

SI MENSTRUALNA SKODELICA
Menstrualna skodelica je naravna alternativa tamponom in vložkom. Namejenja je zbiranju menstrualnega toka, namesti pa se podobno kot tampon.

Velikosti

Nasla menstrualna skodelica je na voljo v treh velikostih, ki ustrezajo ženskam v različnih življenskih obdobjih:

Velikost L:

Namena je ženskam pred 18. letom in tistim, ki niso redini stopilnici odnosov;

Velikost M:

Namena je ženskam pred 25. letom, ki še niso rodile po naravnem poti;

Velikost S:

Namena je ženskam po 25. letu ali tistim, ki so že rodile po naravnem poti.

Uporaba

Uporaba menstrualne skodelice lahko sprva predstavlja iziv, zato je pogosto potreben nekaj časa, da bo uspešno dosegla vse svoje tehniko in proces početničevstva.

1. Pred prvo uporabo morate skodelico umesti:

umite si roke v posodo načinjene dolvod voda;

2. Vodite zanje, vanjo potipite menstrualno skodelico za 3-4 minute, ko skodelica odstranite iz posode in jo uporabite.

3. Temeljito si operite ruke in se učinite namestje.

Pripravljeni polozaji so na primer čepe, sede na strančni školjki ali stope,

4. Skodelico lahko gibate na dva načina:

a. stisnite nasprotni strani skodelice, tako da se dotakata, nato pa ju zvijužite;

b. voda zanje, vanjo potipite skodelice in ga potisnite nazvorni, ko skodelica odstranite iz posode in jo uporabite.

5. Temeljito si operite ruke in se učinite namestje.

6. Preden kdo eno roko drži zgibano skodelico, z drugo roko razperi te sramne ustnice in skodelico usmerti pre trti oziroma koncu hrnečnika. Optimalen polozaj skodelice je nekoliko niže, kot navadno vstavljanje tampona, kar je bolj učinkovito.

7. Temeljito si operite ruke in se učinite namestje v izpisu, zato se vstavljanje tampona ne bo steni več nočnega.

8. Po preveri, če je skodelica ustrezno nameščena, jo primite za dno (nad pečejem) in jo raziskajte za 360°. Pravilno nameščena skodelica

je tako, da se ne nameste v udoben položaj (stope, sede na strančni školki ali čope).

9. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

10. Skodelico morate se namestite v udoben položaj (stope, sede na strančni školki ali čope). S kažečim in palcem stope v pozicijo na pečejem ali dolvod skodelico.

11. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

12. Skodelico morate se namestite v udoben položaj (stope, sede na strančni školki ali čope).

13. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

14. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

15. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

16. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

17. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

18. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

19. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

20. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

21. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

22. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

23. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

24. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

25. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

26. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

27. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

28. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

29. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

30. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

31. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

32. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

33. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

34. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

35. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

36. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

37. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

38. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

39. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

40. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

41. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

42. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

43. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

44. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

45. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

46. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

47. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

48. Skodelico morate izpratiti najmanj enkrat na 12. uru, odvisno od moči menstrualnega toka.

primete na drugi in jo majhnimi premiki, zdej v eno, zdej v drugo smer, pri tem pa vstavljanju skodelice.

2. Dúlkadlni si umyte ruce a zajemite pohodnou polohu. Některé z

doporuvaných polož je například:

a. Štízky kalísek dostranite tak, da s kažečim v palcem stisnete

do skodelice.

b. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

c. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

d. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

e. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

f. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

g. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

h. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

i. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

j. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

k. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

l. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

m. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

n. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

o. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

p. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

q. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

r. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

s. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

t. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

u. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

v. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

w. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

x. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

y. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

z. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

aa. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

bb. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

cc. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

dd. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ee. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ff. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

gg. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

hh. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ii. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

jj. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

kk. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ll. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

mm. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

nn. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

oo. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

pp. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

qq. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

rr. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ss. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

tt. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

uu. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

vv. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ww. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

xx. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

yy. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

zz. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

aa. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

bb. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

cc. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

dd. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ee. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ff. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

gg. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

hh. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

ii. Použijte rukavice a vložte skodelice do vložky.

- Jeste li váš kalísek poškozený, je treba ho vymenit za nový.

- Po fáze ménstruace by měl kalísek mít všechny, co potřebuje.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit za novou.

- Ak je vám vložka poškozena, můžete ji vymenit

ES COPA MENSTRUAL

La copa menstrual es una alternativa natural al uso de tampones y compresas. Su función es la de recoger el fluido de tu periodo y su aplicación es muy parecida a la del tampón.

Tallas

Nuestra copa menstrual está disponible en 3 tallas que se adaptan a las diferentes etapas de la mujer:

• Talla M:

Para mujeres menores de 18 años y que no mantienen relaciones sexuales habitualmente.

• Talla L:

Para mujeres menores de 25 años que no han tenido hijos por parte vaginal.

• Talla XL:

Para mujeres mayores de 25 años o que han tenido hijos por parte vaginal.

Consejos de uso

La utilización de la copa te puede resultar un poco difícil al principio, ten paciencia. Debes practicar un poco cómo insertarla y como retirarla. Una vez que la copa esté colocada la técnica es muy fácil y cómoda.

* Antes de utilizar la copa por primera vez debes esterilizarla: lava tus manos en un cuenco con agua suficiente para que luego pueda cubrir la copa, lleva el agua a ebullición y cuando esté hirviendo sumerge la copa durante 3-4 minutos. Retira la copa y estírila para su uso. Se recomienda este proceso también al final de cada ciclo para mantener tu copa perfectamente limpia.

Colección

* Lávate bien las manos y adopta una posición cómoda. Algunas de las posturas que se recomiendan son: en cucillas, sentada en el inodoro o en pie.

* Tienes dos opciones para plegar la copa:

A - Presiona los lados de la copa hasta juntarlos y luego dobla la copa.

B - Coloca un dedo sobre el borde superior de la copa y presiona hacia dentro para formar un triángulo.

* Mientras sujetas la copa ya plegada con una mano, con la otra mano separa los labios vaginales e introduce la copa en dirección al coxis o base de la columna vertebral. La colocación ideal de la copa es más baja que la de los tampones. Una vez introducida la copa, ésta se sentirá en tu parte vaginal.

* Para comprobar que la copa ha quedado bien colocada gírala 360° copiéjándola por la base (encima del tirador). La copa debe girar completamente con facilidad si está bien colocada.

Extracción

* Para sacar la copa, como mínimo, una vez cada 12 horas, según la intensidad del flujo menstrual.

* Para sacar la copa sigue la misma procedura de lo visto anterior en el inodoro o en cucillas: introduce el dedo índice y pulgar en la vagina en busca del tirador o de la parte inferior de la copa. Si empujas con los músculos abdominales / pliéjicos la extracción será más fácil.

* Tira suavemente del tirador hasta que la copa sea suficiente para poder sujetar firmemente la base de la copa. Cuando la hasasado con plenamente, sujetala con la copa de manera vertical para que el contenido de la copa no se derrame. El tirador se suelta.

* Debes sacar la copa, como mínimo, una vez cada 12 horas, según la intensidad del flujo menstrual.

* Para sacar la copa sigue la misma procedura de lo visto anterior en el inodoro o en cucillas: introduce el dedo índice y pulgar en la vagina en busca del tirador o de la parte inferior de la copa. Si empujas con los músculos abdominales / pliéjicos la extracción será más fácil.

* Tira suavemente del tirador hasta que la copa sea suficiente para poder sujetar firmemente la base de la copa. Cuando la hasasado con plenamente, sujetala con la copa de manera vertical para que el contenido de la copa no se derrame. El tirador se suelta.

* Debes sacar la copa, como mínimo, una vez cada 12 horas, según la intensidad del flujo menstrual.

* Para sacar la copa sigue la misma procedura de lo visto anterior en el inodoro o en cucillas: introduce el dedo índice y pulgar en la vagina en busca del tirador o de la parte inferior de la copa. Si empujas con los músculos abdominales / pliéjicos la extracción será más fácil.

* Tira suavemente del tirador hasta que la copa sea suficiente para poder sujetar firmemente la base de la copa. Cuando la hasasado con plenamente, sujetala con la copa de manera vertical para que el contenido de la copa no se derrame. El tirador se suelta.

* Debes sacar la copa, como mínimo, una vez cada 12 horas, según la intensidad del flujo menstrual.

* Para sacar la copa sigue la misma procedura de lo visto anterior en el inodoro o en cucillas: introduce el dedo índice y pulgar en la vagina en busca del tirador o de la parte inferior de la copa. Si empujas con los músculos abdominales / pliéjicos la extracción será más fácil.

* Tira suavemente del tirador hasta que la copa sea suficiente para poder sujetar firmemente la base de la copa. Cuando la hasasado con plenamente, sujetala con la copa de manera vertical para que el contenido de la copa no se derrame. El tirador se suelta.

* Debes sacar la copa, como mínimo, una vez cada 12 horas, según la intensidad del flujo menstrual.

suavemente hacia fuera.

* También puedes extraer la copa presionando su base con el índice y el pulgar para que entre aire.

Pérdidas

* Si tienes pérdidas una vez colocada la copa, es probable que no esté bien colocada.

Fastidio

Algunas sugerencias de que la copa esté completamente desplegada en tu cuerpo:

* Para mujeres menores de 18 años y que no mantienen relaciones sexuales habitualmente.

• Talla M:

Para mujeres menores de 25 años que no han tenido hijos por parte vaginal.

• Talla L:

Para mujeres mayores de 25 años o que han tenido hijos por parte vaginal.

Consejos de uso

La utilización de la copa te puede resultar un poco difícil al principio, ten paciencia. Debes practicar un poco cómo insertarla y como retirarla. Una vez que la copa esté colocada la técnica es muy fácil y cómoda.

Colección

* Lávate bien las manos y adopta una posición cómoda. Algunas de las posturas que se recomiendan son: en cucillas, sentada en el inodoro o en pie.

• Tienes dos opciones para plegar la copa:

A -

Presiona los lados de la copa hasta juntarlos y luego dobla la copa.

B -

Coloca un dedo sobre el borde superior de la copa y presiona hacia dentro para formar un triángulo.

Mantenimiento

* Mientras sujetas la copa ya plegada con una mano, con la otra mano separa los labios vaginales e introduce la copa en dirección al coxis o base de la columna vertebral. La colocación ideal de la copa es más baja que la de los tampones. Una vez introducida la copa, ésta se sentirá en tu parte vaginal.

Extracción

* Para sacar la copa sigue la misma procedura de lo visto anterior en el inodoro o en cucillas: introduce el dedo índice y pulgar en la vagina en busca del tirador o de la parte inferior de la copa. Si empujas con los músculos abdominales / pliéjicos la extracción será más fácil.

Pérdidas

* Si tienes pérdidas una vez colocada la copa, es probable que no esté bien colocada.

Fastidio

Algunas sugerencias de que la copa esté completamente desplegada en tu cuerpo:

• Talla M:

Para mujeres menores de 25 años que no han tenido hijos por parte vaginal.

Consejos de uso

La copa menstrual debe vaciarse al menos cada 12 horas. Una vez conozcas mejor el uso de tampones podrás saber cuál frecuencia debes vaciarla.

Otros consejos

* La copa menstrual debe vaciarse al menos cada 12 horas. Una vez conozcas mejor el uso de tampones podrás saber cuál frecuencia debes vaciarla.

Solución de problemas

Molestias

* Si sientes molestias puede ser que la copa no esté bien colocada. Cuando la copa está bien colocada no molesta.

También

•

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

•

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.

Extracción

* Para sacar la copa por la noche y para realizar cualquier deporte.

Consejos de uso

La copa menstrual es compatible con el CTO o diafragma.