

MENSTRUACIÓN

¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el proceso que va desde el primer día de la menstruación, hasta el primer día del periodo siguiente. Cada mes, se presentan diferentes cambios fisiológicos, con el fin de preparar a la mujer para un posible embarazo. Este periodo dura en promedio 28 días, aunque puede variar de 21 a 45 días, dependiendo de cada persona.



Cada ciclo está dividido en 3 fases de acuerdo con las alteraciones hormonales que ocurren en el cuerpo de la mujer durante 1 mes. Éstas son: Fase folicular, fase ovulatoria, y fase lútea.

La regla

Es el sangrado mensual en el que se expulsa sangre, tejido endometrial y otros fluidos vaginales.

Lo experimentan las mujeres cuando el óvulo, que sale del ovario para la fecundación, no se fertiliza, es decir, que no hay embarazo. Comienza alrededor de los 12 años y continúa hasta la menopausia, entre los 45 y 55 años.

Dependiendo de cada mujer, la cantidad de sangre puede ir desde los 10 hasta los 80 mL, y la duración puede variar de 3 a 7 días.

¿QUÉ ES EL SPM?



Dependiendo de cada mujer, algunos días antes de tener la menstruación, se pueden presentar un grupo de síntomas, tanto físicos como emocionales, conocidos como síndrome premenstrual (SPM), los cuales pueden continuar durante el sangrado, como consecuencia del desequilibrio hormonal que ocurre durante este periodo.

Algunos de estos síntomas son:

irritabilidad, cansancio, hinchazón y/o dolor abdominal y de senos, dolor de espalda, retención de líquidos, trastornos digestivos, entre otros.

¿Y la copa menstrual?

La copa menstrual es una opción más para “estos días”. Es un producto que sirve para retener el flujo de la menstruación, y por sus características, es reutilizable, con una vida útil de hasta 10 años.

Es duradera, respetuosa con la flora íntima, con el medioambiente y es más económica a largo plazo.

Se puede utilizar durante 12 horas seguidas, pudiendo realizar tus actividades diarias sin problema. Solo debe retirarse en caso de tener relaciones sexuales con penetración.

¿CÓMO FUNCIONA?

Características



Higiene íntima



Copa S 7 x 4,2 Q cm
Copa L 8,5 x 5 Q cm



Reutilizable y no desechable



Fácil manejo



Silicona flexible



Dos años de garantía

Instrucciones

1. Para usarla por primera vez, poner a hervir la copa de 10 a 15 minutos; antes de cada período hervirla de 3 a 5 minutos. **2.** Lavar las manos antes de colocar la copa. **3.** Buscar una posición cómoda de introducir la copa dentro de la vagina doblándola para reducir el tamaño, así entrará con más facilidad. Si está bien colocada, no se notará que se lleva puesta. **Diferentes formas de doblar la copa:**



4. Para comprobar que hace vacío, estirar un poco el rabito, y asegurar que no se mueve. **5.** Para extraer la copa, introducir un poco los dedos y hacer "pinza" en la copa para romper ese vacío. **6.** Estirar hasta que salga.



7. Vaciar la copa, y lavarla con agua y jabón neutro. Se recomienda vaciarla cada 4-8 horas. **8.** Al terminar cada periodo, ponerla a hervir de 3 a 5 minutos y guardarla en su bolsa, lejos de bacterias y suciedad.

GINA

Es durable y reutilizable. Puede durar hasta 10 años, lo que la hace la opción más barata a largo plazo.

Puedes llevarla hasta 12 horas seguidas, lo que te permite realizar tus actividades diarias sin problema.

Fabricado con silicona hipoalergénica de alta calidad, libre de látex y ftalatos, con un acabado suave.



Y si tienes cualquier duda, envíanos un e-mail a hola@platanomelon.com, o llámanos al teléfono **911 236 940**.

Gina es un producto importado por CNEX Asesoramiento para la importación y exportación S.L. Fabricado en PRC.

Platanomelón multiplica los riesgos de divertirse: respiración agitada, sudoración, gritos, gemidos, murmullos incongruentes, pérdida del sentido y aparición de un *humor excelente*.

