

¿COMO SE USA LENA?

Para un fácil uso de tu copa LENA hay que tener práctica y paciencia al principio. Es como aprender montar en bicicleta, inicialmente puede parecer intimidante o incluso imposible. Pero una vez que sepas usarla, lo harás naturalmente y sin problemas.

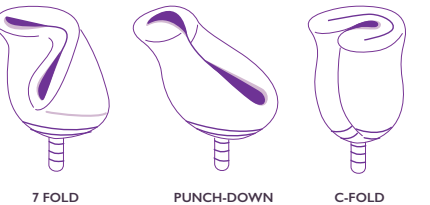
La primera vez que utilizas tu copa, es aconsejable que pruebes los diferentes pliegues para aplicarla de acuerdo al nivel que te quede mejor y además para encontrar tu propio método de aplicación y de removerla. No te desanimes si al principio no te sirve, con un poco de práctica, encontrarás una inserción fácil para tener un periodo sin accidentes.

Si necesitas consejos, por favor contáctenos: hello@lenacup.com.

Te aconsejamos hervir la copa antes del primer uso y entre periodos. Sumerge tu copa en agua limpia y deja hervir el agua dentro de una olla durante 5-7 minutos sin que la copa toque el fondo de la olla. Puedes utilizar unas varillas para mantener la copa flotando y para retirarla fácilmente del agua hervida. Deja que tu copa LENA se enfríe antes de usarla.

¿COMO DOBLAR LENA

Para insertar LENA tendrás que doblar la copa primero. Hay tres plegados principales:



Ensaye los tres plegados para descubrir el que mejor te funciona, ya que cada plegado guía y posiciona la copa de manera diferente. Para insertar tu copa, tienes que mantenerla doblada hasta que esté bien posicionada dentro de tu vagina. Posiblemente necesitarás un poco de práctica.

¿COMO INSERTAR LENA

LAVA Usa agua tibia y un jabón suave para lavarte las manos y la copa con agua corriente limpia

DOBLA Elige un método de plegado y dobla tu copa

RELAJATE Puedes estar de pie, sentarte o subir una pierna. Sigue presionando la copa con firmeza y oriéntala hacia tu vagina

SEPARA Relaja tus músculos pélvicos y separa tus labios vaginales con la otra mano

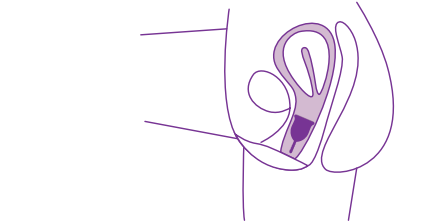
INSERTA tu copa en la vagina, dirigida a tu columna vertebral. Tienes que mantener tu copa doblada hasta que esté completamente en el interior de tu vagina.

SUELTA Pasa un dedo por todo el borde de la copa para asegurarte de que no haya ningún doblez y que el borde ha sido abierto completamente

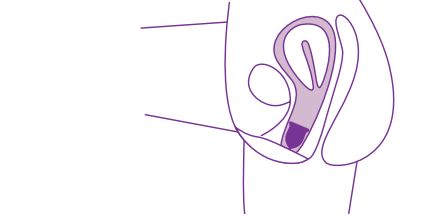
CHEQUEA Passez un doigt sur le rebord de la coupe pour vous assurer qu'il n'y a aucun pli et que la coupe s'est bien déployée

COMPRUEBA Intenta girar suavemente la copa para comprobar que se ha sellado bien. Si la copa se mueve con facilidad, significa que no está bien posicionada en tu vagina. Lo mejor sería reinsertar la copa usando un plegado diferente. Una vez ha sido colocada correctamente y sellada, tu copa no se moverá más y recogerá tu flujo menstrual!

1. POSICIÓN MÁS ALTA DE LA COPA



2. POSICIÓN MÁS BAJA DE LA COPA

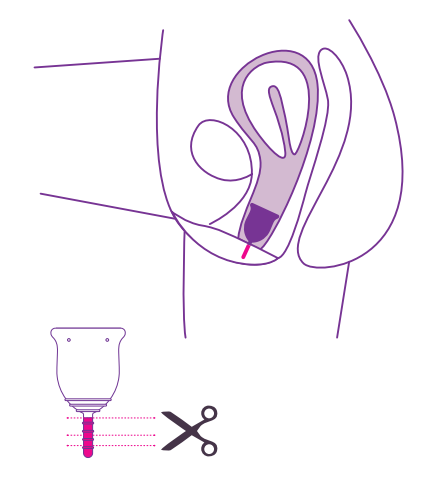


TIRADOR

La copa LENA se posicionará de manera diferente para cada mujer. Para algunas permanecerá en su lugar en la base de la vagina, pero para otras podría subir un poco, y es algo normal. La posición del cuello del útero puede cambiar durante la menstruación. La posición alta o baja de tu cuello del útero durante el periodo determinará si necesitas recortar el tirador y en qué medida deberás hacerlo. Usa tu copa durante un par de días para saber dónde se queda y si necesitas recortar el tirador.

Asegúrate de la longitud deseada antes de recortar el tirador. Si la posición de tu cuello del útero es alta, no es necesario recortarlo, porque el tirador podría caber sin problemas dentro de la vagina. (Figura 1). Si la posición de tu cuello del útero es más baja y el tirador quedaría salido de tu vagina, puedes recortarlo en consecuencia (figura 2). Algunas mujeres prefieren quitar el tirador por completo (figura 3). Nunca cortes el tirador mientras lleves la copa puesta. No uses únicamente el tirador para extraer tu copa. Usa el tirador para mover la copa de lado a lado hasta poder presionar la base de la misma y vaciar el aire del sellado.

3. LONGITUD DEL TIRADOR



¿CÓMO SE QUITA LENA?

LAVA Usa agua tibia y un jabón suave para lavarte las manos
RELÁJATE Puedes quedarte de pie, en cuclillas, sentarte o subir una pierna. Estar relajada es esencial para quitar tu copar LENA

LOCALIZA Inserta tus dedos en la vagina para encontrar la base de tu copa. Si no alcanzas la base, intenta sacar el tirador suavemente hasta sentir la base de la copa

PRESIONA Cuando ya tengas la base de la copa, presiona la parte inferior para anular la succión del sellado

EXTRAER Mueve tu copa de lado a lado mientras la vas sacando de tu vagina. Mantén tu copa en posición vertical para no derramar ninguna gota

VACÍA Ya puedes vaciar tu copa en el inodoro o el lavabo. Cuando está mojada, tu copa se puede resbalar: presiona firmemente al vaciarla

LAVA tu copa con agua tibia y un jabón suave. Si estás en un baño público, puedes llevar una botella de agua para lavar tu cope. Se sugiere lavarla a fondo apenas sea conveniente

VUELVE A INTRODUCIR O GUARDA TU COPA Cuando tu copa esta vacía y limpia, vuelve a insertarla como se indica en la sección ¿CÓMO INSERTAR LENA? de este manual. Cuando tu periodo acaba, guarda tu copa en la bolsita de algodón original o en cualquier recipiente transpirable.

AYUDA SOBRE LENA

• ¡Ayuda! ¡Tengo pérdidas con mi copa! Tener pérdidas cuando empiezas a utilizar tu copa es normal, tienes que ser paciente con tu cuerpo. Mientras no te incómoda, debes probar los diferentes plegados y tratar de colocar tu copa en diferentes niveles dentro de tu vagina. Tras introducir tu copa, pasa un dedo en toda la base de la copa para asegurarte que no haya dobleces, intenta girarla suavemente para comprobar que esté bien sellada. Mira en lenacup.com para más consejos.

• ¡Ayuda! ¡No puedo extraer mi copa! Tu copa no puede perderse en tu vagina. Si no la puedes alcanzar cómodamente, no te preocupes: Si los músculos de tu pelvis están tensionadas, eso podría alejar la copa de la abertura vaginal. Intenta relajarte para que la copa baje naturalmente. Puedes ponerte en cuclillas o sentarte. Para extraer la copa, carga suavemente con tu peso hacia abajo y usa tus músculos pélvicos para empujar la copa hacia abajo, hasta llegar al tirador y luego a la base de la copa. Nunca uses el tirador para extraer tu copa: usa el tirador sólo para mover la copa de lado a lado hasta que puedas presionar la base de la copa para liberarla del sellado. Para evitar que tu copa se mueva hacia arriba o hacia abajo, céntrate en una buena inserción y asegúrate que tu copa siempre este bien sellada.

INSTRUCCIONES PARA LENA



Leer las instrucciones antes de usar y guardar para referencia

¡HOLA, LENA!

Gracias por haber elegido una solución mejor. Esta copa demuestra tu voluntad de tratar tu cuerpo y nuestro planeta con más respeto, bondad y atención.

En LENA creemos que se está produciendo un cambio de conciencia. De manera colectiva, las mujeres a nivel mundial están mostrando progresos hacia un mejor estilo de vida.

Inspirados por esta toma de conciencia, hemos diseñado la copa menstrual LENA para las mujeres activas y modernas. LENA ha sido desarrollada para ser la copa más cómoda y funcional del mercado: podrás bailar, correr, nadar, montar en bicicleta e utilizar tu copa durante la noche. Diseñada para moverse contigo, LENA mejorará tu período y se convertirá en un elemento irremplazable en tu vida.

A BETTER PERIOD.®

¿POR QUÉ LENA?

LENA ES SALUDABLE

Fabricada con silicona y colorantes de grado médico de alta calidad y de fuentes comprobadas en Estados Unidos, Lena es una copa menstrual reutilizable que recoge el flujo menstrual en vez de absorberlo cada mes. A diferencia de los productos desechables, con LENA nunca tendrás que preocuparte por la presencia de elementos químicos o blanqueadores en tu vagina.

COMO LA NATURALEZA PRETENDÍA

LENA ayuda a mantener un nivel de pH saludable para que puedas mantenerte naturalmente humectada y cómoda durante tu periodo. Con LENA tus fluidos naturales conservan su flujo normal y sólo se recoge la sangre sin causar sequedad o picor. Gracias a su diseño flexible, Lena se inserta como un tampón y se mueve contigo al mismo tiempo que ofrece una protección completa y cómoda.

SIN OLOR

Como tu sangre no puede entrar en contacto con el aire mientras llevas la copa puesta, no tendrá olores desagradables.

CALIDAD PREMIUM

LENA est fabriquée en silicone et avec des colorants de première qualité médicale. Tous ces ingrédients sont passés par de nombreux tests de biocompatibilité, et ils ne produisent aucune substance chimique ou irritante. La coupe LENA est hypoallergénique, sans latex, sans dioxine et sans BPA.

SIGUE ACTIVA Y CÓMODA

LENA a été conçue pour les femmes modernes et actives : vous pourrez danser, courir, nager, faire du vélo et même utiliser votre coupe la nuit ! LENA est idéale pour toutes les femmes qui ont leurs règles, à tout âge, pour toutes les physiologies et quelle que soit leur expérience. Vous pouvez utiliser LENA jusqu'à 12 heures d'affilée avant de vider la coupe.

LENA CUIDA DEL MEDIO AMBIENTE

Dado que sólo necesitas una copa LENA, ya no necesitas comprar productos disponibles que terminan contaminando nuestra tierra y el océano. Manteniendo tu copa siempre limpia y lejos de detergentes y animales domésticos podrás guardar tu LENA durante años.

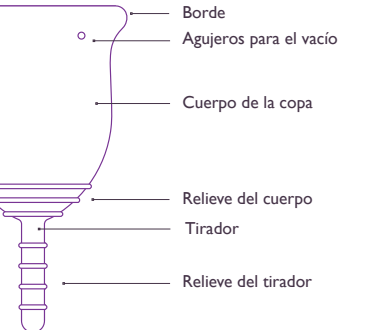
CONCEBIDA PARA LA PERFECCIÓN

LENA ha sido desarrollada para funcionar con precisión: su suave silicona y su diseño único ofrecen un período sin pérdidas de sangre y una mayor sensación de libertad. Si está colocada correctamente, no sentirás nada con tu copa. El diseño innovador de la copa LENA permite un ajuste perfecto a tus paredes vaginales, para que tu copa se mantenga firme en su sitio. El relieve pronunciado en el cuerpo y en el tirador de la copa permite extraerla fácilmente; también es suave y delicado para las personas con piel sensible.

ESTÁNDAR FDA

Tu LENA es una de las pocas copas menstruales registradas en la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos). Nuestra planta de producción está registrada y regulada por la FDA como fabricante de dispositivos médicos. Nuestro proceso de producción cumple con los requisitos de alto nivel del control de calidad de la FDA, que coinciden con las expectativas propias de LENA para un producto de una calidad excepcional.

APRENDE A CONOCER TU LENA



NOTAS SOBRE LENA

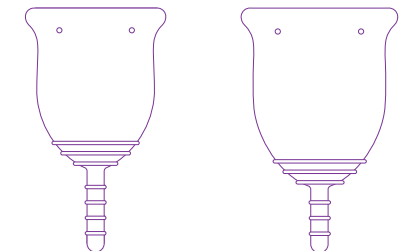
- Debes vaciar tu copa al menos dos veces al día.
- Puedes usar LENA durante la noche, y hasta 12 horas seguidas.
- Mantén siempre tu copa LENA limpia.
- Lávate siempre las manos antes de tocar la copa.
- LENA debe sellar tus paredes vaginales, no el cuello del útero.
- No es necesario que te quites la copa cuando vas al baño.
- Debes quitarte tu copa antes de una relación sexual.
- Asegúrate de que los cuatro agujeros para el sellado estén siempre limpios y abiertos.
- Guarda tu copa en su bolsita de algodón LENA o en cualquier recipiente transpirable.
- Mantén tu LENA fuera del alcance de niños y animales.
- Si observas cualquier daño en la copa, tendrás que sustituirla inmediatamente.
- Tu copa LENA no es un dispositivo anticonceptivo.
- LENA no protege de las enfermedades de transmisión sexual.
- Para evitar manchas, limpia primero la copa con agua fría.

- Durante los primeros días de uso, podrás establecer tu propio horario de vaciado personal. Comprueba y vacía tu copa cada pocas horas, dependiendo del nivel de llenado, y ajusta tu horario en consecuencia.
- Si tienes algún problema ginecológico, consulta a tu médico antes de usar una copa menstrual.
- Si sientes dolor o experimentas una presión o una molestia al utilizar tu copa menstrual, extráela inmediatamente y consulta a tu médico.
- No utilices la copa LENA para el sangrado postnatal.
- No dejes que tu copa se desborde mientras la llevas puesta.
- Con el cuidado adecuado, LENA puede durar años.

El síndrome de shock tóxico (SST) es una enfermedad grave y potencialmente mortal causada por cepas productoras de toxinas de la bacteria staphylococcus aureus. El SST se ha asociado con el uso de tampones de alta absorbencia. Algunos de los síntomas son una fiebre alta que aparece de manera repentina, además de diarrea, vómitos, sarpullido, desmayos o incluso pérdidas de conocimiento. Si experimentas cualquiera de los síntomas mencionados durante o poco después de tu período, busca ayuda médica inmediatamente.

TAMAÑO DE LENA

LENA está disponible en dos tamaños. La mayoría de las mujeres pueden usar cualquier tamaño y elegir uno u otro en función de la cantidad de flujo, de la altura del cuello del útero y de su físico en general.



LENA SMALL
Flujo normal
Volumen de 25 ml

LENA LARGE
Flujo abundante
Volumen de 30 ml

CONTACTO

¡Nos encanta saber de nuestras clientas! Si necesitas ayuda con tu copa LENA, si tienes un comentario o una pregunta, o si te gustaría compartir tu experiencia con LENA, puedes contactar con nosotros en: hello@lenacup.com

PARA ACTUALIZACIONES DE PRODUCTOS DE LENA, SORTEOS Y PROMOCIONES, SÍGUEMOS:

[Facebook.com/mylenacup](https://www.facebook.com/mylenacup)
[Pinterest.com/mylenacup](https://www.pinterest.com/mylenacup)
[Twitter.com/mylenacup](https://www.twitter.com/mylenacup)
[Instagram/mylenacup](https://www.instagram.com/mylenacup)

hello@lenacup.com • www.lenacup.com