



Una copa menstrual reutilizable y suave encargada de recoger la menstruación durante tu ciclo.

Por lanzamiento **real cup** viene en una caja con **2 talles**, small y médium para que descubras cuál es tu medida ideal.

Queremos que vivas tu periodo de forma **real, libre y cómoda**.

#turalidadmenstrual

realcup.org realcup.com.ar

Nuestra copa menstrual



Esterilización

Antes y después de cada menstruación, debes esterilizar la copa menstrual. Para esto colócala en un recipiente con agua hirviendo durante unos 3 a 5 minutos.

La copa menstrual debe quedar completamente cubierta de agua.



Después dejá que la copa menstrual tome la temperatura del ambiente para que la puedas utilizar. No recomendamos **la esterilización** en microondas u horno eléctrico.

Pliegues

Te detallamos dos formas distintas de plegar copa menstrual previo a su inserción.

01 | Pliegue C

Dobla la copa de manera que quede en forma de C; para ello, aplana la copa y dóblala por el centro hasta juntar los dos extremos.



02 | Pliegue twist

Con el dedo índice, debes presionar el borde hacia adentro para doblar la copa. Presionala para que se mantenga doblada.



Inserción

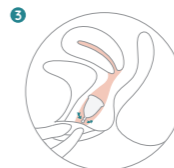
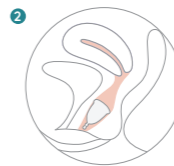
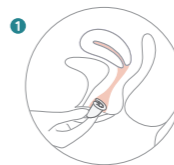
Colocate en una posición cómoda para poder introducir la copa menstrual, lo importante es que estés relajada.

Hay muchas formas: en cuclillas, sentada en el inodoro, separando las piernas o colocando una pierna más arriba de la otra.

Dobla tu copa menstrual con alguno de los pliegues indicados anteriormente e introdúcela en dirección hacia tu coxis.

Para comprobar si la copa se abrió, recorre con un dedo el exterior de la base de la copa menstrual.

Si notas algún doblez, gira de nuevo la copa hasta que quede abierta creando un efecto vacío. Tira del cabito para comprobar que haya quedado bien sellada.



Extracción

Recordá siempre lavarte las manos con agua potable y jabón antes de manipular tu copa. Colocate en una posición cómoda y extráela.

Hay muchas formas: en cuclillas, sentada en el inodoro, separando las piernas o colocando una pierna más arriba de la otra.

Una vez que encuentras la base de tu copa no la tires del cabito sino presionala con los dedos pulgar e índice para romper el efecto vacío.

Una vez que retiraste la copa menstrual del canal vaginal vacía su contenido y lavala con agua potable.

Durante tu periodo menstrual lava tu **real cup** con agua luego de extraerla. Cuando finalices tu ciclo te recomendamos esterilizar tu copa menstrual nuevamente antes de guardarla.



Ante cualquier duda te sugerimos consultar con tu ginecóloga/o.

