

LA COPA MENSTRUAL



La copa menstrual tiene una larga historia, fue de fierro y también de tela de saco, hasta que en 1937 fue patentada en su versión de latex. En 1950 se comenzó a comercializar como "Tassete" y "Tassaway" en su versión desechable.

Pero no fue hasta el año 2000 que, usando como materia prima la silicona de grado médico, se dió origen a la copa que hoy conocemos y muchas usamos. Esta silicona es hipoalergénica, antibacterial, y más blanda que el látex.

Hoy existen variadas alternativas de copas menstruales de silicona de grado médico en el mercado, algunas plegables, otras más pequeñas, para flujos leves o flujos por ovulación, de variados colores y con nanopartículas de cobre. Pero el principio es el mismo, recolectar la sangre menstrual dentro de la copa, dentro de la vagina.

La copa se introduce en la vagina, ubicándola entre el tercio medio y el tercio inferior de esta, generando un vacío, lo que genera una recolección sin fugas y por hasta 12 horas continuas.

Al principio puede resultar difícil de colocar, algo frustrante por las fugas, pero con paciencia y entrenamiento, la mayoría logra un uso óptimo.

LA COPA MENSTRUAL

Sus cuidados son básicos:

- Hervirla o esterilizarla antes y después de usarla. Antes del día 1 y finalizando la menstruación.
- Lavarla con agua y jabón neutro en cada vaciado.
- Guardarla, limpia y seca, en un saquito de tela.

Podría llegar a durar 10 años, pero se recomienda cambiarla cada 3, ya que el color de la silicona puede mancharse.

***TIP:** si quieres volver tu copa a su color original, déjala reposando durante la noche en agua oxigenada y lavala a la mañana siguiente.

Al principio es recomendable introducirla durante la ducha, para relajar la pélvis con ayuda del agua tibia y facilitar la colocación.

Si te cuesta retirarla, intentalo en la ducha y puja, para que baje con la ayuda de los músculos del piso pélvico.



Si piensas empezar con la copa o llegó el tiempo de cambiarla, recuerda que tenemos descuento en www.mialuna.cl para las y los estudiantes UC.

Escribe a
contacto@mialuna.cl para
validar el descuento.