



Suave y ecológica

Manual de uso

*Lee cuidadosa y completamente este manual antes de usar tu *önis cup*. Te sugerimos que lo guardes para resolver futuras dudas. Este instructivo, no reemplaza el consejo de un médico, si tienes otras dudas, consulta a tu médico de confianza.*

Ten en cuenta que...

- ✓ Solo debes usar tu copa durante tu periodo menstrual.
- ✓ Debes retirar la copa durante las relaciones sexuales, este producto no funciona como anticonceptivo ni te protegerá de ITS.
- ✓ La copa menstrual no se relaciona con el Síndrome de shock tóxico, puedes usarla sin riesgo.
- ✓ Mientras usas la copa, no se daña de ninguna forma el tejido y funciones del cérvix y vagina.

No se recomienda su uso en condiciones de displasia cervical, en periodos de endometriosis ni durante inflamación vaginal o infecciones.

La *önis cup*, tiene una vida útil de 5 a 6 años (dependiendo del cuidado que le des) después de este tiempo deberá cambiarla por una nueva; si en algún momento detectas algún daño como grietas o desprendimientos, deberás cambiarla por una nueva.

De acuerdo al origen mineral de la silicona, al hacer contacto con el fuego se convierte en arena; así que, pasada su vida útil, puedes quemarla y esparcir la arena junto a una planta.

¿Cómo funciona tu *önis cup*?

La copa menstrual es un recolector interno del flujo de tu periodo que, mientras la usas no duele ni se siente; se inserta dentro de tu vagina, donde forma un sello hermético que evita fugas, manteniéndote limpia.

Anatomía de la *önis cup*

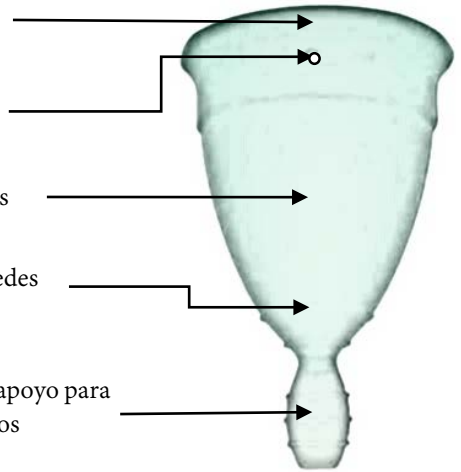
i. **Aro superior.** Permite que se forme el vacío y que fije la copa en su sitio, evitando derrames.

ii. **Agujeros de succión.** Permiten crear y romper el vacío.

iii. **Cuerpo de la copa.** Cavity donde es contenido el flujo.

iv. **Base antiderrapante.** Con ella puedes sujetar tu copa para su inserción y/o extracción.

v. **Rabillo antiderrapante.** Es un apoyo para extraer tu copa, evita que tus dedos resbalen.



¿De qué material está hecha la *önis cup*?

Esta copa ecológica, está hecha de suave silicona quirúrgica. Un material seguro y biocompatible con la flora vaginal, que no te producirá ningún tipo de rechazo o infección.

¿Cómo debes cuidar tu *önis cup* para alargar su vida útil?

Lávala con agua y jabón neutro; limpia los agujeros con un palillo de madera o algo que no dañe la copa; al terminar tu periodo esterilízala y **guárdala en su bolsita de tela**, debe estar siempre ventilada; al usarla en tu siguiente periodo, lávala bien; guárdala alejada de tus mascotas y niños pequeños; **evita que haga contacto con los rayos UV**, ya que esto puede decolorar el material y darle un tono amarillento (esta transformación de color no merma su calidad ni funcionamiento).

Si aun después de estos cuidados notas en tu copa un **color amarillo-marrón**, esto se debe simplemente a que la sangre ha tenido la silicona (esto pasa con la mayoría de las copas menstruales), debes dejar la copa remojando en agua oxigenada durante una noche (8-12 horas) y quedará como nueva. No te recomendamos hacer este proceso más de una vez al año, ya que se podría estropear el material.

Por otro lado, si detectas que **tu copa huele mal** (incluso después de hervirla), te recomendamos que compruebes que todos los agujeritos, estrías y demás huecos estén completamente desobstruidos y no presentan ningún resto. Si después de esto el olor persistiera, te sugerimos sigas el mismo consejo que para quitar la coloración.

Preparativos antes del primer uso...

Debes esterilizar tu *önis cup* antes de usarla por primera vez (y después de cada ciclo), para ello te recomendamos hacerlo:

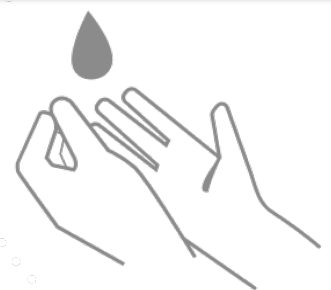
- ❖ En un pocillo, cubre la copa totalmente con agua (es decir, que quede flotando, para que no se dañe), deja que el agua llegue a ebullición y espera hasta 3 minutos antes de sacar tu copa.
- ❖ O en un vasito esterilizador de silicona, simplemente mete tu copa en el vaso y llénalo con agua hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad, colócala sin tapa dentro del microondas durante 3 a 4 minutos aproximadamente.

* En ambos casos debes esperar que la temperatura de la copa descienda hasta la temperatura corporal.

¿Cómo usar la *önis cup*?

Si es la primera vez que usarás una copa menstrual te recomendamos elegir un día libre para comenzar a usarla y practicar. Es importante que estés relajada y te tomes tu tiempo para conocer tu cuerpo.

1. Siempre comienza por lavar tus manos con agua y jabón



2. Dobra la copa de la manera que te resulte más cómoda: en forma de "C", de "7" o "doblada hacia adentro".



3. Introdúcela en la vagina.

Una vez doblada, has caer agua sobre tu copa para lubricarla, busca la posición más cómoda para introducirla con facilidad.

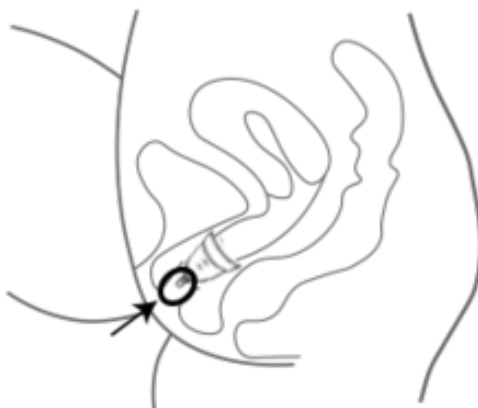


Certifica que la silicona de la **önis cup** es de calidad quirúrgica

Cualquier duda o comentario puedes escribirnos a info@kobax.mx

Posiciona tu copa en la entrada de la vagina y presiona suavemente con tus dedos, hasta que sientas que el rabillo queda ligeramente dentro de tus labios vaginales.

Asegúrate que la copa se haya abierto correctamente haciéndola girar después de introducirla, así se creará el vacío y no habrá derrames.



4. Extrae

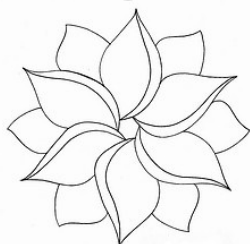
Para poder extraer la copa debes romper el sello de vacío, tira del rabillo de la copa, hasta que puedas alcanzar su base, presiona e inclínala de lado, llevándola hacia afuera de la vagina. Durante este proceso, debes relajar tus músculos pélvicos, para facilitar su extracción puedes pujar un poco hacia afuera. Se cuidadosa al sostenerla, para evitar derrames.

Conforme vayas usando tu copa este proceso te será cada vez más fácil y cómodo.

5. Limpia y reinserta

Después de vaciar el contenido, lava minuciosamente tu **önis cup** con agua, también puedes usar jabón neutro para asegurarte que quede bien limpia (**nunca uses jabones perfumados o detergentes de cualquier otro tipo**). Una vez limpia, procede a insertarla nuevamente.

Cuando tu periodo haya concluido, esteriliza tu copa antes de guardarla en su bolsita de tela (permite la transpiración para mantener en perfecto estado tu **önis cup**), nunca la guardes en bolsas plásticas ni en recipientes herméticos.



No olvides hacerte anualmente un Papanicolaou y Colposcopia, así como palpar de vez en cuando tus senos. Detectar el Cáncer a tiempo puede salvar tu vida.

La copa debe quedar dentro de tu vagina por completo (de lo contrario te sentirás incómoda). No debes sentir la copa cuando estés sentada y debes poder alcanzarla cómodamente con la punta del dedo.

Si te sientes incómoda es por que no la introdujiste bien, tendrás que sacarla y repetir el proceso nuevamente.

¿Cuándo tengo que vaciar su contenido?

En este punto, con el uso continuo tu misma te irás dando cuenta del tiempo que tarda en llenarse tu **önis cup**, dependerá de la cantidad de flujo que vayas teniendo a lo largo del periodo. Se recomienda cambiarla cada 6 u 8 horas, evita que se exceda su capacidad, ya que podrías tener fugas.

También es importante que sepas que puedes traerla puesta hasta por 12 horas, ya que la silicona es de la más alta calidad y no reacciona con tu flora vaginal

¿Qué pasa si tengo figas usando la **önis cup**?

Esta situación puede suceder cuando la copa no se ha abierto correctamente dentro de la vagina o cuando el flujo ha superado su capacidad, intenta reinsertarla nuevamente y girarla para asegurar que se abra, por otro lado procura cambiar tu copa con más frecuencia, para evitar derrames.

Si después de tomar estas precauciones, sigues teniendo fugas, es probable que debas cambiar a una talla mayor de copa.

¿La puedo usar durante todo mi periodo?

Claro que sí, puedes usarla durante el día y también al dormir o mientras haces cualquier actividad deportiva (por ejemplo nadar).

¿Qué debo hacer si no logro sacar la copa?

Si por error has introducido la copa muy adentro y/o sientes una succión muy fuerte al retirarla no te asuste, relaja tus músculos vaginales (como si estuvieras tratando de orinar), puja hacia afuera unas cuantas veces hasta que sientas que puedes alcanzar el rabillo y después la base de la copa, sigue las indicaciones para extraer.