

PASO 1 Esterilización



Antes de usar por primera vez y después de cada ciclo, pon My Period. Cup en una cacerola con agua hirviendo durante unos 5-10 minutos para esterilizarla.

Asegúrate de que haya suficiente agua para que la copita no toque el fondo de la cacerola.

PASO 2 Lavado de Manos



Lávate las manos antes de usar My Period. Cup.

PASO 3 Dobla la Copita



Empuje hacia abajo Dobra en forma de C
Hay dos formas populares de doblar la copita para facilitar la inserción. Estas son "empujar hacia abajo" y "doblar en forma de C". Elige cuál funciona mejor para tí, dobla la copita como se muestra en las imágenes y sostenla.

PASO 4 Relájate y Encuentra una Posición Cómoda



Es importante relajarte para facilitar el proceso de inserción.

Encuentra el puesto que es más cómodo para tí. Puedes ponerte en cuclillas, sentarte en el inodoro o pararte con una pierna en una silla o en el inodoro.

PASO 5 Inserta



Con una mano abre los labios y con la otra empuja la copita dentro de la vagina y gírala.
Una vez que toda la copita esté dentro de tí, quita los dedos y deja que se abra.

PASO 6 Checa



Si no estás segura de que la copita se haya abierto, palpa alrededor de la base de la copita con los dedos y comprueba si tiene pliegues. Debe sentirse redonda u ovalada y no debes sentirla en absoluto. Si no se abrió, intenta girar la copita o retírala y vuelve a intentarlo.

PASO 7 Úsala hasta 12 horas



Up to 12h protection



Enjoy all your activities

My Period. Cup se puede usar hasta por 12 horas. Se llena según el flujo de cada chica así como también según el día del ciclo. Cuando tienes mucha sangre y sientes que la copita está llena, debes vaciarla y volver a colocarla antes de que hayan pasado las 12 horas.

PASO 8 Lávate las manos, Relájate y Encuentra Posición Cómoda



Empieza por lavarte las manos y encontrar una posición cómoda para tí. Puedes ponerte en cuclillas, sentarte en el inodoro o pararte con una pierna en una silla o en el inodoro.

Relájate ya que esto es importante para facilitar el proceso.

PASO 9 Remueve



Para quitar, sigue el tallo hasta sentir la base de la copita.

Sujeta la base de la copita y presiónala con el dedo índice para doblarla y dejar que entre un poco de aire.

Tira de la base de la copita con los dedos pulgar e índice hasta que salga. Evita quitarte la copita tirando del tallo.

PASO 10 Vacía y Lava



Vacía tu copita en el inodoro y enjuégala con agua. También puedes usar un jabón o toallitas húmedas sin alcohol ni fragancias.

Recuerda limpiar también los orificios de ventilación.

PASO 11 Reutiliza o Guarda



Después de lavar tu copita menstrual, puedes volver a colocarla.

Si tu período ha terminado, esteriliza la copita hirviéndola durante unos 5 minutos en agua.

Guarda tu Period. Cup en su bolsa de algodón que le permite respirar.

Esterilización con My Period. Esterilizador



Abre tu esterilizador y pon dentro la copita.

Llena el esterilizador con agua hasta el borde duro en la parte superior. Pon la tapa y coloca el esterilizador en el microondas o en baño maría.

Déjalo por 5-10 minutos. Retíralo del microondas o baño maría y tira el agua.