

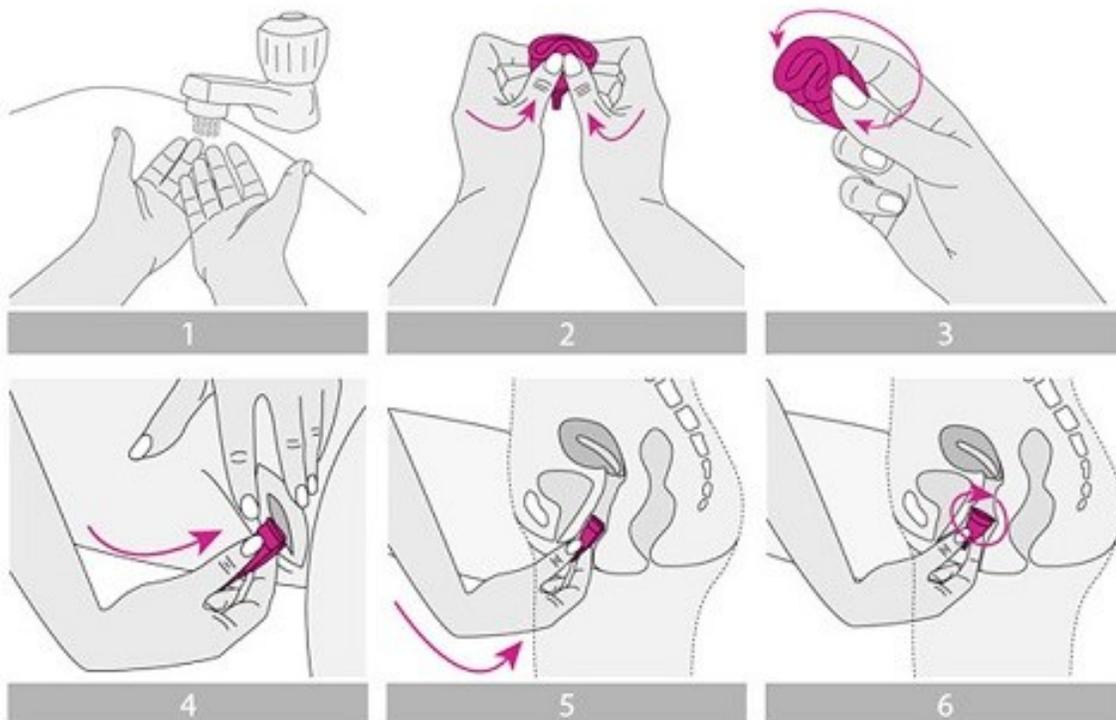
Copa menstrual



Una copa menstrual es una copa pequeña y blanda. Puedes usarla en lugar de los tampones o las toallas sanitarias durante tu periodo.

¿Cómo uso una copa menstrual?

- Lávate las manos.
- Pliega la copa e introdúcela en tu vagina, al igual que un tampón.
- Asegúrate de que la copa se abra. Si está bien colocada, no la sentirás.
- Puedes dejar la copa dentro de tu cuerpo hasta 12 horas.
- Puedes usar una copa menstrual hasta 10 años.
- Asegúrate de mantener tu copa menstrual limpia. Puedes usar jabón neutro o hervir la copa durante 5-10 minutos.



**Si tienes
más
preguntas,
¡habla con
tu
educador
de salud de
CHN!**