente el medio natural de la vagina.
- 05 Ideal para la práctica de deportes, viajar, dormir etc.
- 06 Rentable y ecológica: siguiendo las instrucciones y cuidados indicados la copa menstrual Lúa Cup puede durar hasta 5 años o más.

#### INSERCIÓN :

Antes de manipular la copa menstrual Lúa Cup, lava cuidadosamente las manos. Esteriliza la copa menstrual, deja hervir por 5 minutos antes de la primera utilización.

Lava con jabón neutro, enjuaga y hiévela durante 5 minutos, en una olla con suficiente agua como para que flote. Recomendamos introducir la copa menstrual Lúa Cup en una de las siguientes posturas: sentada, en cuclillas, de rodillas o de pie. Prueba y elige la mejor para ti. Para hacer más fácil la inserción, puedes mojar la copa menstrual Lúa Cup con agua o utilizar un lubricante a base de agua. Sujeta la copa menstrual Lúa Cup con los dedos y comprímela. Luego utiliza los dedos de la otra mano para doblarla longitudinalmente. Sostén la copa menstrual Lúa Cup con los dedos de una mano en la posición más baja posible e introdúcela en la vagina oblicuamente hacia el fondo. La colocación ideal de la copa menstrual Lúa Cup es mas baja que en el caso de los tampones. Con la práctica y conociendo tu anatomía reconocerás fácilmente su posición natural. Tras introducirla en la vagina, suelta la copa menstrual Lúa Cup y déjala desplegar y adherir a las paredes vaginales. Comprueba su correcta colocación tocando el borde de la copa.

#### EMPLEO :

Retira y vacía la copa menstrual Lúa Cup como mínimo una vez cada 12 horas, según la intensidad de tu menstruación. En promedio sólo necesitas vaciarla de 2 a 4 veces al día. Puede usarse por la noche.

#### EXTRACCIÓN :

Antes de retirar la copa menstrual Lúa Cup, lávate cuidadosamente las manos. Elija la postura más cómoda y busca el manguito o la parte inferior de la copa menstrual Lúa Cup. Para mayor comodidad puedes ayudarte con la contracción de los músculos vaginales, para acercar la copa menstrual Lúa Cup a la entrada vaginal. Toma en cuenta que cuando la copa se abre dentro de la vagina, se forma una succión que deberás liberar al momento que necesitas retirarla. Localiza el manguito (el palito debajo de la copa) y luego la parte inferior de la copa ¡No jales!

Comprime la parte inferior, sentirás inmediatamente como entra el aire y esta se suelta. Saca la copa menstrual Lúa Cup con cuidado, se recomienda que al extraer la copa menstrual Lúa Cup por primera vez, estés tranquila y relajada. Si no logras extraer la copa menstrual Lúa Cup de esta manera, utiliza tu dedo para eliminar la subpresión y

separa la copa menstrual Lúa Cup de la pared vaginal. Tira de la base de la copa moviéndola de lado a lado. Esta irá bajando. Cuando la parte mas ancha de la copa esté por salir, no la saques de un solo golpe. Extrae primero la parte superior del borde de la copa y luego el resto. De esta manera la copa saldrá suavemente y la podrás mantener en forma vertical ¡sin que se derrame una sola gota!. Al hacerlo, será fácil extraerla. Vierte el contenido en el inodoro. Si usas dispositivo intrauterino (DIU), luego de usar la copa revisa que los hilos estén en su lugar, la succión podrá moverlos.

#### MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA :

Durante la menstruación, lava la copa menstrual Lúa Cup con agua caliente y jabón neutro. Al finalizar la menstruación se recomienda esterilizar la copa menstrual Lúa Cup, repitiendo este procedimiento también antes de volverla a usar. Esterilización con agua hirviendo en un recipiente con agua durante 5 minutos. Es necesario verificar que los orificios pequeños de la subpresión, en la parte superior de la copa menstrual Lúa Cup, no estén obstruidos. Es posible limpiarlos utilizando una aguja, por ejemplo. El mantenimiento correcto y periódico prolongará la duración de la copa menstrual Lúa Cup. Guarda la copa menstrual Lúa Cup en la bolsita adjunta. ¡No la guardes en envases herméticos!

#### EL MANGUITO :

El manguito puede recortarse según tus preferencias. Recomendamos recortar gradualmente hasta encontrar una longitud óptima. También es posible eliminarla completamente. Se recomienda cortar con tijeras o un cuchillo bien afilado. La importancia es no deteriorar la parte inferior de la copa menstrual Lúa Cup. La longitud correcta es aquella con la que no sientas el manguito, por ejemplo al estar caminado o al estar sentada.

#### USO REPETIDO :

Lava la copa menstrual Lúa Cup preferiblemente con agua caliente y eventualmente con jabón neutral. Lave la copa menstrual Lúa Cup con cuidado con agua corriente y estará lista para un nuevo uso. Si estas de viaje, o no estás a disposición de agua puedes utilizar un trozo de papel limpio y lavar la copa menstrual Lúa Cup mas tarde, cuando te sea posible.

#### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INSERCIÓN :

Al principio, por falta de práctica, la inserción de la copa menstrual Lúa Cup puede resultar un poco incómodo. Recomendamos manejar la copa menstrual Lúa Cup con agua o utilizar un lubricante a base de agua.

#### EL SUPERFLUJO :

Si tienes pérdidas tras colocar la copa menstrual Lúa Cup, verifica que la posición es correcta, es probable que no lo sea. Controla (con un dedo) si la copa menstrual Lúa Cup se ha desplegado y si sus bordes tocan las paredes vaginales. Verifica los pequeños orificios de subpresión. Si ninguna de estas medidas ayuda, es probable que no hayas elegido la talla correcta de la copa menstrual Lúa Cup. En

caso de la talla L (large) es posible hacer ciertos ejercicios para reforzar los músculos y solucionar así los problemas. Consulta con tu ginecólogo esta posibilidad.

#### ADVERTENCIAS IMPORTANTES :

- Usa la copa mensntrual Lúa Cup durante 12 horas como máximo.
- Lava la copa menstrual Lúa Cup sólo con jabones neutrales.
- Limpia la copa menstrual Lúa Cup sólo con medidas y métodos recomendados.
- Utiliza exclusivamente lubricantes a base de agua.
- La copa menstrual Lúa Cup no es un anticonceptivo.
- No utilices la copa menstrual Lúa Cup durante las relaciones sexuales.
- La copa menstrual Lúa Cup no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Utiliza solo tu propia copa menstrual Lúa Cup.
- Mantén los principios higiénicos básicos.
- En caso de la aparición de cualquier síntoma de problemas en la zona vaginal ponte en contacto con tu ginecólogo.
- El síndrome de shock tóxico (SST), es una enfermedad

tóxica , muy rara pero muy grave. Es causada por las toxinas producidas por una bacteria que habitualmente esta presente en el organismo humano. El SST se suele relacionar con el uso de los tampones, los síntomas: si durante la menstruación de repente sientes un malestar a pesar de haber estado sana, si tienes fiebre (39°C o mas), vómito, diarrea, dolor de cabeza garganta, si estas a punto de desmayarte, sientes dolores musculares o si tu piel presenta la misma reacción como en el caso de las quemaduras de sol, dirígete inmediatamente al médico.

- Si ya habías sufrido SST, consulta a tu médico antes de volver a usar la copa menstrual Lúa Cup, las copas menstruales no se relacionan con esta enfermedad.



¡Gracias por comprar tu copa menstrual Lúa Cup y por decidir cuidar de nuestro planeta!