Nos alegra que usted haya seleccionado la copa menstrual Yuuki.

La copa Yuuki está producida de silicona médica y su forma garante un uso cómodo.

Si usted no tiene ningunas experiencias con la copa menstrual, es posible que tenga problemas menudos al insertarla por las primeras veces. No tenga miedo. Aprender a manipular la copa es solamente cuestión de tiempo.

Antes de empezar a usar la copa de menstruación Yuuki lea las instrucciones minuciosamente.

# SPA

## ANTES DE LA INSERCIÓN

No corte el rabillo en la parte final que sirve para agarre mejor al sacar la copa antes de estar completamente segura de la inserción.
Después de probar la inserción puede ir cortando el rabillo poco a poco hasta la longitud requerida. ¡Cuidado a no damnificar la copa al cortar el rabillo!
Es necesario que antes de cada comienzo del ciclo esterilice su copa Yuuki en agua hirviente por lo menos durante cinco minutos. Así eliminará bacterias. Cuide que haya suficiente agua en el recipiente en el que esteriliza la copa. ¡La copa tiene que estar sumergida completamente bajo agua! Si hay poca agua en el recipiente, podría deformarse la copa.

## INSERCIÓN DE LA COPA

Lávese las manos antes de la inserción de la copa.
Pruebe como plegar la copa y busque una posición cómoda.
El modo más común de plegar la copa está representado en las figuras. Como la posición mejor para la inserción recomendamos media sentadilla.
Inserte la copa plegada en la vagina así que el fondo de la copa esté aprox. 1 cm desde la entrada de la vagina.
Después de la inserción la copita debe desplegarse completamente y adherir a la pared vaginal.
En caso de no ser así, no se desespere. Agarre la copa del rabillo e intente girar la copa un poco. Otra variante es contornear la copita con el dedo medio. Si tiene problemas al introducir la copa porque es demasiado seca, moje la copa en agua o use gel lubricante con composición basada en agua.
Es posible que después de las primeras inserciones haya cierta permeabilidad en la copa porque el margen de la misma no habrá adherido completamente a la pared vaginal. Esta situación es absolutamente normal y cada mujer tiene que aprender la inserción correcta. Usted verá que un poco de paciencia merecerá la pena.

## EXTRACCIÓN DE LA COPA

Cada mujer tiene menstruación de intensidad diferente. Por lo tanto no es posible definir exactamente la extracción y el vaciamiento de la copa. El ciclo normal de vaciamiento de la copa oscila entre 4-8 horas.
Efectúe la extracción de la copa en la misma posición que la que usó para la inserción. Agarre el fondo reforzado de la copa por las hendiduras o por el extremo prolongado. Apriete la copa ligeramente para que entre el aire y extráigala. Al extraer la copa puede ayudarse con contracción de los músculos vaginales. Vacíe la copa, enjuáguela con agua y puede volver a insertarla. En caso de lavar la copa con jabón utilice solamente medios neutrales designados para ello.
A veces puede ocurrir que usted no tenga acceso a agua. En ese caso lleve una pequeña botella de agua para enjuagar o limpie la copa con una servilleta de papel. Cuide que no se queden pedacitos de la servilleta en la copa.

## LIMPIEZA DE LA COPA

El mantenimiento de la copa Yuuki no es difícil. Usted debe mantener la copa limpia y guardarla en la cajita original o en un lugar seco con acceso de aire. Nunca guarde la copa en embalajes impermeables como por ejemplo bolsitas de plástico.
Antes de cada uso controle si no están obturados los agujeros en el contorno de la copa. Las hay cuatro y sirven para aflojar la subpresión. Los agujeros los puede limpiar por ejemplo con un alfiler pero ¡cuide a no damnificar la copa!

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En caso que surjan cualesquiera problemas de salud durante la utilización de la copa menstrual contacte a su médico. Más consejos encontrará en nuestras páginas web www.yuuki.cz

Le deseamos plena satisfacción con la copa Yuuki.

*YUUKI*
Křižanská 1
460 10 Liberec
CZECH REPUBLIC
yuuki@email.cz
www.yuuki.cz