

Instrucciones

¿Cómo introducir tu Me Luna®?

Antes de usar la copa menstrual Me Luna® por primera vez, debes esterilizarla en agua hirviendo durante 3 minutos cubriéndola completamente. Antes de colocarte tu copa menstrual debes lavarte bien las manos. Para introducir la Me Luna® dóblala de la manera que encuentres más cómoda. Introduce la copa doblada en tu cavidad vaginal, con el lado doblado hacia arriba. Para empezar, con un poco de agua o un lubricante íntimo podrás introducir tu copa Me Luna® más fácilmente. Puedes hacerlo estando sentada en el inodoro, de pie o en la posición que te resulte más cómoda.

Algunas mujeres prefieren ubicar la copa Me Luna® más adentro, cerca del cuello uterino y otras prefieren ubicarla cerca de la entrada de la vagina. La Me Luna® no debe quedar demasiado cerca de la entrada de la vagina ya que podría resultar incómoda. Para evitar posibles pérdidas, comprueba si tu copa se ha abierto después de introducirla. Puedes girar la copa algunas veces o palpar los bordes con un dedo para revisar que haya quedado completamente abierta.

Por regla general es suficiente vaciar la Me Luna® 3 a 4 veces al día, dependiendo de la cantidad de flujo menstrual. Éste varía de mujer a mujer y también cambia dependiendo del día del ciclo, lo que influye sobre la cantidad de veces que deberás vaciarla. Al principio, te aconsejamos vaciar la Me Luna® en intervalos parecidos al cambio de tampones o compresas desechables. De esta manera aprenderás cuántas veces necesitas vaciarla en realidad. No necesitas retirar tu Me Luna® para ir al baño. Por el movimiento de los músculos vaginales es posible que la Me Luna® cambie insignificadamente de posición. Eso no modifica ni la funcionalidad ni la comodidad.

La copa menstrual se puede usar durante el día y también por la noche, pero debe ser vaciada en un máximo de 8 horas.

Retirar la Me Luna®

Lava bien tus manos antes de retirar tu copa menstrual Me Luna®. Después relájate y retira la Me Luna® con cuidado, deshaciendo el vacío que se formó apretando ligeramente la copa por la parte de abajo o por los laterales. Un gesto que te ayudará: presiona un poco la musculatura pélvica y gira la copa ligeramente. El agarre de la copa sirve para que puedas encontrarla fácilmente en el caso de que suba mucho, por favor no uses el agarre para tirar de la copa, no tires nunca del agarre ni extraigas la copa sin deshacer el vacío, siempre aprieta la zona inferior de la copa, su textura con relieve te ayudará. Al principio deberás de tener algo de paciencia para sacar tu copa, ya que su uso requiere algo de práctica, tómate tu tiempo para aprender cómo hacerlo. Después de retirar la Me Luna® podrás vaciarla y limpiarla tal y como explicamos en el dorso de este folleto. Para introducir, retirar y posicionar, la copa menstrual necesitarás un poco de práctica. Algunas mujeres lo hacen a la perfección desde el primer momento, mientras que otras necesitan unos 2 ó 3 ciclos hasta que dominan la técnica. Al principio, puedes tener pequeñas pérdidas de flujo menstrual, suele pasar si no se coloca la copa correctamente, es normal cuando se empieza, con la práctica y la adecuada colocación no habrá pérdidas.

Después del parto no puede usarse la copa Me Luna®, por riesgo de infección. La Me Luna® no es un anticonceptivo y no debe llevarse durante el coito.

Antes de usar tu copa menstrual Me Luna® debes examinar si está defectuosa o presenta signos de desgaste; si así es, te recomendamos sustituirla por otra.

Me
Luna

COPA MENSTRUAL

Proteges tu flora vaginal natural.

Ahorras dinero.

Proteges el medio ambiente.



¿Qué técnica de doblado puedo usar para introducir mi Me Luna®? Aquí puedes ver las 3 técnicas más usadas para plegar la copa menstrual Me Luna®:

C-Fold

Punchdown-Fold

S-Fold



¿Qué es Me Luna®

- ✓ Es una opción más sana, higiénica y económica que otros productos de higiene menstrual.
- ✓ Su capacidad para recoger el flujo menstrual es mayor que la de los productos convencionales.
- ✓ Es una protección invisible: no afecta a la vida cotidiana.
- ✓ Es una protección segura: se puede usar incluso por la noche.
- ✓ Está hecha de plástico anti-alérgico de alta calidad y aprobado médicamente.
- ✓ Evita infecciones producidas por hongos.
- ✓ Se puede usar a partir de la primera menstruación.
- ✓ Su duración es de largo plazo.
- ✓ Es vegana, reciclable, y hipoalérgica.

SST: El síndrome del shock tóxico es una infección causada por bacterias que puede provocar graves insuficiencias cardíacas y orgánicas. El SST suele afectar a las mujeres durante la menstruación y se asocia al uso de tampones. Los síntomas del SST pueden ser similares a los de la gripe: fiebre alta repentina, vómitos, diarrea o aturdimiento durante la menstruación. Si tiene alguno de estos síntomas, quítese la copa Me Luna® por seguridad y consulte inmediatamente a su médico.



Información importante sobre la higiene

Limpieza diaria de tu Me Luna®: Durante la menstruación es suficiente lavar tu copa menstrual Me Luna® con agua y un jabón suave y neutro, durante un minuto aproximadamente. Después basta con enjuagar la copa con agua limpia para quitar todo los restos del jabón.

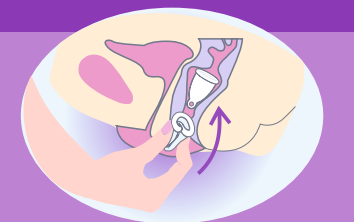
Recomendaciones de limpieza: Una vez terminado tu ciclo menstrual puedes hacer una limpieza más profunda, con un cepillo pequeño (por ejemplo, un cepillo interdental), puedes limpiar los agujeros que tiene la copa Me Luna®. De vez en cuando, puedes hervir tu Me Luna® con vinagre o con agua con sal para evitar posibles decoloraciones o sedimentos..

Instrucciones de guardado: Siempre guarda tu Me Luna® en la bolsita de tela Me Luna®, o en un ambiente bien ventilado, no la guardes en un envase hermético. Una funda de tela limpia ofrece una protección óptima por tu copa menstrual Me Luna®.

Desinfectar tu Me Luna®: Antes de usar tu copa Me Luna® por primera vez deberás de esterilizarla con agua hirviendo, también después de tu menstruación. Para esterilizar la Me Luna® basta con hervirla en agua (100°) en un recipiente unos 3 minutos.

Cuidado: para que no se funda tu Me Luna® no la dejes SIN agua en la olla. No dejes la olla sin vigilancia. Se recomienda el uso de un temporizador de cocina. Otros métodos de esterilización: microondas, pastillas esterilizadoras, vapor, infrarrojos, entre otros.

Me Luna



COPA MENSTRUAL

La copa Me Luna® se introduce en la cavidad vaginal durante la menstruación para recoger el flujo menstrual.

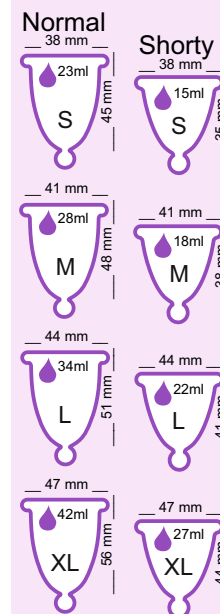
Las copas menstruales Me Luna® se fabrican en Alemania con un elastómero termoplástico medicinal (TPE) de alta calidad.

Contenido:

- 1 Copa menstrual Me Luna®.
- 1 Funda para guardar la copa.
- 1 Folleto de instrucciones de uso.

Fabricante:

Me Luna GmbH
Brand 57 - 91729 Haundorf - Germany
www.me-luna.eu



ES