

## Gracias por elegir Saba® V-cup

Hecha 100% de silicón grado médico, un material suave y súper flexible que podrás colocar dentro de tu vagina para poder recolectar, en lugar de absorber, el flujo menstrual antes de que éste salga de tu cuerpo. Ofreciéndote una solución cómoda y consciente que podrás utilizar sin problemas durante cualquier actividad y momento del día para que te sientas libre de preocupaciones hasta por 12 horas.

Si es tu primera vez usando una copa, seguro tendrás preguntas como: ¿Duele al colocarla? (No duele) ¿Puede desbordarse mi flujo? (Muy poco probable.) ¿Me manchará de sangre las manos? (Tal vez, pero no es tan grave como crees – te lavas las manos y listo). Como cualquier cosa nueva, prueba tu Saba® V-cup por un ciclo o dos y verás que pronto le agarrarás el modo.

Sigue nuestra guía sobre cómo usar tu nueva copa y visita nuestra página web para encontrar más información.

### Colocar tu Saba® V-cup



Asegúrate de limpiarla antes de empezar a usarla en cada ciclo siguiendo los pasos de la sección “Mantener limpia tu Saba® V-cup” y siempre lava tus manos con agua y jabón antes de usarla.



Moja la copa un poco antes de insertarla para que te sea más fácil.



También ayuda que te relajés antes de hacerlo. Sentada, en cuclillas o con una pierna sobre el sanitario – encuentra la posición que sea más cómoda para ti.



### Dobla tu Saba® V-cup a tu manera

Tu cuerpo es único – lo cual es maravilloso. Por eso hay muchas maneras de doblar tu copa Saba® V-cup para que se ajuste perfectamente a ti. Tómate el tiempo de explorarlas y encontrar la forma que te parezca más sencilla y cómoda. Aquí algunas recomendaciones para empezar.

**Doblez en C o U:** Presiona los bordes de la copa y dóblalos para formar una C o U.



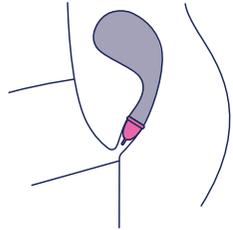
**Doblez en V (nuestro favorito, naturalmente):** Coloca tu dedo índice en el borde superior de la copa y empujalo hacia adentro para formar un triángulo en forma de V.



Una vez doblada, sostén la copa menstrual firmemente con tus dedos índice y pulgar lo más bajo posible asegurando que ésta se mantenga doblada. Con tu otra mano, separa los labios de la vagina y coloca la copa en la entrada de ésta. Respira hondo y relaja tus músculos para poder deslizar la copa suavemente en dirección a tu espalda.

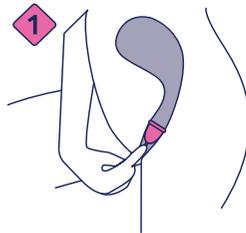
Es normal que tu copa se abra antes de colocarse en la posición correcta dentro de la vagina. Sólo sigue empujándola suavemente hasta que el tallo esté a la misma altura que la entrada de la vagina. No es necesario colocar la copa muy arriba, el hacerlo puede provocar fugas o que retirarla sea algo más difícil.

Una vez dentro, sostén la base inferior de la copa (no el tallo) y gírala en un círculo completo (hacia cualquier dirección) para crear un sello, previniendo escurrimientos y manteniéndote protegida.



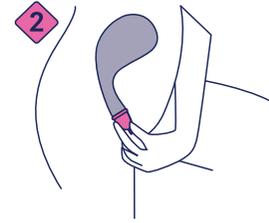
### Retirar y vaciar tu Saba® V-cup

Recuerda siempre lavar tus manos con agua y jabón antes de retirar tu copa.



Acomódate en la misma posición que cuando la colocaste. Coloca tus dedos sobre la base de la copa y presiónala suavemente para romper el sello. En caso de no alcanzar la base, jala ligeramente la copa del tallo hasta que la logres alcanzar.

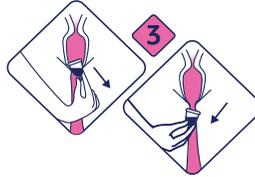
Nunca jales la copa por el tallo con fuerza ya que te podrías lastimar y derramar el flujo. Recuerda siempre liberar el sello para poder retirar la copa.



Una vez que logres romper el sello la copa debe salir fácilmente.

Cuando la copa haya salido casi por completo, inclínala ligeramente de lado a lado para que los bordes salgan con mayor facilidad y asegures que

la copa se deslice suavemente manteniéndose hacia arriba para evitar derramar el flujo. Vacía el contenido en el sanitario y enjuaga la copa con agua y jabón antes de insertarla nuevamente.



### Mantener limpia tu Saba® V-cup

Una copa limpia es una copa saludable. Por lo tanto, es muy importante sumergirla en agua hirviendo de 5 a 7 minutos antes de usarla por primera vez y antes de cada ciclo.

Tanto antes de colocar tu copa como después de retirarla, lávala con agua y jabón neutro, poniendo especial atención al borde y a los orificios debajo de éste que ayudan a liberar el sello. Te recomendamos estirar cada orificio y dejar que corra agua tibia por ellos para eliminar cualquier residuo. Algunos productos pueden dañar tu copa o causar irritación por lo que no debes usarlos nunca para limpiarla: gel o jabón antibacterial, alcohol, bicarbonato, peróxido de hidrógeno/agua oxigenada, blanqueador, jabón para platos, vinagre o sustancias a base de petróleo como vaselina.

### Natural y respirable entre cada periodo

Deja que tu Saba® V-cup respire. Una vez que la termines de usar y lavar déjala que seque por completo y guárdala en la bolsa de algodón que viene incluida (asegúrate que ésta también esté limpia) – no utilices bolsas de plástico o envases completamente sellados.

### Evita escurrimientos

La causa más común de que tu copa tenga escurrimientos es que no se abrió por completo después de colocarla. Por lo tanto, al insertarla, siente con tus dedos cualquier doblez que pudiera haber quedado y empuja suavemente tu pared vaginal para ayudar a la copa a que pueda abrirse por completo. En caso de que tengas flujo súper abundante es buena idea que cambies tu copa con mayor frecuencia; con el tiempo aprenderás el tiempo adecuado para ti.

### Qué más debes saber sobre tu Saba® V-cup

- Sigue esta guía paso a paso y sólo usa tu copa cuando tengas tu periodo.
- No es necesario que la extraigas para orinar.
- Extrae la copa menstrual antes de tener relaciones sexuales, Saba® V-cup no actúa como un método anticonceptivo ni te protege de infecciones de transmisión sexual.
- Si tienes alguna atención especial u observación ginecológica consulta a tu médico antes de usar tu copa menstrual.
- No uses tu copa menstrual si tienes una infección bacteriana o por hongos. Vuelve a usarla cuando estés segura de que ya no tienes ninguna infección.
- Si tienes un DIU te sugerimos consultar a tu médico antes de usar tu copa menstrual para que te explique los beneficios y riesgos.
- No compartas tu copa menstrual con nadie más.
- En caso de sentir algún dolor, inflamación, ardor o irritación al usar tu copa menstrual deja de usarla y consulta a tu médico.
- Recuerda seguir los pasos de limpieza y almacenamiento de las secciones “Mantener limpia tu Saba® V-cup” y “Natural y respirable entre cada periodo” siempre que uses tu copa para evitar cualquier tipo de contaminación.
- Asegúrate de no usarla por más de 12 horas para evitar derrames o alguna infección.

### ¿Tienes más dudas?

Es normal, ingresa a la página web para aclararlas.

### Importante para tu salud

**El Síndrome de Shock Tóxico (SST) es una enfermedad poco común pero seria, causada por toxinas producidas por una bacteria que comúnmente habita en el ser humano y en ocasiones se ha asociado con el uso de productos de higiene menstrual. Si bien es una enfermedad rara, es importante que conozcas sus síntomas: alta fiebre repentina (>39°C), diarrea, vómitos, dolor de cabeza, muscular o de garganta, desmayos y erupción en la piel similar a quemaduras de sol. Ante cualquiera de estos síntomas, interrumpe el uso de tu copa menstrual como medida de precaución y consulta a tu médico. Para evitar el SST sigue nuestros consejos de cuidado e higiene en la colocación y uso de la copa menstrual incluidos en la guía paso a paso.**

### CONTACTO



Contáctanos para saber todo sobre Saba® V-cup copa menstrual y demás productos Saba® en [www.saba.com.mx](http://www.saba.com.mx) y [www.saba-centroamerica.com](http://www.saba-centroamerica.com)

Hecho en China por: Ningbo Luke Medical Devices Co., Ltd. Gujiayan, Yangming Road, 315400, Yuyao City, Zhejiang Province, República Popular de China. **Importado y Distribuido en México por:** Essity Higiene y Salud México, S.A. de C.V., Avenida Santa Fe No. 428, Torre II, Piso 12, Colonia Santa Fe Cuajimalpa, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, México, Ciudad de México, CP 05348, R.F.C. SCM931101355. Reg. No. 2146C2021 SSA.