

INTIMINA™

Ziggy Cup™

MANUAL DE USUARIO



Ziggy Cup™

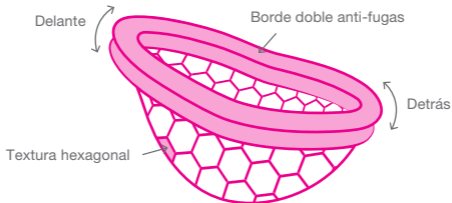
Gracias por elegir Ziggy Cup™. Por favor, dedica un momento a leer estas instrucciones antes de comenzar a usar tu copa. Para una explicación más completa de este producto, visita www.intimina.com.



Ziggy Cup™ es una copa menstrual reutilizable extra plana, fabricada con la silicona de grado médico más suave y tan fina como un pétalo, para ofrecerte la mayor comodidad durante el periodo.

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 Ziggy Cup™.

Diseño extra plano



Silicona de grado médico ultra suave

Cómo empezar

Aprender a usar tu Ziggy Cup™ requerirá algo de práctica, pero conforme la vayas utilizando, te irá resultando más fácil y cómodo. Es importante que limpies a fondo tu Ziggy Cup™ antes y después de cada uso (para más detalles, consulta 'Limpieza y cuidado' en la p.9).



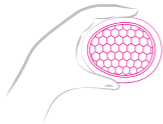
Lávate bien las manos con agua y jabón antes de usar tu Ziggy Cup™.



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

Ya que Ziggy Cup™ se sitúa perfectamente debajo del cérvix para recoger el flujo menstrual, te recomendamos que lo localices insertando un dedo limpio dentro de tu vagina. Al tacto, el cérvix se siente como la punta de una nariz.

Cómo doblarla



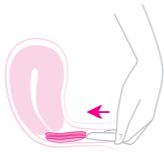
1. Localiza la parte trasera de la copa y asegúrate que esta parte queda apuntando hacia ti.



2. Utiliza los dedos índice y pulgar para apretar los bordes hasta formar un 8.

Cómo introducirla

Siéntate en el inodoro o 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.



Inserta la parte trasera de la copa primero y empújala con el índice hacia dentro. Dirígela hacia el cóccix hasta que se sitúe detrás de tu cérvix.

Coloca el borde delantero hacia arriba, hasta situarlo detrás de tu hueso púbico. Esto la colocará perfectamente para recoger tu flujo menstrual.



Cómo evitar fugas

Es importante que el borde trasero esté colocado detrás de tu cérvix y que el delantero esté colocado detrás del hueso púbico. Una vez la copa está colocada adecuadamente, no notarás que la llevas puesta.

Para comprobar que la copa está bien colocada, desliza un dedo por la parte de abajo de la copa hasta que puedas sentir tu cérvix a través de la fina pared de la copa. Después, utiliza el dedo para comprobar que el borde delantero está situado tras el hueso pélvico y no se ha creado un espacio entre el borde y las paredes vaginales.

Dado que Ziggy Cup™ no bloquea el canal vaginal, puede ser utilizada durante las relaciones sexuales sin que se note. Ziggy Cup™ no es un anticonceptivo y no protege contra el embarazo o las enfermedades de transmisión sexual.

Cómo extraerla y vaciarla

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

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



Relájate e inserta un dedo enganchando el borde delantero de la copa.



Tira suavemente de ella y deslízala horizontalmente para evitar que se derrame.

Vacía su contenido en el inodoro, enjuaga tu Ziggy Cup y vuélvela a insertar (Ver “Limpieza y Cuidado” en la p.9). En caso de no poder limpiar tu copa, puedes volver a reinsertarla siempre y cuando tus manos estén limpias.

¿Qué debes hacer si te cuesta extraer tu Ziggy Cup™?

Mantén la calma si te cuesta extraer la copa, es normal tener dificultades a la hora de extraerla las primeras veces. Inclínala, y con las rodillas ligeramente flexionadas, respira hondo y relaja tu cuerpo, esto te ayudará a facilitar el proceso.

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

Limpieza y cuidado

Una adecuada limpieza y mantenimiento de tu Ziggy Cup™ garantizará su duración durante varios años. Recomendamos que cambies tu copa si descubres cortes, agujeros o la aparición de una película aceitosa en la silicona. Una pequeña alteración del color es normal y con el paso del tiempo y con el uso, pero esto no afectará a la efectividad o protección de la Ziggy Cup™.

Primer uso	Sumerge completamente tu Ziggy Cup™ en agua hirviendo de 5 a 8 minutos al principio o final de cada ciclo. No dejes que se evapore todo el agua mientras hierve.
Uso habitual	Lava tu Ziggy 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 vuévela a introducir. Podrás lavarla la próxima vez que tengas acceso a agua en un baño.

Almacenamiento

Te recomendamos que guardes tu Ziggy Cup™ en la higiénica funda de silicona proporcionada.

Importante: Por favor, no utilices limpiadores fuertes, sustancias con base de petróleo, aceite de árbol de té, alcohol o lejía para limpiar Ziggy Cup™.

Síndrome del shock tóxico (SST)

El 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 Ziggy 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. Ziggy 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

- Ziggy Cup™ no es un anticonceptivo y no protege contra el embarazo o enfermedades de transmisión sexual.
- Si experimentas dolores o molestias al usar tu Ziggy Cup™, interrumpe su uso y contacta con un médico.
- Mantén tu Ziggy Cup™ fuera del alcance de los niños y animales.
- Nunca expongas la copa directamente al fuego.
- No es necesario extraer tu Ziggy Cup™ para orinar o evacuar de vientre.
- No utilices Ziggy 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 o envía un email directamente a customercare@intimina.com.

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

El modelo puede cambiar para realizar mejoras sin previo aviso.

© LELOi AB 2019. Todos los derechos reservados.

Fabricado para INTIMINA en Suzhou Armocon Technology Co. Ltd, 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China

Oficinas centrales: LELOi AB, Karlavägen 41114 31, Estocolmo, Suecia

INTIMINA Sur de Europa: Calle Guillermo de Rolland, 3 1º Centro 28013 Madrid, España

www.intimina.com