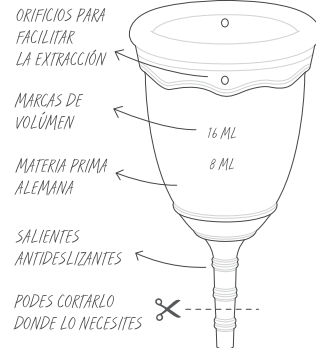




MaggaCup
Copa Menstrual Reutilizable

Este es un producto elaborado en la **Argentina** a través de una cadena de valor siguiendo **estrictos criterios de calidad** en su fabricación.

MaggaCup es saludable, práctica, cómoda, discreta, económica y ecológica!



Antes de usar MaggaCup

Es importante tener en cuenta que Maggacup es algo novedoso para nuestros hábitos y modelos culturales, por eso es que te sugerimos que cuando decidas usarla sea un **día tranquilo en tus actividades y no estés en situación de stress**. Las primeras veces llevará más tiempo **aprender a colocarla y sacarla correctamente**. Después será **fácil y efectiva** su colocación.

Antes de insertar MAGGACUP debes haberla **esterilizado** y tus **manos** tienen que estar **limpias**.



Hay que esterilizarla **hirviéndola durante 3 minutos**, cubierta totalmente de agua potable para no dañarla. La esterilización se hace **antes de usarla por primera vez, al comienzo y al final de cada ciclo**, antes de guardarla para el próximo mes. **Advertencia:** no exponerla a más de 5 minutos de hervor en cada esterilización y guardarla en su bolsita transpirable.

¿Cómo colocarla?

La vagina es **sumamente elástica**, es como un tubo que sin nada en su interior está cerrado. Tiene una **curvatura anatómica hacia arriba y hacia atrás**, no es simplemente un tubo vertical. Al colocar la copa debes primero **higienizarte las manos** y luego **seguir esta dirección** con tus dedos hacia arriba y hacia tu columna vertebral (atrás), sin empujarla, dejando que se ubique en la entrada de la vagina.

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

Podés **girarla 360°** una vez adentro, hasta sentir que se abrió generando vacío. Esto es lo que hace que no se mueva ni deslice. El **cabo** sirve para encontrar la copa a la hora de retirarla.

Algunas mujeres pueden sentir incomodidad la primera vez que la introducen. Si es tu caso, extraela y **cortale el cabo poco a poco** hasta encontrar tu medida. Te das cuenta porque **no tenés que sentirla**.

Vacía las veces que sea necesario, esto va a depender del **volúmen de tu menstruación**. Si está dentro de los parámetros regulares, podés tenerla puesta sin inconvenientes **hasta 12 horas**. MAGGACUP tiene marcas indicando mililitros, por lo que podés saber la cantidad que menstruas en cada ciclo.



Formas de plegado

Te sugerimos algunas formas de plegado de la copa para su introducción, pero podés encontrar otra que te resulte más cómoda.



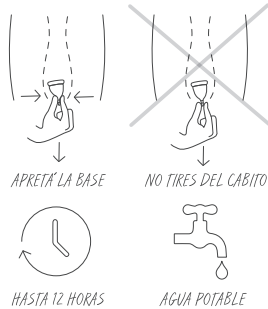
Postura corporal

Busca la postura más cómoda para introducirla, en cuclillas, sentada o parada, etc.



Tampón vs. MaggaCup

A diferencia de un tampón, MAGGACUP se coloca en la parte inferior de la vagina.



¿Cómo extraerla?

Sacarla de tu vagina es **muy fácil**. Es importante que tengas las **manos limpias** y que **estés relajada**, así la zona vaginal también lo estará. Date todo el tiempo que necesites, sobre todo las primeras veces.

Haciendo un **poco de fuerza**, como si fueras al baño, podés percibir que **la copa se desplaza hacia abajo** y con tus dedos podés **tocar el cabo**. **SIN TIRAR** y presionando con los dedos la base de la copa comienza a entrar aire por los orificios (pierde el vacío) para finalmente retirarla.

Es importante **presionar con 2 dedos la base de la misma** para evitar lastimarte. 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, recordá que podés retirarla las veces que necesites, de todas formas **debe ser vaciada después de 12 horas de uso continuo aunque no esté llena**. Así, de modo sucesivo, hasta que la menstruación haya cesado.



¿Cómo guardarla?

Se guarda en su **bolsita de algodón transpirable** después de haberla **hervido durante 3 minutos** hasta la próxima menstruación. No guardar en recipientes herméticos.

¿Porqué es bueno usar MaggaCup?

- ✓ Está realizada en **silicona suave atóxica**.
- ✓ El material con el que se fabrica **inhibe el crecimiento de bacterias**.
- ✓ Es **100% hipoalergénica**.
- ✓ Es suficiente tener **1 cada 5 años**.
- ✓ Es **ecológica** por ser reutilizable y no se desforestan bosques y selvas nativas para su fabricación.
- ✓ Necesita **vaciarlo con menos frecuencia** que cambiarse un tampón y/o toallita.
- ✓ Una vez introducida en el cuerpo **se adapta perfectamente a las paredes vaginales** recolectando el sangrado menstrual en vez de absorberlo, **sin causar ningún tipo de pérdidas** y respetando el entorno vaginal.
- ✓ Si está bien colocada, **no se siente ni se ve**.
- ✓ Se puede realizar **cualquier actividad deportiva**.
- ✓ Se puede usar **durante la noche**.
- ✓ Ocupa poco espacio, es **liviana y práctica para llevar de viaje**.

¿Qué talle es para vos?

MAGGACUP está disponible en **tres talles**, dependiendo de la **etapa de la vida** en que se encuentren. En este recuadro podés ver el talle correcto para vos.

Contextura física	Menos 18 años	¿Tuviste hijos?	Menos 35 años	Más 35 años
Pequeña	0	No	1	2
Mediana	0	Sí, por parto natural	2	2
Grande	1	Sí, por cesárea	1	2

Pueden usar **Talle 0** mujeres menores de 18 años de **contextura pequeña o mediana**, o que no hayan tenido relaciones sexuales (o las tengas muy eventualmente). Pueden usar **Talle 1** mujeres menores de 18 años de **contextura grande**, mayores de 35 años de **contextura pequeña**, o que usen **menos de 5** apósitos diarios. Pueden utilizar **Talle 2** mujeres que necesiten **más de 5** apósitos diarios. También mujeres con **sobrepeso importante o talla muy alta**.

Cuidados de MaggaCup

- Para mantenerla en **perfecto estado** y que te **dure muchos años**, es importante que cuando la esterilices esté **cubierta completamente con agua** y no supere los 5 minutos de ebullición.
- Para limpiarla **no utilices productos abrasivos ni desinfectantes**, solo agua o jabón neutro.
- Para insertarlas en la vagina **no uses lubricantes de base oleosa** (ej:vaselina) solo lubricantes al agua, si fuera necesario.
- Con el tiempo puede que se **decolore**, pero no afecta a su función.
- No la guardes en bolsas de plástico, ni recipientes herméticos.**

Advertencias

- No puede ser usada** si vas a mantener **relaciones sexuales**.
- No es un método anticonceptivo**.
- No te protege de enfermedades de transmisión sexual**.
- Es un producto de uso íntimo que **no debe ser compartido**.

Pérdidas

Si una vez colocada la copa tenés **pérdidas**, puede ser debido a una colocación incorrecta, para asegurarte que la copa se ha **desplegado completamente** en tu vagina, **toca la base** de la misma, si notas alguna **irregularidad**, **hacela girar sobre sí misma** para facilitar su apertura. **No es necesario extraerla**.

Contraindicaciones

- No puede ser usada por mujeres que hayan dado a luz recientemente**. Este producto es sólo para la recolección de la sangre menstrual.
- Si nunca tuviste relaciones sexuales**, consultá con tu ginecólog@ antes de usarla.
- En caso de padecer o sospechar que se padece una **afección ginecológica**, consultá a tu médico antes de usar MAGGACUP

Para tener en cuenta

- MAGGACUP tiene una **capacidad 3 veces mayor** a la de un tampón, no necesita ser vaciada tan a menudo.
- Es muy **parecida al diafragma vaginal** en su colocación y características.
- Es **compatible con el DIU**.
- Podés **ir al baño** teniendo MAGGACUP colocada, si viajás llevá una botellita con agua potable para lavarla.
- Su posición adecuada es **en la entrada de la vagina**, no tan alta como un tampón. (Ver al dorso "Cómo colocar MAGGACUP").
- Podés utilizar una protección adicional con un protector diario, hasta que te hayas acostumbrado a usar MAGGACUP y estés tranquila con la colocación.

Si después de todas estas sugerencias, continuás teniendo **pérdidas** ponete en contacto con nosotros por teléfono o a través de la página web: www.maggacup.com.ar

Molestias

Si tenés alguna **molestia**, posiblemente MAGGACUP **no esté bien colocada**. Si está correctamente insertada no se siente. Si notas que el cabo te molesta, podés **cortarlo por completo** sin que esto influya en el funcionamiento de la misma.

Dificultades en la extracción

- Al principio puede resultarte complicada la extracción, no te preocupes, esto puede ser porque **se tensan los músculos vaginales**.
- Es importante que **te relajés y adoptes una posición cómoda**.
- La forma correcta de la extracción es **presionando la base de la copa con el índice y el pulgar** para que entre aire por los orificios.
- Otra forma de sacarla es sujetar la base realizando **pequeños movimientos de lado a lado mientras tiras suavemente** hacia afuera.
- Si MAGGACUP está demasiado alta en la vagina y te cuesta alcanzarla, **haciendo fuerza como si fueras al baño** sentirás que desciende y podrás alcanzarla con facilidad.

Toda la información acerca del uso es relevada de **testimonios de mujeres que usan** y han usado una copa menstrual. Hay un número creciente de mujeres y ginecólogos en el mundo que las están usando y recomendando. Esperamos que te sea útil y cómoda como a nosotras.

¡Gracias por elegirnos!

Ante cualquier duda siempre consultá a tu médico / Instagram: @maggacupoficial / www.maggacup.com.ar

