

eCareYou enna[®]

cycle - disc

COPA DE DISEÑO EXTRAPLANO - PERFECT FIT

enna cycle disc es una copa menstrual de diseño plano. Está fabricada con silicona líquida de grado médico, suave y flexible y puede ser usada durante las relaciones sexuales. Se adapta a tu cuerpo perfectamente para que no sientas que la llevas puesta, brindando una sensación de libertad.

A diferencia de otras copas menstruales, no requiere succión para permanecer en su lugar, por tanto es apta para mujeres con el suelo pélvico debilitado.

enna cycle disc dispone de un accesorio, hilo, que puedes poner o quitar según las necesidades y que permite una fácil extracción de la copa.

Incluye una funda de tela y una **enna cycle disc**.

¿CÓMO LIMPIAR Y ESTERILIZAR ENNA CYCLE DISC?

Es importante esterilizar tu copa antes del primer uso y en cada ciclo menstrual. Este proceso se puede hacer con la **enna box** y es por ello que recomendamos su adquisición como complemento a la **enna cycle disc**.

1. Coloca la copa **enna cycle disc** (de manera que el agujero quede en el fondo) dentro de la **enna box** con agua hasta la marca de 20ml y cierra la tapa hacia un lado de forma que quede semi abierta.
2. Introdúcela en el microondas a 700w durante 3 minutos. Déjala enfriar durante unos minutos para no quemarte. También puedes verter agua hirviendo en el interior de **enna box** y esperar 3 minutos.
3. Sácala del microondas con cuidado de no quemarte, vacía el agua del interior poniéndola boca abajo y deja secar la copa dentro de la caja esterilizadora. Cuando quieras cambiarte (según tu flujo menstrual entre 4 y 12h) saca la copa, vacíala y límpiala con agua o con agua y jabón íntimo.

¿CÓMO INTRODUCIR ENNA CYCLE DISC?

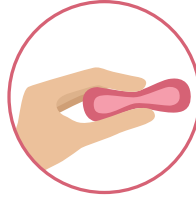
CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR:

- Cuando te coloques la copa menstrual asegúrate de estar tranquila y relajada en el baño.
- Escoge la posición que te resulte más cómoda

para introducirla; por ejemplo, sentada en el inodoro con las piernas abiertas, de cuclillas o con una pierna apoyada sobre el inodoro.

- Para que la copa se deslice mejor puedes mojarla con un poco de agua.

1. DOBLAR



Con las manos limpias, presiona el contorno de la copa por la parte del centro, quedando así una forma de 8.

2. INTRODUCIR



Introduce la copa menstrual en la vagina de modo que la hendidura de extracción sea la última parte del disco en entrar. Desliza el disco hacia adentro en un ángulo horizontal (apuntando hacia el coxis), hasta que esté completamente dentro del canal vaginal.

3. COLOCAR



Inserta el borde de la hendidura detrás de tu hueso pélvico para que la copa se ajuste al cuello uterino y recoja el flujo. La copa debe quedar en diagonal.

Si notas que la copa se desliza, es posible que no esté bien colocada. ¡No pasa nada! Es normal al principio. No te rindas, retira la copa y vuelve a intentarlo.

¿CÓMO COMPROBAR QUE ENNA CYCLE DISC ESTÁ BIEN COLOCADA?

Es importante asegurarse de que la copa menstrual está bien colocada para así evitar posibles fugas. Para ello, desliza un dedo hacia la parte delantera de la copa para comprobar que está bien encajada en el hueso pélvico y no hay ningún espacio.

¿CÓMO EXTRAER ENNA CYCLE DISC?

- Lávate las manos con agua tibia y jabón suave.
- Quitar la copa es más fácil si estás relajada.
- Colócate en la posición que te resulte más cómoda, recomendamos realizar la extracción sentada en el inodoro o bien en la ducha.

CON HILO



Si has introducido **enna cycle disc** con el hilo que la acompaña, su extracción será más fácil. Tira de la parte del que contiene las bolas y la copa menstrual se irá inclinando y saliendo poco a poco por el conducto vaginal.

SIN HILO



Introduce un dedo en la hendidura para un correcto agarre y extracción. Tira suavemente hacia abajo para reconducirla hacia el conducto vaginal y saca suavemente la copa menstrual en horizontal para evitar derrames. Una vez

fuera, vierte el líquido menstrual en el inodoro, lava la copa con agua y jabón neutro y estará lista para volverla a introducir.

¿CÓMO PONER Y QUITAR EL HILO EN ENNA CYCLE DISC?

El hilo de **enna cycle disc** es un complemento pensado para facilitar la extracción. No obstante, la copa menstrual se puede utilizar con o sin el, dependiendo de cómo te sientas más cómoda.

Para incorporar el hilo a tu **enna cycle disc** introduce el hilo en el orificio situado en la hendidura de extracción, de manera que la parte final sea la primera en entrar.

Según vayas introduciendo el hilo desde el borde exterior verás que va saliendo, formando un ángulo de unos 90°. Una vez lo hayas introducido del todo, asegúrate de encajar el tope de sujeción en el orificio de la copa.

enna cycle disc no bloquea el canal vaginal por lo que puedes mantener relaciones sexuales mientras utilizas la copa (en ese caso, recomendamos quitar el hilo para que no moleste) evitando así posibles manchados. Gracias a su exclusivo material, no se nota ni molesta durante el sexo, brindando una sensación natural a tus relaciones.

¿CÓMO ALMACENAR ENNA CYCLE DISC?

Puedes guardar tu **enna cycle disc** limpia en la funda de algodón incluida en el pack.

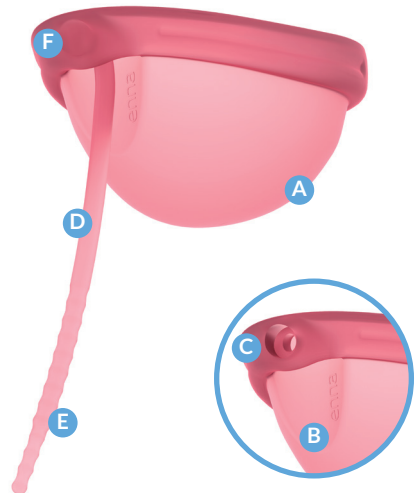
También puedes utilizar la **enna box** que te recomendamos adquirir para su esterilización.

Limpiar y guardar tu copa menstrual correctamente garantiza su longevidad. **enna cycle disc** tiene una vida útil de hasta 10 años.

Es posible que a lo largo del tiempo se produzca un cambio de color en tu copa. Es algo normal y puede variar de una persona a otra dependiendo de la cantidad de hierro que contenga la sangre.

PARTES DE LA COPA

- A. Base de silicona líquida de grado médico
- B. Hendidura de extracción
- C. Orificio para la entrada del hilo
- D. Hilo accesorio de silicona para facilitar la extracción
- E. Bolas de silicona que permiten tirar del hilo
- F. Tope de sujeción



ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES

- **enna cycle disc** no es un anticonceptivo y no previene el embarazo ni protege contra enfermedades de transmisión sexual.
- Si sientes algún dolor o molestia mientras utilizas **enna cycle disc** deja de usarla inmediatamente y acude a un médico.
- No utilizar **enna cycle disc** más de 12h seguidas.
- No te tienes que quitar **enna cycle disc** para ir al baño.
- Mantener alejado del alcance de niños y animales.
- Visita ennawomen.com para más información.