



MAGGA TIPS



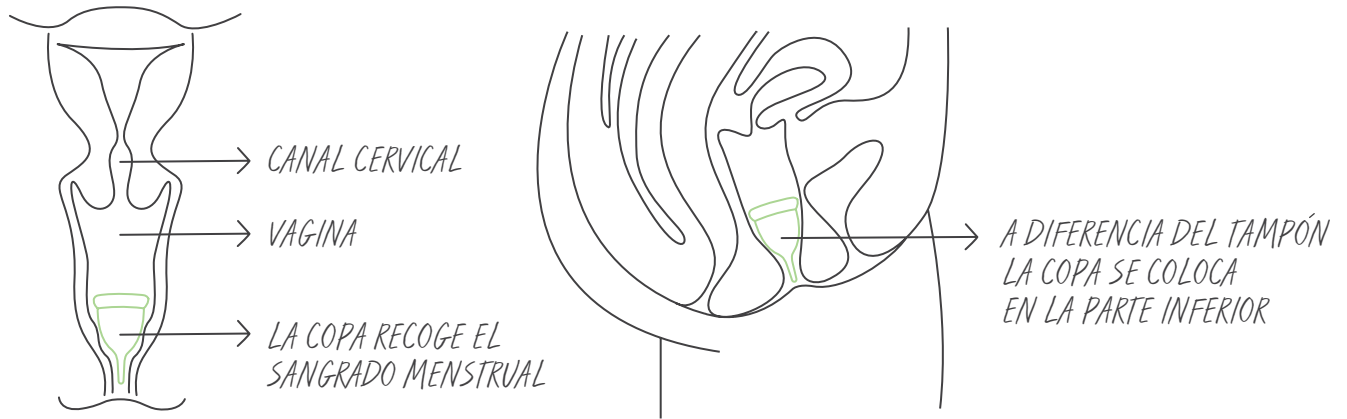
El uso de la copa menstrual es un **proceso** que puede llevar **tiempo de experimentación** para lograr una completa eficacia. Esto varía en cada persona por muchos motivos y puede **fluctuar mes a mes** junto a las variaciones del cuerpo.

La **práctica continua** hace cada vez más eficiente su colocación y uso. A continuación, te compartimos consejos para que tengas en cuenta **luego de leer el prospecto**.

PRIMERAS PRUEBAS

- Al principio, es aconsejable realizar algunas **pruebas de colocación** antes de menstruar o cuando comenzó el periodo pero en los **días de menor flujo**.
- En los primeros ciclos, es difícil tener la seguridad de haber abierto la copa completamente, por eso puedes **complementar con toallitas** de tela (o las que tengas) para no mancharte. Cuando estés hábil con el uso de la copa menstrual ya no será necesario que gastes en otros métodos.
- Para adaptarte a la colocación de la copa, es clave mantener la calma. Los primeros ciclos, tratá de hacerlo **en un lugar familiar**. Y lo más importante, **TENETE PACIENCIA!**

CÓMO FUNCIONA



El cuello de útero y su importancia al introducir tu copa menstrual

El cuello del útero, también conocido como Cérvix, es la parte inferior y más estrecha del útero. **Durante los días de nuestra menstruación, el cérvix baja** (si introducís un dedo en tu vagina, podés palparlo con facilidad). La copa menstrual se ubica en el canal vaginal, apuntando hacia el cuello del útero.

Al introducir la copa menstrual tené en cuenta que tu cérvix está más bajo, recto y en medio de tus paredes vaginales. Con lo que tu copa menstrual debe quedar bien orientada hacia él por donde saldrá tu menstruación.

Tu vagina no es perpendicular a tu cuerpo

Cuando estás de pie, **tu vagina** no es perpendicular a tu cuerpo, **está inclinada hacia atrás**. Cuando nos sentamos para insertar la copa menstrual, tendemos a introducirla en la dirección incorrecta. De esta manera, la copa queda mal orientada respecto al cuello del útero (cérvix) y no queda bien sujeta por las paredes vaginales, ocasionando pérdidas.

ESTERILIZACIÓN



Hervila durante **3 minutos**, cubierta totalmente de **agua potable**, antes de usarla y al final de cada ciclo.

Quedate al lado de la olla! **NO la expongamos a más de 5 minutos de hervor ni la esterilices en microondas**, ya que puede alterar su forma y rigidez.

UBICACIÓN



TAMPÓN

A diferencia de un tampón, la copa se coloca en la parte inferior de la vagina. Si te queda introducida **un poquito más arriba** de lo que muestra la imagen pero sentís comodidad: **no pasa nada!**

Para asegurarte de que la copa está **bien orientada** en el interior de tu vagina, **introducí un dedo**, (normalmente el pulgar) por encima de tu copa menstrual y **presioná ligeramente hacia abajo, en dirección al ano**. Notarás que la copa cambia su inclinación.



MAGGA CUP

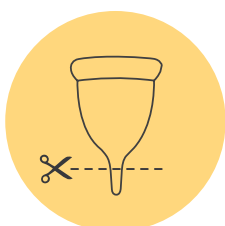
Para asegurarte que al presionar tu copa **no ha quedado ningún pliegue**, presioná ligeramente la base de la misma, dale un **medio giro o un giro completo, y empujala hacia dentro** hasta sentir que se abrió generando vacío (esto hace que no se mueva ni deslice).

También podés realizar **contracciones vaginales** para asegurar que está suficientemente sujeta por tus paredes vaginales y se abrió completamente.



Cuando la copa logra una completa apertura te das cuenta porque sentís como **sus bordes tocan tus paredes vaginales**, y tal vez escuches el pequeño **ruido a sopapa...**presta atención!

EL CABITO



El cabito es un **señalador** para encontrar la copa, no tiene que tocar las paredes vaginales (**ninguna parte de la copa debe sentirse!**)

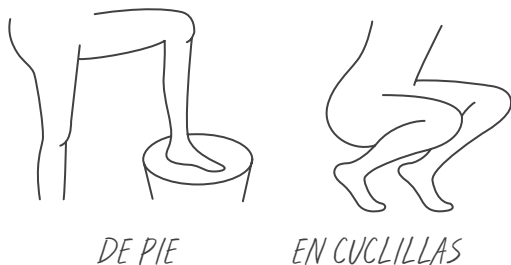
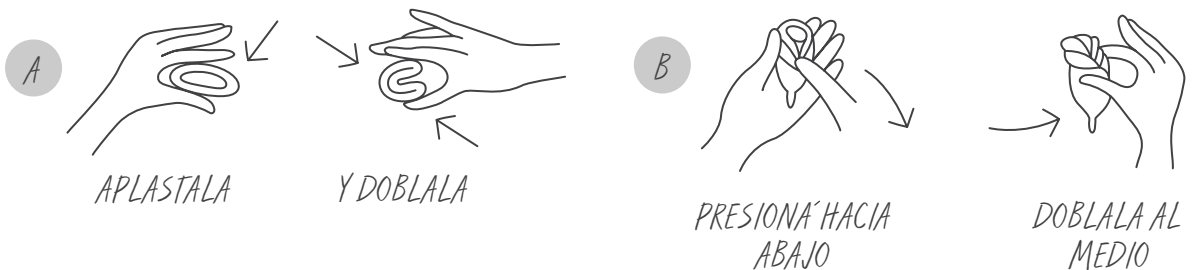
Podés **cortar el cabito** de a poco, en la medida que te sea cómodo (incluso al ras de la base), pero te aconsejamos que lo conserves en los primeros periodos para probar cuál es tu medida.

COLOCACIÓN

No te asustes por el tamaño! La copa tiene varias formas de plegado, sólo debés encontrar la que te resulte más cómoda. Recordá que la cavidad vaginal es estrecha pero **naturalmente elástica**, por lo tanto no tendrás inconvenientes en la incorporación de la copa. Cuando la plegás, es similar al tamaño de un tampón:



Te sugerimos dos formas de plegado para su introducción, pero podés encontrar otras:



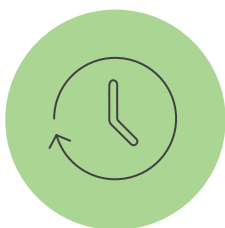
Buscá la postura más cómoda: en cuclillas, de pie, etc.

Date tiempo para cada paso y tené en cuenta que se estima un **mínimo de aproximadamente 3 períodos** para sentir practicidad con el producto.



Una vez que hayas elegido la forma de plegado y la posición que te resulte más cómoda, **humedecé la copa con agua potable** (o de ser necesario, lubricante a base de agua) e introducila en la vagina.

TIEMPO DE USO E HIGIENE



MAGGACUP tiene una **capacidad 3 veces mayor a la de un tampón**, no necesita ser vaciada tan a menudo. Podés retirarla las veces que necesites, de todas formas es necesario que la vacíes **después de 12 horas de uso continuo aunque no esté llena**.

Podés ir al baño teniendo MAGGACUP colocada ya que el canal de la orina queda libre.

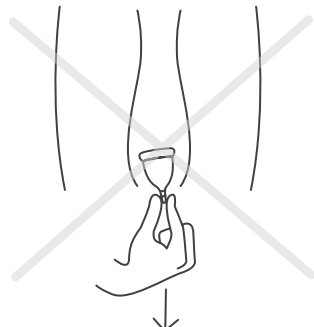


Cada vez que la sacás para vaciarla, enjuágala con agua fría potable, observando que los **orificios queden perfectamente limpios**. A continuación podés volver a insertarla en la vagina. **Si viajás llevá una botellita con agua potable** para lavarla.

EXTRACCIÓN



APRETA LA BASE



NO TIRES DEL CABITO

Al principio puede resultarte complicada la extracción, no te preocupes, esto puede ser porque se **tensan los músculos vaginales**. Es importante que te **relajes y adoptes una posición cómoda**.

Haciendo un poco de fuerza, como si fueras al baño, percibí como la copa se desplaza hacia abajo y con tus dedos podés tocar el cabo. A continuación, **presioná la base de la copa con el índice y el pulgar SIN TIRAR** para que **entre aire por los orificios**. Otra forma de sacarla es sujetando la base y haciendo **pequeños movimientos de lado a lado** mientras tiras suavemente hacia afuera.

Si la copa está demasiado alta en la vagina y te cuesta alcanzarla, no te desesperes, sólo hacé más fuerza como si fueras al baño y sentirás que desciende para agarrarla con facilidad.

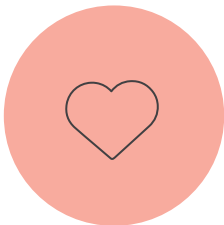
GUARDADO



Secá y guardá la copa en su bolsita de algodón transpirable después de haberla hervido durante 3 minutos, hasta la próxima menstruación.

No la guardes en recipientes herméticos.

BENEFICIOS



Te recordamos que Maggacup está confeccionada con **silicona atóxica y es 100% hipoalergénica, inhibe el crecimiento de bacterias, respeta la higiene, evita la alteración del PH y la resequedad vaginal.** Te aseguramos un camino de autoconocimiento saludable, una experiencia positiva en relación con tu cuerpo y tu ciclo menstrual.



Con tu decisión de cambio **evitás contaminar y donás 1mt2 de tierra para conservar bosques nativos en Argentina.** Sostenes un circuito de **trabajo justo** con la Red de Revendedoras y apoyas distintas **acciones sociales** para promover el derecho de miles de personas para acceder a una menstruación funcional en su vida.

Nuestro mejor consejo: **“Tenete paciencia y amor”** en esta nueva etapa.
Es un proceso de aprendizaje y reconocimiento, de elevación de nuestra conciencia y resignificado de nuestra menstruación...

Estamos acá para acompañarte y asesorarte sobre el uso de MaggaCup:

escribinos a info@maggacup.com.ar

