

... Muchas gracias por animarte al cambio!

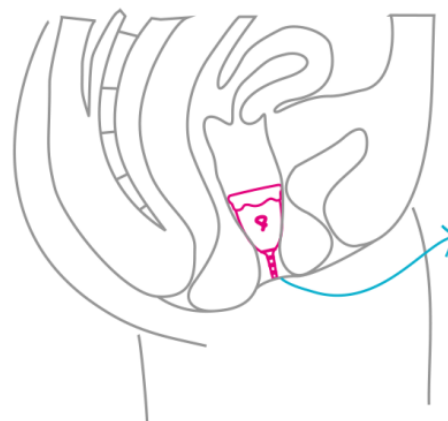
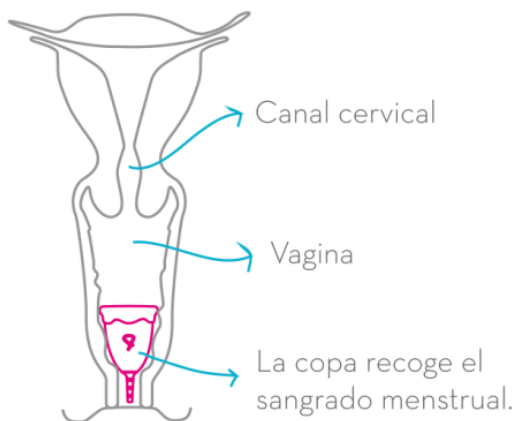
El uso de la copa menstrual es un proceso que puede llevar tiempo de experimentación para lograr una completa eficacia. Esto varía de mujer a mujer, por varios motivos y puede ir fluctuando mes a mes. Porque nuestro cuerpo tiene variaciones y porque la práctica continua va haciendo cada vez más eficiente la colocación y su uso.

A continuación, te dejamos una serie de consejos que debes leer después del prospecto.

Aquí, algunos #MaggaTips para confiarte, porque todas estuvimos ahí ...

- 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 sentirse segura de haber abierto la copa perfectamente, por eso podés complementar con toallitas de tela o las que tengas, para poder sentirte cómoda y segura de no mancharte. Cuando estés hábil con el uso de la copa menstrual ya no será necesario que gastes en otros métodos.
- Cada vez que estés por colocar la copa, es recomendable estar relajada y tranquila para la adaptación y buena colocación. Los primeros ciclos, en lo posible, trata de hacerlo en un lugar familiar como en casa... Y lo más importante, **TENETE PACIENCIA !**
- Si la copa queda introducida un poquito más arriba de lo que te muestra la imagen y de todos modos te sentís cómoda. ¡¡No pasa nada!!

¿Cómo funciona?



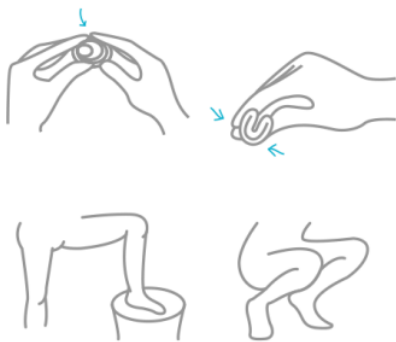
- Recuerda que el cabito es un señalador para encontrar la copa en nuestro interior, y este no tiene que tocar las paredes vaginales... **Ninguna parte de la copa debe sentirse!**

Está bien cortar el cabito en la medida que te sea cómodo, incluso al ras de la base, pero te aconsejamos que lo conserves los primeros periodos y que tengas en cuenta que es un indicador de si la copa está en la posición correcta. Mirá esta nota para despejar todas las dudas: <http://bit.ly/1Ko3mVZ>

- Otro consejo, es siempre mojar la copa con agua, la humedad del material facilitará el ingreso de la misma.

***EL TIP:** una vez introducida la copa realizar varias contracciones vaginales, esto facilita y asegura la apertura de la copa correctamente.

Insertar MAGGACUP



- Plegar la copa para su introducción.
- Buscar una postura cómoda para la introducción. Ej: Cuclillas, sentada, parada.
- Humedecer MAGGACUP con agua potable e introducir en la vagina. A diferencia de un tampón, la copa se coloca en la parte inferior.
- Girar hasta sentir que MAGGACUP se abrió generando vacío. Esto hace que no se mueva ni deslice.

- Siempre, tomemos el tiempo que necesitamos para asegurarnos que la copa se abrió. Es conveniente tratar de girar la copa a 360° tomándola con el dedo gordo e índice por la base, en la posición que te sientas cómoda, para la mayoría es más práctico hacerlo de pie. Realizar esta maniobra muchas veces facilita la apertura de la copa.

Además, si estás bien atenta...cuando la copa logre una completa apertura podrás sentirlo! Esto quiere decir que sentirás como sus bordes tocan tus paredes vaginales o quizás alcances a escuchar el pequeño ruido sopapa... A prestar atención!!

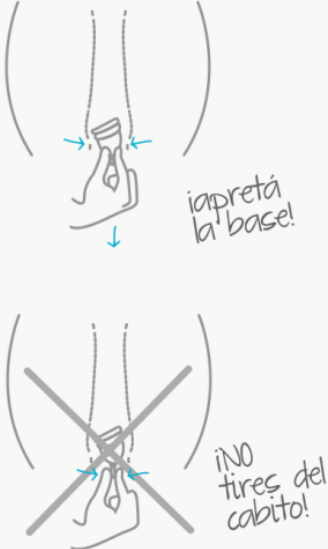
- Para poder saber cuándo la tenés que vaciar, es recomendable que registres el horario en que colocás la copa y cuántos centímetros cúbicos menstruaste en 'x' cantidad de horas. Es probable que durante los primeros días tengas que vaciarla cada 4 ó 6 horas. Luego con menor frecuencia. Con el tiempo vas a ir sabiendo que cantidad de horas la puedes usar cada día del periodo. Recordá

que la copa tiene una capacidad hasta 3 veces mayor que cualquier otro método de higiene, y los parámetros de uso dependen de cada mujer y del momento del período. **Nunca te olvides que la menstruación es un proceso emocional !!**

- Para sacar la copa, lo más importante es que hagas un poquito de fuerza para expulsarla, como si estuvieses haciendo pis, así ayudas a que la copa baje. Luego presionas la base hasta que entre un poquito de aire que rompa el vacío y tiras con suavidad hacia abajo. SIEMPRE debes realizar movimientos lentos y seguros, con intención, pero sin ser agresiva con el retiro, es la única forma de no sufrir un efecto 'sopapa' que nos provoque dolor o impresión.

La copa se puede sacar sin que se vuelque el fluido, depositándolo en el inodoro.

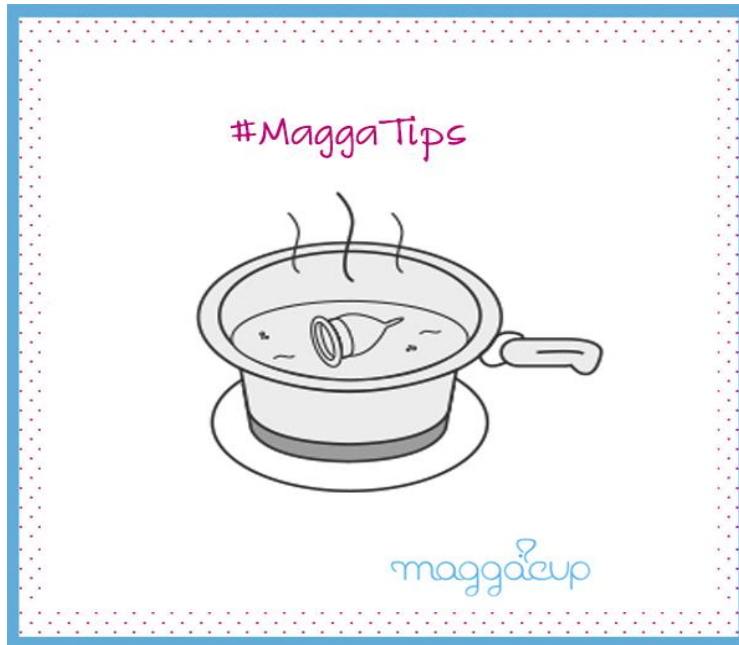
Retirar MAGGACUP



- Hacer fuerza abdominal, la copa se deslizará hacia abajo. Localizar la copa utilizando el cabo, pero sin tirar. Presionar la base de la copa con los dedos hasta que ingrese aire por los agujeros y se pierda el vacío. Retirar.
- Retirar el número de veces necesarios. Luego de 12 horas de uso continuo debe retirarse aunque no esté llena.
- Cada vez que sea retirada debe enjuagarse con agua fría potable, observando que los orificios queden perfectamente limpios.
- A continuación puede volver a insertarse en la vagina. Repetir el procedimiento hasta que la menstruación haya cesado.
- MAGGACUP debe ser guardada su una bolsa de algodón transpirable luego de haber sido hervida.

- Higiene baño público: **la copa nos permite planificar chicas!!** Esto significa que nuestra agenda ya no debería sufrir de imprevistos!! Por su capacidad de recolección, este método te permite planear. Y lo más probable es que puedas vaciar la copa en un baño tranquilo y seguro, o directamente, cuando llegas a tu casa después de la jornada. En caso de tener que ir a un baño público, muchas mujeres optan por llevar una botellita de agua potable para enjuagar su copa. Para más testimonios sobre su uso en baños públicos te invitamos a revisar este post: <http://on.fb.me/1RK2S1h>
- Respecto al momento de esterilización de la copa al finalizar el periodo, te recomendamos, aconsejamos, pedimos...**Que te quedes al lado de la olla !** La copa sólo necesita estar en agua

hirviendo por 3 minutos, y no debemos olvidarnos de ella para que el material de la copa no sufra ninguna modificación y continúe inocua.



- Otro detalle, para prever... **No te asustes por el tamaño!** La copa tiene varias formas de plegado, sólo debes encontrar la que te resulte más cómoda, y recuerda que nuestra cavidad vaginal es estrecha pero naturalmente elástica, por lo tanto no tendrás inconvenientes en la incorporación de la copa. Mirá estos parámetros, que te servirán de indicadores y sabrás que el tamaño es familiar...



- Por último, date tiempo para cada paso y tené en cuenta que se estima un mínimo de, aproximadamente, 3 periodos para estar 'canchera' con el producto.

Te recordamos que **Maggacup** está confexionada en silicona atóxica y es 100% hipoalergénica, inhibe el crecimiento de bacterias, respeta la higiene femenina, 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.

Incursionar en el uso de la copa menstrual, es una oportunidad de sentirnos felices con nosotras mismas, con nuestra sociedad y con nuestro planeta.

Sentite orgullosa, sos parte del **Movimiento Maggacup** !

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



Te dejamos el mejor consejo que podemos darte, **“Tenete paciencia y amor”** en esta nueva etapa. Nuestro periodo y nuestra relación con la copa no tiene nada que ver con el ritmo de vida que llevamos... Es un proceso de aprendizaje y reconocimiento, de elevación de nuestra consciencia y resignificado de nuestra menstruación... Y todo eso requiere de mucho amor con y para nosotras!

Maggacup se vuelve tu mejor amiga... Sentite segura y libre, sin hilos ni alas !

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

Equipo de asesoramiento: info@maggacup.com.ar
Fan Page: <https://www.facebook.com/Maggacup> || Twitter e Instagram: [@maggacup](https://www.instagram.com/maggacup)