



SELENACARE

DISCO MENSTRUAL TALLA M

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

1. DE SILICONA MÉDICA 100 %
2. Hipoalergénico
3. Puede utilizarse durante la intimidad

El disco menstrual SELENACARE está fabricado con silicona médica de alta calidad. Desarrollada para ofrecer la máxima comodidad y un uso sencillo, se adapta a tu cuerpo.

Sin vacío y colocada de forma segura detrás del hueso púbico, se despliega y recoge la sangre menstrual. Una hendidura para el dedo especialmente diseñada facilita la extracción.

CONTENIDO DEL ENVASE

- 1 Disco menstrual
- 1 Bolsita de algodón
- Folleto informativo

ANTES DEL PRIMER USO

Preparar el disco menstrual

Antes del primer uso y después de la menstruación, debes limpiar a fondo el disco menstrual.

Esteriliza tu disco hirviéndolo en una olla con agua sobre el fuego. Como el disco menstrual podría derretirse si toca el fondo de la olla, colócalo en un batidor o sácalo con unas pinzas.

En cuanto el agua hierva, el disco debe permanecer 4–5 minutos (no más de 7 minutos) en el agua hirviendo. Después puedes sacar tu disco esterilizado.

INSTRUCCIONES DE USO

PASO 1: LIMPIEZA

Lava tus manos y tu disco menstrual SELENACARE con agua y un jabón suave. Acláralo bien.



PASO 2: Relajarse y elegir la posición

Adopta una posición cómoda, por ejemplo sentada en el inodoro, en cuclillas o de pie con una pierna elevada.

PASO 3: Comprimir el disco

Aprieta el disco menstrual en el centro para que adopte la forma de un “8”. De este modo, el disco se vuelve más estrecho y más fácil de introducir.



- Separa suavemente tus labios internos con una mano para facilitar el acceso a la vagina.
- Mantén el disco comprimido e introdúcelo horizontalmente en la vagina.
- Empuja ligeramente la parte delantera del disco hacia arriba para que se sitúe por encima del hueso púbico.
- El disco debe colocarse en un ángulo ligeramente diagonal. Debe quedar apoyado en tu fórnix vaginal y no debe notarse.



PASO 4: Vaciar el contenido

Cuando quieras retirar el disco menstrual, vacíalo en el lavabo o en el inodoro. Al orinar no es necesario retirar el disco.

Dado que la cantidad de sangrado es diferente en cada persona, el tiempo de uso del disco puede variar. Recomendamos vaciar el disco menstrual a intervalos similares a los que solías cambiar tampones o compresas.

Con el tiempo desarrollarás una sensación de cuánto dura tu tiempo de uso óptimo. A más tardar después de ocho horas deberías vaciar el disco.

CONSEJOS

Utiliza, si es necesario, un poco de agua como lubricante natural para facilitar la inserción. Tómate tu tiempo, relaja la musculatura del suelo pélvico y prueba distintas posiciones para descubrir cuál te funciona mejor. Con un poco de paciencia y práctica, la inserción se convertirá rápidamente en rutina.

Durante el período basta con limpiar el disco menstrual con agua y jabón con pH neutro.

Después del período, limpia tu disco menstrual como antes del primer uso (véase Preparar el disco menstrual SELENACARE).

Las decoloraciones permanentes son posibles, pero inocuas para la salud. Puedes evitarlas dejando el disco durante la noche en un vaso con una solución para prótesis dentales o con peróxido de hidrógeno al tres por ciento y enjuagándolo bien al día siguiente con agua y jabón suave.

ALMACENAMIENTO

Guarda tu disco menstrual SELENACARE únicamente cuando esté limpio y seco.

Consérvalo protegido y con suficiente ventilación. La bolsita de algodón incluida es ideal para ello. No utilices nunca una bolsa de plástico ni un recipiente hermético para su almacenamiento.

Si el disco está dañado o rasgado, o si la silicona muestra signos de desgaste (lo que puede ocurrir por el uso de productos de limpieza inadecuados), es momento de sustituir el disco.

LIMPIEZA Y ESTERILIZACIÓN

Recomendamos esterilizar tu disco menstrual SELENACARE entre ciclos dejándolo 4–5 minutos (no más de 7 minutos) en agua hirviendo.

Como alternativa, puedes limpiar el disco a fondo con agua y luego frotarlo con un paño de algodón humedecido con alcohol isopropílico al 70 %. Asegúrate de que todas las superficies estén suficientemente humedecidas y deja que el disco se seque al aire.

Mientras tanto, puedes lavar la bolsita de almacenamiento en la lavadora para limpiarla a fondo.

INDICACIONES ADICIONALES

Flujo posparto

Los productos menstruales internos no deben utilizarse durante el flujo posparto después de un parto debido al riesgo de infección.

Síndrome de shock tóxico (SST)

El SST es una enfermedad extremadamente rara, pero grave. Se presenta con mayor frecuencia durante la menstruación, ya que los productos menstruales internos pueden provocar alteraciones en la barrera mucosa, lo que permite que las bacterias penetren más fácilmente en el útero.

Si presentas fiebre alta, vómitos, diarrea, quemaduras solares, síntomas gripales, dolor de cabeza o desmayos, retira inmediatamente el disco menstrual y consulta a un médico indicando la posible relación con el SST.

Anticoncepción

El disco menstrual SELENACARE no previene el embarazo ni protege frente a infecciones de transmisión sexual (ITS).

Uso durante la intimidad

Si el disco se desplaza hacia arriba durante la excitación, asegúrate de volver a colocarlo en una posición más baja antes de retirarlo.

Si durante las relaciones sexuales sientes molestias, recomendamos ajustar la posición del disco o probar otra posición que resulte más cómoda para ti y tu pareja.

DATOS LEGALES Y DE FABRICACIÓN:

New Systems Handels GmbH
Mariahilfer Strasse 32

1070 Wien

Austria. SELENACARE.COM

Distribuido por: **Inversiones Müller S.L.** C.I.F.: B 07678170 vía Palma 3, local posterior C
07500 **Manacor** España Tel. +34 971 566002.