

NakungooCup

Manual de usuario

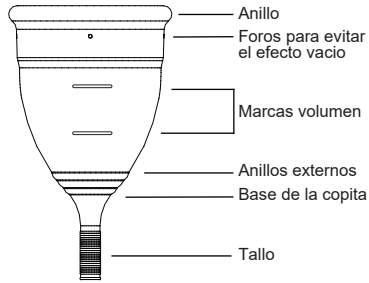
Gracias por elegir usar NakungooCup. NakungooCup es una copa menstrual de silicona reutilizable de grado médico. Está diseñado para plegarse e insertarse en la vagina para recolectar sangre menstrual. Una vez insertada, se abre y se coloca más abajo que un tampón, permaneciendo firme gracias a los músculos vaginales. NakungooCup debe vaciarse, enjuagarse y reinsertarse cada 4-8 horas. Se puede usar fácilmente durante la noche, mientras viaja, mientras nada o practica deportes.

Aprender a insertar y quitar NakungooCup puede requerir un poco de práctica. Será más fácil con el tiempo y se familiarizará con su cuerpo. El mejor momento para practicar son los últimos 2 días del ciclo: ¡tómate tu tiempo y relájate!

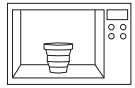
La talla S está diseñada para aquellos que no han tenido un parto natural y son menores de 30 años.
La talla L está diseñada para quienes han tenido un parto natural o tienen más de 30 años.

Tenga en cuenta que muchas mujeres jóvenes y / o con himen aún intacto pueden tener dificultades para la inserción. Se recomienda el uso de un lubricante a base de agua.

Ayúdanos a marcar la diferencia y mejorar la vida de las mujeres y nuestro planeta: ¡habla con tus amigos sobre NakungooCup! ¡Más mujeres están usando NakungooCup y menos tampones terminarán en nuestros mares!



Como insertar NakungooCup



Esteriliza tu NakungooCup al principio y al final de cada ciclo usando el contenedor plegable en el microondas por 3-5 minutos. Utilice el esterilizador sin tapa, llenándolo con agua



Lávese las manos con agua tibia y jabón y enjuague con agua limpia



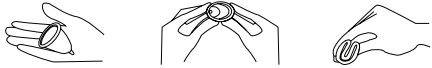
Encuentra una posición cómoda te aconsejamos agacharte



Es más fácil insertar NakungooCup después de mojarlo

Dobla NakungooCup de la manera que más te convenga

Modo 1



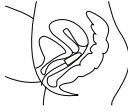
Modo 2



Una vez doblado, mantenga NakungooCup doblado con su dedo índice y pulgar lo más bajo posible. Con la otra mano extienda los labios (los pliegues alrededor de la vagina), identificar la entrada de la vagina e inserte NakungooCup internamente hacia arriba.



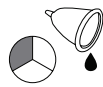
Posición de NakungooCup



Posición de un Tampón

Cómo quitar NakungooCup

Agáchate para acortar la vagina y facilitar la extracción.



Recuerde vaciar su NakungooCup cada 4-8 horas



Lávese las manos con agua tibia y jabón y enjuague con agua limpia.

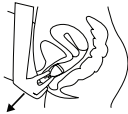
Para eliminar NakungooCup necesitas aflojar su adherencia



Sentarse en un inodoro o agacharse para eliminar NakungooCup



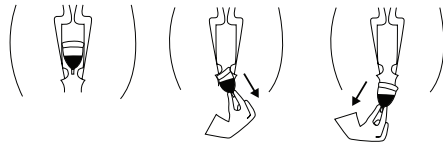
Inserta tus dedos alrededor de NakungooCup para aflojar su agarre



Si no puede alcanzar la base de la copa, tire suavemente del tallo o "empuje" hacia abajo con los músculos vaginales hasta que pueda tomar la base de la copa. Para obtener más información sobre cómo usar los músculos vaginales, consulte la sección "Cómo evitar pérdidas"

Debería sentir que el agarre se afloja y su NakungooCup debería desprenderse fácilmente de las paredes vaginales

Cuando la base de la copa esté casi fuera, incline NakungooCup ligeramente para quitar la mitad del anillo antes de inclinarlo en el lado opuesto para que salga la otra mitad. Esto asegurará que su NakungooCup salga fácilmente y permanezca vertical, manteniendo el líquido recolectado dentro. Cuando la base de la copa esté casi fuera, incline NakungooCup ligeramente para quitar la mitad del anillo antes de inclinarlo en el lado opuesto para que salga la otra mitad. Esto asegurará que su NakungooCup salga fácilmente y permanezca vertical, manteniendo el líquido recolectado dentro



Vacíe el contenido de su NakungooCup en el inodoro, enjuáguelo y vuelva a colocarlo.

Cómo acortar el tallo de tu NakungooCup

El tallo ni siquiera debe salir de su vagina.

La parte final del tallo debe permanecer justo dentro de la vagina. La longitud de la vagina varía de una mujer a otra, por lo que el tallo está diseñado para que pueda acortarse si es necesario. Recuerde que NakungooCup está diseñado para usarse lo más bajo posible, manteniendo la comodidad adecuada.

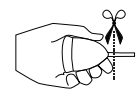
Algunas mujeres pueden necesitar extraer completamente el tallo. Recomendamos que se entrene para quitar NakungooCup sin usar el tallo antes de acortarlo o quitarlo por completo (consulte la sección "Cómo quitar NakungooCup").

Si te sientes incómoda cuando estás sentada o caminando, o sientes que el tallo presiona la abertura de la vagina, entonces es posible que tengas que acortarlo nuevamente.

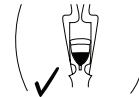
Es importante tomar todo el tiempo necesario para esta operación, ya que el tallo puede causar molestias si es demasiado largo.



Si el tallo sale de la vagina, puede que necesite acortarla



Retire NakungooCup de la vagina y use unas tijeras limpias o un cortaúñas para acortarlo



Acortarlo un poco a la vez y reinsertar NakungooCup para comprobar su comodidad

Limpieza y cuidado de tu NakungooCup

Cuidándolo, limpiándolo y manteniéndolo adecuadamente, NakungooCup durará años.

Es muy importante mantener limpia NakungooCup. Puedes sumergirlo en agua usando el recipiente plegable incluido en el microondas o una sartén especial hirviéndolo durante 3-5 minutos. No lo hierva hasta el punto de evaporar toda el agua.

Los pequeños orificios debajo del anillo ayudan a evitar el efecto de "vacío". Asegúrese de que siempre estén limpios. Puedes ayudarte con el cepillo de bambú incluido.

Si está en un baño público, le recomendamos llevar una botella de agua para enjuagar su NakungooCup; de lo contrario, simplemente vacíelo y vuelva a colocarlo. Asegúrate de lavarlo bien tan pronto como puedas. Si viaja a otro país, le recomendamos que use siempre agua potable para limpiar.

Con el tiempo, su NakungooCup puede cambiar ligeramente de color, pero esto no lo hará menos efectivo.

Si nota grietas, laceraciones o cambios en la apariencia o textura de su NakungooCup, puede ser el momento de reemplazarla.

No use las siguientes sustancias de limpieza de NakungooCup, ya que pueden dañarlo o causar irritación vaginal.

- Derivados del petróleo como la vaselina
- Aceites esenciales, como el árbol del té
- Limpiadores agresivos
- Jabones desengrasantes o muy fragantes
- Detergentes para lavar platos

Conserva tu NakungooCup

Seque cuidadosamente la NakungooCup y guárdela en la bolsa de algodón incluida. No lo guarde en una bolsa de plástico o en un recipiente sellado.

Cómo evitar pérdidas

1. Posicionamiento

La causa más común de pérdidas es la colocación incorrecta de NakungooCup dentro de la vagina (consulte la sección "Cómo insertar NakungooCup").

2. Tallo

Asegúrese de acortar el tallo a la longitud correcta (consulte la sección "Cómo acortar el tallo de su NakungooCup").

3. Adherencia

Asegúrese de que NakungooCup se adhiera bien a las paredes vaginales. Para hacer esto puedes:



Siente con los dedos alrededor de los costados de tu NakungooCup para asegurarse de que esté completamente abierto



Pellizca la base de la copa (no el tallo) y gira NakungooCup



Aprieta tu NakungooCup con tus músculos vaginales

4. Agujeros para evitar el efecto de vacío
Asegúrese de que los agujeros debajo del anillo estén limpios, ya que ayudan a mejorar el agarre de la copa, evitando fugas.

5. Elija el tamaño correcto de NakungooCup

Si usa el tamaño S y su NakungooCup se mueve o pierde, es posible que necesite el tamaño L. Si tiene fugas con el tamaño L, los ejercicios del piso pélvico pueden ayudarlo a fortalecer los músculos vaginales que mantienen la copa en su lugar.

Es posible que aún necesite usar almohadillas lavables además de NakungooCup en los días de mayor flujo. ¡Sin embargo, esta es una alternativa más saludable, ecológica y económica!

Solución de problemas de eliminación

Estar relajado es esencial para eliminar tu NakungooCup.

Si quitarle la NakungooCup es difícil, manténgase relajado. Mientras NakungooCup está en la vagina, los músculos vaginales lo mantienen en su lugar y mantenerlos en tensión hará que la extracción sea más difícil.

La apertura del útero al final de la vagina es muy pequeña, por lo que no hay posibilidad de que NakungooCup "se pierda" dentro de su cuerpo.

Para eliminar NakungooCup es esencial estar relajado, así que tómate tu tiempo y revisa cuidadosamente la sección "Cómo eliminar NakungooCup". Es mucho más fácil quitar o insertar NakungooCup mientras está agachado.

Si no puede alcanzar la copa, es posible que necesite ayuda con los músculos vaginales para bajarla. Realiza una serie de empujes lentos y delicados (en lugar de un empuje largo e intenso). Al final de cada empuje, puede sentir que la copa se eleva nuevamente, pero continúe empujando suavemente y después de 5-8 empujes ligeramente, la copa se moverá hacia abajo.

Advertencias

1. NakungooCup no protege contra embarazos no deseados.

2. NakungooCup no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (MTS).

3. Retire NakungooCup y comuníquese con su médico si experimenta síntomas como dolor general, ardor, irritación, inflamación del área genital o molestias al orinar.

4. No necesita quitar NakungooCup cuando necesita ir al baño, pero debe retirarse antes de cualquier relación sexual.

5. Recomendamos que no comparta su NakungooCup con otra mujer.

6. Si tiene o sospecha que tiene un trastorno vaginal de cualquier tipo, le recomendamos que consulte a su ginecólogo antes de usar NakungooCup.

7. Si se usa simultáneamente con la copa menstrual, las espirales intrauterinas pueden cambiar de posición. Si usa este tipo de anticonceptivo y siente dolor o siente que la espiral puede haber cambiado, le recomendamos que use otro tipo de anticonceptivo (como un condón) y comuníquese con su ginecólogo.

Síndrome de shock tóxico (TSS)

El síndrome de shock tóxico es una enfermedad extremadamente grave, a veces mortal, causada por una toxina bacteriana relacionada con *Staphylococcus Aureus*. El TSS a menudo es causado por el uso de tampones tradicionales. Sus síntomas son similares a los de la gripe y pueden incluir fiebre alta repentina, vómitos, diarrea, mareos, desmayos o una erupción similar a erupciones o quemaduras solares. Si experimenta alguno de estos síntomas, retire inmediatamente la copa y consulte a un médico. Si ha sufrido TSS en el pasado, consulte a su ginecólogo antes de usar NakungooCup

www.nakungoo.com
info@nakungoo.com

Impreso en papel 100% reciclado.