



luneale

GUÍA PARA USUARIAS
La Cup Luneale



english

français

deutsch

español

italiano

nederlands

português

svenska



bienvenidas!

En primer lugar, gracias por haber elegido Luneale para que te acompañe durante tus próximos periodos menstruales.

Luneale es una colección de copas menstruales 100 % francesas fabricadas con silicona platino apta para uso médico (la de gama más alta y la más segura) y con unas características patentadas que te aseguran la máxima comodidad y facilidad de uso.

Hemos creado la colección Luneale en colaboración con un diseñador, matronas y ergónomos, para que todas las mujeres puedan liberarse de las ataduras relacionadas con la menstruación gracias a un producto que respeta su estilo de vida, su salud y el medioambiente. Luneale se inserta en la vagina durante el periodo de menstruación y retiene el flujo menstrual sin absorberlo.

Te mantiene protegida hasta 8 horas seguidas sin pérdidas ni olores, y es reutilizable hasta 5 años con un mantenimiento adaptado.

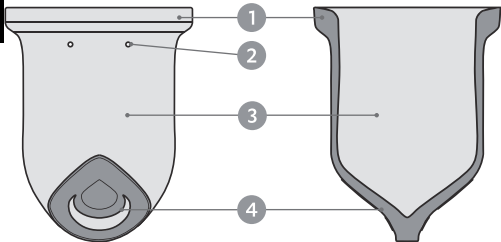
Su exclusiva forma, con una zona de agarre patentada llamada Moonpad®, hace que sea más fácil de manipular que nunca, tanto para las principiantes como para las más expertas con la copa menstrual. En este prospecto encontrarás todas las respuestas a tus preguntas.

Léelas atentamente, tómate tu tiempo para aprender a utilizar tu Luneale y encontrar la forma de doblarla que mejor se adapte a ti, ya que no todas las mujeres tardan el mismo tiempo en acostumbrarse a ella. Después de ese periodo, estamos seguros de que no podrás separarte de tu Luneale. Gracias una vez más por tu confianza.

El equipo Luneale



partes de Luneale



1 Anillo superior

La forma de gota de agua de Luneale garantiza una correcta sujeción y fijación. El lado exterior plano permite que exista una zona de contacto directo con tu cuerpo para que estés totalmente segura, mientras que el lado interior inclinado dirige el flujo menstrual de forma natural hacia el receptáculo.

2 Orificios de aeración

Permiten la entrada de aire para anular el efecto ventosa durante la extracción de la copa.

3 Receptáculo

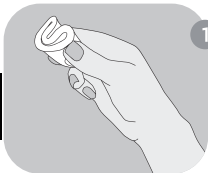
En esta parte se retiene el flujo menstrual. La capacidad depende del modelo; puede ser de 20ml , 25 ml o 30 ml.

4 MoonPad®

Nuestra exclusiva innovación patentada sirve para poder encontrar con facilidad la base de Luneale, girarla durante la inserción y asirla durante la extracción.

inserción

Lávate cuidadosamente las manos con agua y jabón antes de utilizar Luneale



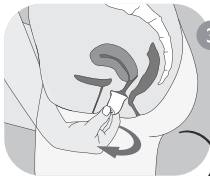
1 doblar.

Dobla la copa de la forma que mejor se adapte a ti (ver sección «Técnicas de doblado»).



2 introducir.

Introduce tu Luneale hacia el fondo manteniéndola doblada, posicónala en la parte baja de la vagina y suéltala. Luneale se desplegará con suavidad.



3 girar.

Sujeta el MoonPad® con el pulgar y el índice y gira tu Luneale para asegurarte de que se ha desplegado completamente.

paso importante !

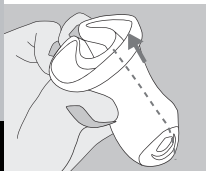
Atención :

Ten en cuenta que la base del Moonpad® debe situarse justo después de la entrada de tu vagina.

Si todavía la notas, no dudes en empujarla ligeramente hacia el fondo presionando con un dedo en la base del Moonpad®. Luneale se colocará de forma natural y no sentirás nada.

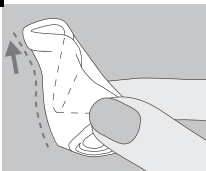
La copa Luneale debe desplegarse completamente en tu vagina para que su posición sea la correcta.

técnicas de doblado



Doblado en C

Aplana la copa y dóblala en 2 sobre ella misma. El lado doblado debe situarse al fondo de tu vagina durante la inserción (*ver flecha*)



Punchdown

Introduce un lado del borde del anillo en el interior de la copa. El lado superior debe situarse en el fondo de tu vagina durante la inserción (*ver flecha*)



Video tutoriales en el sitio web :
www.lacupluneale.com

extracción

1 empujar.

Empuja con tus músculos pélvicos para conseguir que la copa Luneale baje con suavidad.

2 sujetar.

Sujeta el Moonpad® con el pulgar y el índice para que entre aire y anule el efecto ventosa.

3 extraer.

Retira la copa Luneale con delicadeza asiéndola por el Moonpad® o realizando pequeños movimientos de delante hacia atrás.

4 vaciar.

Puedes vaciar tu Luneale en el inodoro, en la ducha o en el lavabo.

mantenimiento



*Antes de utilizarla por primera vez y entre periodos menstruales : **Desinfecta tu Luneale***

Método 1: sumerge tu Luneale durante 5 minutos en una cacerola de agua hirviendo.

Método 2: Poner Luneale en un frasco de vidrio lleno de agua y colocarlo todo en el microondas durante 5 minutos a 600 vatios.

Si vas a utilizarla enseguida, pásala a continuación por agua fría; la silicona platino apta para uso médico tiene una fuerte inercia térmica, por lo que recuperará una temperatura aceptable rápidamente. De lo contrario, guárdala en su estuche hasta el próximo uso.

Método 3: Utiliza una pastilla de esterilización en frío siguiendo las instrucciones indicadas por el fabricante.

Atención: ten en cuenta que, con el tiempo, es probable que la copa coja un ligero color. Eso no altera en absoluto sus propiedades. Sin embargo, si detectas que la silicona de tu Luneale está deteriorada, no vuelvas a utilizar esa copa.



Durante tus periodos menstruales : **Aclara tu Luneale con agua**

Basta con pasar tu copa por agua fría potable, sin utilizar jabón ni ningún otro producto de limpieza que pudiera dejar restos o deteriorar la silicona.

Si no tienes acceso a agua potable, te aconsejamos que lleves una botella de agua (con tapón deportivo es aún más fácil), o que limpies con cuidado tu Luneale con un papel y la aclares más tarde, en cuanto tengas acceso a agua.



En lugares públicos, utiliza preferiblemente los aseos destinados a personas con discapacidad ya que siempre disponen de lavabo propio.

Si los orificios de Luneale se obstruyen, rellénala de agua hasta el borde, sitúa la palma de la mano por encima del anillo herméticamente y presiona el cuerpo de la copa: el agua saldrá por los orificios y los destapará.

información importante

Leer antes del primer uso

Periodo de adaptación

Si nunca has utilizado una copa menstrual, debes saber que normalmente se necesita tiempo para acostumbrarse a manipularla correctamente. Prueba la Luneale preferentemente durante los últimos días de tu menstruación y acompáñala de un salva slip hasta que le cojas el truco.

Para algunas mujeres, esta toma de contacto es muy rápida, para otras puede durar varios periodos.

En cualquier caso, no pierdas la esperanza, es normal y tus esfuerzos tendrán su recompensa.

Advertencias

- Luneale no es un anticonceptivo y no te protege de las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Puedes llevar puesta tu Luneale cuando vayas al aseo a orinar o defecar.

- Como Luneale se posiciona en el interior de la vagina, no se pueden tener relaciones sexuales con penetración vaginal si se lleva puesta.
- Si llevas un dispositivo intrauterino (DIU), corta los hilos cortos y ten cuidado de agarrar bien el Moonpad durante la extracción para no moverlo. En caso de duda sobre el buen posicionamiento de tu dispositivo intrauterino, utiliza un método anticonceptivo alternativo y consulta a tu ginecólogo.
- Después de una intervención quirúrgica por vía vaginal (histerotomía, etc.) no utilices Luneale sin consultarlo con tu ginecólogo.
- En caso de infección vaginal (o sospecha de infección), de tratamiento por óvulos o crema intravaginal, evita utilizar Luneale o cualquier otra protección interna, ya que puedes sentir incomodidad o ardor.
- Se desaconseja el uso de Luneale para las hemorragias posparto, después de un aborto espontáneo o tras una interrupción voluntaria del embarazo. Si te han realizado una episiotomía, espera a que finalice la cicatrización, reabsorción y reeducación perineal. Debes esperar a que la vagina y el cuello del útero se recuperen.
- Si sufres cualquier otra patología íntima, pide consejo a tu ginecólogo antes de utilizar Luneale.
- Nunca limpie Luneale en el lavavajillas.



www.lacupluneale.com