

# INTIMINA™

## Línea Lily Cup™

---

MANUAL DE USUARIO





Lily Cup™

Lily Cup™ Compact

Lily Cup™ One

## Lily Cup™

---

Gracias por elegir Lily Cup™. Por favor, dedica un momento a leer estas instrucciones antes de comenzar a usar tu copa. Para una explicación más completa de este producto, visita [www.intimina.com](http://www.intimina.com)

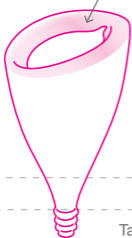
Lily Cup™ es una copa menstrual ultra suave y reutilizable fabricada en silicona de grado médico para ofrecerte la mayor protección durante el periodo.

Lily Cup™ Compact tiene la ventaja de ser plegable, para que puedas llevarla siempre contigo y evitar así que tu periodo te pille por sorpresa.

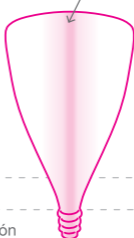
Lily Cup™ One está diseñada especialmente para principiantes, y posee un diseño único fácil de introducir así como un aro para facilitar su extracción. Los periodos serán mucho más cómodos de principio a fin.

La información y los consejos proporcionados en este manual no son consejos médicos. Si tienes dudas, te recomendamos que consultes a tu médico o ginecólogo antes de usar Lily Cup™.

Solapa anti-desbordamiento



Cuerpo de fácil inserción



Silicona ultra suave de grado médico

Base de la copa

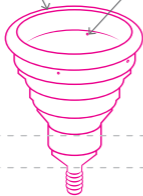
Tallo de fácil sujeción



Si consideras que Lily Cup™ es demasiado larga para ti, puedes cortar sin riesgo el tallo justo por debajo de la tercera anilla, dejando sólo una anilla en la copa.

Borde de seguridad

Agujeros para el aire



Silicona ultra  
suave de  
grado médico

Base de la copa

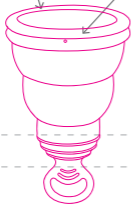
Tallo de fácil sujeción



Si consideras que Lily Cup™ Compact es demasiado larga para ti, puedes cortar sin riesgo el tallo justo por debajo de la tercera anilla, dejando 2 anillas en la copa.

Borde doble para evitar pérdidas

Agujeros para el aire



Silicona ultra suave de grado médico

Base de la copa

Tallo de fácil sujeción

Aro para facilitar su extracción



Si Lily Cup™ One es demasiado larga para ti, puedes cortar la anilla para hacerla más corta.

## Cómo empezar

---

Aprender a usar tu Lily Cup™ te llevará solo algo de práctica, pero conforme vayas utilizándola, te irá resultando más fácil y más cómodo. Es importante que limpies a fondo tu Lily Cup™ antes y después de cada uso (para más detalles, consulta 'Limpieza y cuidado' en la p.50).



Lávate bien las manos con agua y jabón antes de usar tu Lily Cup™.



Antes de usarla por primera vez, sumerge completamente tu Lily Cup™ en agua hirviendo de 5 a 8 minutos.

## Cómo doblarla

---

### Opción 1 (Todas las Lily Cup™)



1. Sujeta tu copa en vertical con el lado más largo hacia afuera.



2. Presiona hacia abajo el borde con el dedo índice



3. Sujeta con fuerza el cuerpo de la copa.



4. Introduce primero el extremo en punta.



## Opción 2 (Sólo para Lily Cup™)



1. Sujeta la base de la copa.



2. Aplana el orificio de entrada, presionando el lado más corto.



3. Enrolla la copa hacia arriba apretando para que no se abra.



4. Sujétala con fuerza antes de introducirla.

Enróllala al tamaño de un tampón

### Opción 3 (Para Lily Cup™ One y Lily Cup™ Compact)



1. Sujeta la base de la copa.



2. Aplana la entrada.



3. Dóblala por la mitad.



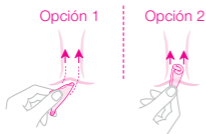
4. Sujétala con firmeza antes de introducirla.

Cuando elijas un procedimiento para doblarla, ten en cuenta que cada mujer es diferente. Prueba distintas opciones hasta encontrar la que te resulte más cómoda y mejor se adapte a tu cuerpo.

## Cómo introducir la copa

---

Inclínate, flexiona ligeramente las rodillas y relaja tus músculos vaginales. Si es necesario, aplica un poco de lubricante con base de agua en la entrada vaginal para mayor comodidad.



Igual que harías con un tampón, coloca la copa dirigiéndola hacia el cóccix e introdúcela hasta que el tallo esté dentro. Recomendamos que el lado más largo quede situado hacia la espalda (Sólo para Lily Cup™).

Lily Cup™ debe quedar colocada algo más abajo que un tampón. El extremo del tallo debe quedar aproximadamente 1,5 cm dentro de la vagina.



Lily Cup™

Tampón

## Cómo evitar fugas

---

Independientemente del procedimiento que hayas elegido para colocarla, es muy importante que te asegures de que la copa se abre por completo una vez dentro. Mueve ligeramente la base de Lily Cup™ (no el tallo) para facilitar que se abra.

Para evitar mancharte, Lily Cup™ debe hacer vacío con la pared vaginal.

Existen varias maneras de asegurar que se crea el vacío:

- Gira la copa de izquierda a derecha
- Mueve la copa hacia los lados, arriba y abajo
- Recorre la copa con el dedo para confirmar que esté abierta
- Tira con suavidad hacia abajo. Si no se mueve, el vacío se ha formado

## Cómo extraer y vaciar la copa

---

Puedes llevar tu Lily Cup™ puesta hasta 12 horas seguidas aunque recomendamos que vacíes tu copa 2-3 veces al día. Dependiendo de tu flujo menstrual, tú misma verás con qué frecuencia te conviene vaciar tu copa.

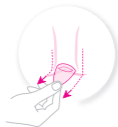
Para extraerla, lávate minuciosamente las manos e inclínate flexionando ligeramente las rodillas, por ejemplo, sobre el inodoro.



Deja el cuerpo relajado, usa tus músculos vaginales para empujar suavemente la copa hacia abajo, sujeta el tallo y tira de él despacio para extraer la copa.



Cuando sientas la base de la copa, apriétala con suavidad para liberar el sellado con la pared vaginal y que salga sin dificultad. Si notas que la copa ha quedado algo encajada, muévela ligeramente de lado a lado para liberarla.



Tira suavemente del tallo y, cuando notes que la base está prácticamente fuera, inclínala un poco para que no se derrame el contenido.

Vacía el contenido en el inodoro, limpia tu copa e introdúcela de nuevo (ver 'Limpieza y cuidado' en la p.50). Si no puedes limpiar tu copa, no te preocupes: lo más importante es lavarse las manos antes. Puedes volver a introducirla sin riesgo alguno.

### **¿Qué debes hacer si te cuesta extraer tu Lily Cup™?**

Mantén la calma si te cuesta extraer la copa, es habitual encontrarse con dificultades las primeras veces. Inclínala, y con las rodillas ligeramente flexionadas, empuja varias veces con cuidado, usando tus músculos vaginales, para que la copa baje. Sigue las instrucciones para extraer la copa y relaja el cuerpo, lo cual te ayudará a facilitar el proceso.

Consulta siempre a tu médico o ginecólogo si tienes más dudas o preguntas.

## Cómo escoger su tamaño

---

**Cómo saber qué tamaño de Lily Cup™ es el adecuado para ti.**

Dado que el cuerpo de cada mujer experimenta cambios en las distintas fases de su vida, Lily Cup™ se presenta en dos tamaños. Lily Cup™ ha sido diseñada para proporcionar un máximo confort y no deberías sentirla cuando la llevas puesta. Si notas alguna incomodidad, quizás necesites cambiar el tamaño o volver a colocarla.

**Cambia de tamaño si:**

- Estás usando un tamaño A y sientes que tu copa no recoge debidamente tu flujo menstrual y/o experimentas continuos manchados. En tal caso, deberías cambiar al tamaño B.
- Estás usando un tamaño B y te resulta difícil introducir la copa y/o sientes alguna molestia al llevarla puesta. En tal caso, deberías cambiar al tamaño A.
- Si sientes que Lily Cup™ es un poco larga, es posible que Lily Cup™ Compact tenga un tamaño más cómodo para ti.

### Lily Cup™

### Lily Cup™ *Compact*

### Lily Cup™ *One*

#### Tamaño A

- No he dado a luz
- He dado a luz por cesárea



#### Tamaño B

- He dado a luz de forma natural
- Poseo un suelo pélvico débil



#### Talla única

- Perfecto para principiantes





## Limpieza y cuidado

---

Una adecuada limpieza y mantenimiento de tu Lily Cup™ garantizará su duración durante varios años. Recomendamos que cambies tu Lily Cup™ si descubres cortes, agujeros o la aparición de una película aceitosa. Un poco de pérdida o alteración del color es normal y puede ocurrir con el paso del tiempo. La pérdida de color no afectará a la efectividad o protección de la Lily Cup™.

<b>Primer uso</b>	Sumerge completamente tu Lily Cup™ en agua hirviendo de 5 a 8 minutos. No dejes que se evapore todo el agua mientras hierve.
<b>Uso habitual</b>	Lava tu Lily Cup™ antes y después de cada uso con jabón suave y agua caliente o con un limpiador específico para ello. Aclara bien la copa para eliminar cualquier resto de jabón o limpiador y evitar así posibles irritaciones. Para una limpieza más profunda, puedes hervir tu copa tantas veces como desees. Si no tienes acceso a un lavabo (en un baño público) tan solo vacía la copa, límpiala con papel higiénico y vuélvela a introducir. Podrás lavarla la próxima vez que tengas acceso a agua en un baño.

## Almacenamiento

Te recomendamos que guardes tu Lily Cup™ en la funda anti-bacterias o en la cajita protectora.

**Importante:** por favor, para limpiar tu Lily Cup™ no utilices vinagre, limpiadores fuertes, sustancias con base de petróleo, aceite de árbol de té o lejía. Si tienes más preguntas sobre qué limpiadores evitar, por favor contacta con [customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com).

## Síndrome del shock tóxico (SST)

SST es una extraña infección de consecuencias fatales, que se vincula con el uso prolongado de tampones absorbentes. Los síntomas incluyen fiebres altas, vómitos, diarrea, mareos, desmayos y erupciones similares a las de las quemaduras de sol. Si tienes cualquiera de estos síntomas utilizando Lily Cup™, extráela inmediatamente y contacta con tu médico lo antes posible. Las mujeres que han tenido el síndrome del shock tóxico no deberían utilizar ningún tipo de protección interna, incluyendo las copas menstruales. Lily Cup™ está pensada para ser usada únicamente durante el periodo menstrual. Lava tus manos y copa concienzudamente con agua templada y jabón antes de cada uso.

## Advertencias y recomendaciones

---

- Lily Cup™ no es un anticonceptivo y no te protegerá de embarazos y/o enfermedades de transmisión sexual. Extrae tu Lily Cup™ antes de mantener relaciones íntimas.
- Si experimentas dolores o molestias al usar tu Lily Cup™, interrumpe su uso y contacta con un médico.
- Mantén tu Lily Cup™ fuera del alcance de los niños y animales.
- Nunca expongas la copa directamente al fuego.
- No es necesario extraer tu Lily Cup™ para orinar o evacuar de vientre.
- No utilices Lily Cup™ si has tenido SST en el pasado.

Si tienes más preguntas o dudas, o deseas obtener más información sobre los productos Intimina, por favor, visita [www.intimina.com](http://www.intimina.com) o envía un email directamente a [customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)

**Exención de responsabilidades:** Las usuarias de Lily Cup™ lo hacen bajo su propio riesgo y responsabilidad. Intimina y sus distribuidores eluden todo tipo de responsabilidad por el uso de Lily Cup™.

El modelo puede cambiar para realizar mejoras sin previo aviso.

© LELOi AB 2018. Todos los derechos reservados.

Fabricado para INTIMINA en China

Oficinas centrales: LELOi AB, Karlavägen 41 114 31 Estocolmo, Suecia  
INTIMINA Sur de Europa: Calle Guillermo de Rolland, 3 1º Centro 28013 Madrid, España

[www.intimina.com](http://www.intimina.com)