

mooncup®
guida all'uso e alla vendita

indice

introduzione	1
vantaggi della mooncup	2
istruzioni per l'utilizzo	3-10
introduzione	3
come inserire la Mooncup	4
come togliere la Mooncup	5
come accorciare il gambo della Mooncup	6
pulizia e manutenzione della Mooncup	7
soluzione dei problemi – casi di gocciolamento	8
soluzione dei problemi – difficoltà nel togliere la Mooncup	9
avvertenze	10
taglie	11
parlare della mooncup	12
mostrare come si usa la mooncup	13
le domande più frequenti	14
contatti	15

introduzione

Questo manuale d'uso è stato studiato per darti tutte le informazioni di cui puoi avere bisogno per conoscere meglio questa rivoluzionaria alternativa ai tradizionali assorbenti interni. Troverai tutto ciò che ti serve sapere per poter spiegare anche ad altre persone come funziona la Mooncup.

Molte persone sono sorprese nell'apprendere che la prima coppetta mestruale è stata concepita negli anni Trenta, più o meno nel medesimo periodo in cui nascevano i tradizionali tamponi. I produttori furono molto allettati dall'idea di potersi garantire introiti costanti ogni mese con gli assorbenti usa e getta, così lanciarono campagne pubblicitarie che spingevano all'acquisto di questi prodotti. La coppetta mestruale, anche se scelta da alcune donne libere da pregiudizi e coraggiose, iniziò una dura lotta di confronto con una cultura predominante che associava l'usa e getta alla convenienza economica.

Fortunatamente i tempi sono cambiati e si è sviluppata una maggiore consapevolezza dei danni ambientali causati dai prodotti usa e getta. Donne di ogni paese stanno scegliendo la Mooncup – la prima coppetta mestruale sul mercato realizzata in silicone di grado medico – come alternativa sicura, economica e rispettosa dell'ambiente.

La società inglese che produce la Mooncup è impegnata nella salvaguardia dell'ambiente e nell'aiutare le donne a sviluppare maggiore consapevolezza dell'esperienza mestruale. Le consumatrici soddisfatte hanno diffuso la conoscenza del prodotto che negli ultimi anni è diventato noto e sinonimo di affidabilità a livello internazionale. Grazie anche a te per aver scelto di far parte di questa coraggiosa avventura!

vantaggi della mooncup

La Mooncup è molto pratica:

- Ideale per chi viaggia, ama il nuoto, pratica sport
- Può essere usata con sicurezza durante la notte
- Non c'è più bisogno di portare con sé pacchi voluminosi di assorbenti
- Si svuota meno spesso di quanto cambieresti un tradizionale assorbente interno
- Contiene il triplo del fluido di un tampone misura super

La Mooncup è confortevole:

- Una volta inserita correttamente non si percepisce la sua presenza
- Non assorbe perciò non provoca secchezza anche quando il flusso è minimo

La Mooncup è sicura:

- Priva di lattice, è adatta anche a donne con tendenze allergiche o pelle molto sensibile
- Realizzata in silicone di grado medico, lo stesso materiale usato per alcuni dispositivi chirurgici
- È riconosciuta e approvata dalla FDA (Food and Drug Administration, USA)

La Mooncup aiuta a risparmiare:

- Ogni donna ha bisogno di una sola Mooncup per molti anni
- Una singola Mooncup costa meno di quanto una donna spenda in circa sei mesi per acquistare assorbenti usa e getta

La Mooncup tutela la salute delle donne:

- Nessun contatto del corpo con pesticidi, sostanze chimiche o candeggianti
- La Mooncup raccoglie il sangue, non lo assorbe, così lascia inalterato l'ambiente vaginale
- I tradizionali assorbenti usa e getta assorbono per il 65% sangue e per il 35% il muco vaginale
- Grazie alle comode tacche di misurazione in ml si può tenere monitorato l'andamento del flusso

La Mooncup è amica dell'ambiente:

- Ogni donna usa circa 11.000 assorbenti interni e/o esterni in età fertile
- Con la Mooncup non ci sono più assorbenti che si accumulano nelle discariche o negli inceneritori
- Ogni giorno più di 4 milioni di assorbenti vengono dispersi nel mare
- Ogni anno muoiono milioni di uccelli e mammiferi marini a causa dell'ingestione di materiali in plastica come gli applicatori dei tamponi, le bustine o le strisce adesive degli assorbenti esterni
- Un quarto del consumo mondiale dei pesticidi è da imputare alle coltivazioni di cotone, il principale materiale usato per la produzione di assorbenti usa e getta
- La Mooncup è fatta di silicone, un derivato del silicio, uno dei minerali più abbondanti sul nostro pianeta

istruzioni per l'utilizzo

Grazie per aver scelto di usare la Mooncup. La Mooncup è una coppetta mestruale in silicone di tipo medico. Viene piegata e inserita nella vagina per raccogliere il sangue mestruale. Una volta all'interno, si apre e si posiziona più in basso di un tampone. Sono i muscoli vaginali a tenerla ferma. La Mooncup si svuota, si sciacqua e si reinserisce ogni 4-8 ore. Può essere usata tranquillamente durante la notte e quando si viaggia, si nuota o si fa attività fisica.

Per imparare a inserire e togliere la Mooncup c'è bisogno di un po' di pratica. Con l'uso ripetuto diventerà molto più facile. Il momento migliore per provare è durante gli ultimi due giorni del flusso mestruale. Prenditi un po' di tempo e rilassati!

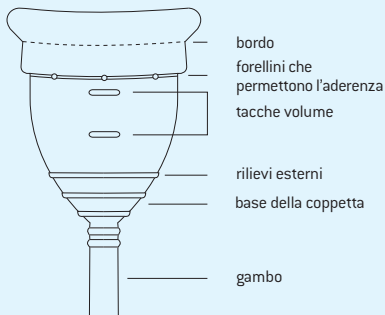
La Mooncup può essere usata fin dal primo ciclo. Le giovanissime e le donne con l'imene possono avere qualche difficoltà ad inserirla. Ad esse consigliamo di usare un po' di lubrificante a base acquosa.

Anche le migliaia e migliaia di donne che usano e apprezzano la Mooncup quando hanno cominciato non sapevano come fare.

Se hai domande puoi scrivere una e-mail all'indirizzo assistenza@labottegadellaluna.it. Molte risposte si trovano alla pagina delle FAQ del nostro sito web www.labottegadellaluna.it.

Ti preghiamo di parlare della Mooncup a tutte le donne che conosci, per aiutarci a diffondere questo strumento rivoluzionario. Contattaci se desideri ricevere depliant e adesivi da distribuire, oppure manda una e-mail alle tue conoscenti con l'indirizzo del nostro sito.

Più donne useranno la Mooncup, meno tamponi ci saranno ad inquinare il mare! Grazie.



come inserire la mooncup



Disinfetta la Mooncup per la prima volta (vedi la sezione “pulizia e manutenzione”)



Lava le mani con acqua tiepida e sapone e sciacquale con acqua pulita



Mettiti in una posizione comoda, seduta, in piedi, accovacciata o in ginocchio



È più facile inserire la Mooncup se è bagnata

scegli la piegatura più adatta a te



Tecnica di piegatura 1



Tecnica di piegatura 2

la Mooncup si posiziona più in basso di un tampone

Dopo averla piegata, afferra saldamente la Mooncup tra il pollice e l'indice il più in basso possibile, sempre tenendola piegata. Con la mano libera allarga le grandi labbra (le pieghe della pelle che circondano la vagina), trova l'ingresso della vagina e guida la Mooncup verso l'alto e in direzione della schiena.



Posizione della Mooncup



Posizione del tampone

come togliere la mooncup

una posizione accovacciata accorcia la vagina, facilitando l'estrazione



Svuota la Mooncup ogni 4 – 8 ore



Lava accuratamente le mani con acqua tiepida e sapone, e sciaquale con acqua pulita



Per togliere la Mooncup puoi sedere sul wc oppure accovacciarti



Tira delicatamente il gambo fino ad arrivare alla base della Mooncup.

Se non arrivi a raggiungere il gambo, “spingi fuori” con i muscoli vaginali fino a che riuscirai ad afferrare la base della coppetta. Altre informazioni su come utilizzare i muscoli vaginali si trovano nella sezione “soluzione dei problemi”.

accertati che l'aderenza si sia allentata

Per allentare l'aderenza:



OPPURE

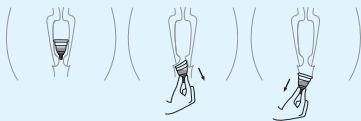


Premi delicatamente la base della coppetta

Inserisci un dito lungo la Mooncup

Puoi percepire l'aderenza che si allenta e la Mooncup si distaccherà facilmente dalla parete della vagina.

Quando la base della coppetta è quasi all'esterno, inclina leggermente la Mooncup su un lato, per far uscire la metà del bordo, poi inclinala dall'altro lato per liberare anche l'altra metà. In questo modo la Mooncup scivola fuori facilmente e resta in posizione verticale con il fluido all'interno.



Svuota il contenuto della Mooncup nel gabinetto, lavala e reinseriscila.

come accorciare il gambo della mooncup

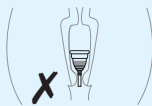
il gambo non deve trovarsi all'esterno della vagina

Per la maggior parte delle donne, il gambo è troppo lungo. Ma è facile accorciarlo in modo che l'estremità del gambo vada a posizionarsi appena all'interno della vagina.

È importante che tu ti conceda tutto il tempo necessario per sistemare questo dettaglio, altrimenti, se il gambo è troppo lungo, la zona all'ingresso della vagina potrebbe irritarsi.

Alcune donne tagliano del tutto il gambo. Ti raccomandiamo di farlo, però, soltanto se ti senti sicura di riuscire a togliere la Mooncup anche senza il gambo.

Se la Mooncup ti dà fastidio quando siedi o cammini, o pizzica l'apertura vaginale, probabilmente devi accorciare ancora un po' il gambo.



Se il gambo si trova all'esterno della vagina, devi accorciare il gambo



TOGLI la Mooncup dalla vagina e taglia il gambo con delle forbici o un tagliaunghie puliti



Taglia poco alla volta, poi reinserisci la coppetta per controllare se ti si adatta

pulizia e manutenzione della mooncup

Se trattata, pulita e conservata con attenzione, la Mooncup durerà anni

È importantissimo mantenere ben pulita la Mooncup. Lavala regolarmente con sapone delicato e acqua calda, e accertati sempre di aver sciacquato bene ogni residuo di sapone, che potrebbe provocare irritazioni alla vagina. Per pulire le parti in rilievo usa una spazzolina morbida. Se necessario puoi anche rivoltare l'interno della Mooncup per pulirlo.

I forellini sotto il bordo della Mooncup servono per allentare l'aderenza. Accertati che non siano ostruiti e, se necessario, puliscili con la punta di uno spillo.

Quando ti trovi in un bagno pubblico puoi sciacquare la Mooncup con l'acqua presa da una bottiglietta,

oppure puoi semplicemente svuotarla e reinserirla. Alla prima occasione successiva, però, lava accuratamente la Mooncup. Quando ti trovi all'estero, procurati sempre dell'acqua potabile per pulire la Mooncup.

Con il passare del tempo la Mooncup può scolorire, ma questo non influisce sulla sua efficacia. Lo scolorimento si può eliminare immergendola nella soluzione sterilizzante (vedi pagina seguente).

Se ti accorgi di lacerazioni, crepe o altri cambiamenti nell'aspetto e nella consistenza della Mooncup, ti raccomandiamo di sostituirla.

Di tanto in tanto puoi pulire la Mooncup più a fondo

Scegli uno di questi due metodi:

Immergila completamente in acqua, in un pentolino riservato a questo uso, e falla bollire per 5-7 minuti. Attenzione a non far prosciugare completamente l'acqua!

In un piccolo contenitore, immergila nella soluzione sterilizzante (>5% ipoclorito di sodio) diluita secondo le indicazioni del produttore. Lasciala immersa per il tempo minimo di sterilizzazione (in genere 7-10 minuti)

Usa uno sterilizzatore a vapore

Non usare mai queste sostanze, poiché possono danneggiare la Mooncup o provocare irritazione vaginale:

- X Sostanza a base di petrolio come la vaselina
- X Oli essenziali come l'olio di tea-tree
- X Detergenti energici
- X Saponi forti o profumati
- X Lavastoviglie

Conservazione della Mooncup

Asciugare perfettamente la Mooncup e riporla nel sacchetto di cotone in dotazione. Non conservarla in buste di plastica o contenitori sigillati.

soluzione dei problemi: casi di gocciolamento

1. La posizione

La ragione più comune del gocciolamento è che la Mooncup non è abbastanza in basso nella vagina (vedi la sezione intitolata “come si inserisce la Mooncup”).

2. Il gambo

Verifica se la lunghezza del gambo è quella più adatta per te (vedi la sezione intitolata “come accorciare il gambo della Mooncup”).

3. L'aderenza

Accertati che si sia creata aderenza tra la Mooncup e la parete vaginale:



Fai scorrere il dito attorno alla Mooncup per controllare che si sia aperta completamente

OPPURE



Pizzica la base della copetta (non il gambo) e fa ruotare la Mooncup

OPPURE



Contrai i muscoli vaginali stringendo la Mooncup

4. I forellini sotto il bordo

Controlla che non siano ostruiti i forellini sotto il bordo della Mooncup, poiché servono proprio a creare l'aderenza che impedisce il gocciolamento.

5. La misura della Mooncup

Se hai una Mooncup misura B che si sposta o gocciola, può darsi che tu abbia bisogno della misura A. Se anche la misura A gocciola, forse i tuoi muscoli che devono mantenere in posizione la Mooncup hanno bisogno di essere tonificati con esercizi del pavimento pelvico.

È possibile che, nei giorni di flusso più intenso, tu debba indossare un assorbente insieme alla Mooncup. Anche così, questa resta una scelta più salutare e vantaggiosa sia per l'ambiente sia per le tue finanze!

Se hai problemi o difficoltà puoi scrivere una e-mail all'indirizzo assistenza@labottegadellaluna.it. Molte risposte si trovano alla pagina delle FAQ del nostro sito web www.labottegadellaluna.it.

soluzione dei problemi: difficoltà nel togliere la mooncup

rilassarsi è la chiave giusta per togliere con facilità la Mooncup

Se sei in difficoltà nel togliere la Mooncup, non farti prendere dal panico – finché si trova all'interno della vagina la Mooncup viene tenuta ben salda in posizione dai muscoli vaginali, perciò se sei tesa ciò renderà più difficile l'operazione di rimozione.

L'apertura che dalla parte alta della vagina conduce all'utero è grande come la capocchia di uno spillo, perciò puoi stare tranquilla: non c'è alcuna possibilità che la Mooncup “vada persa”, ed è così morbida e flessibile che non può causare nessun danno interno.

Rilassare la muscolatura è la chiave per estrarre con facilità la coppetta, perciò cerca di non agitarti e rileggi con calma le istruzioni nella sezione “Come togliere la Mooncup”. Considera che è molto più agevole inserire e rimuovere la Mooncup mettendoti in posizione accucciata (la vagina si accorcia).

Se al momento dell'estrazione non riesci ad afferrare la Mooncup, ti consigliamo di usare i tuoi muscoli vaginali per facilitare l'operazione. Puoi far questo spingendo verso il basso con i muscoli vaginali in una sequenza di spinte lente e leggere (funziona meglio piuttosto che un'unica spinta forte). Alla fine di ogni spinta potrà sembrarti che la Mooncup stia salendo di nuovo, ma tu continua a spingere e vedrai che dopo 5-8 piccole spinte la Mooncup si posizionerà più in basso e tu sarai in grado di raggiungerla con le dita.

avvertenze

- La Mooncup non è un metodo contraccettivo
- L'uso della Mooncup non protegge dalla malattie sessualmente trasmesse
- Togli la Mooncup e contatta subito il tuo ginecologo di fiducia se senti dolore generalizzato, bruciore, irritazione, infiammazione nell'area genitale o fastidio durante la minzione
- Non è necessario togliere la Mooncup quando urini o vai di corpo, ma bisogna rimuoverla prima di avere un rapporto sessuale
- Si raccomanda di non scambiare la propria Mooncup con altre donne

Sindrome da shock tossico (TSS)

Le coppette mestruali, in commercio fin dagli anni Trenta, non sono mai state associate a episodi di sindrome da shock tossico.

La sindrome da shock tossico è una malattia grave e a volte mortale causata da ceppi del batterio stafilococco aureo che producono tossine, e sembra avere un legame con l'uso prolungato degli assorbenti interni e con il grado elevato di assorbenza.

I sintomi della TSS si confondono facilmente con quelli dell'influenza: febbre alta improvvisa, vomito, diarrea, capogiri, debolezza generale e un'eruzione cutanea che assomiglia ad una scottatura solare e che compare durante il ciclo o pochi giorni dopo. Nel caso dovessi avvertire uno o più sintomi di questo tipo durante il ciclo o immediatamente dopo il termine, togli subito la Mooncup e contatta il tuo ginecologo di fiducia. Se hai già sofferto in passato di TSS non usare la Mooncup

taglie

La Mooncup è disponibile in due taglie

Taglia A

Per donne che hanno avuto un parto vaginale e per tutte le donne che hanno 30 anni o più di 30 anni.

Taglia B

Per donne con meno di 30 anni che non hanno avuto parti vaginali.

La taglia della Mooncup è indicata sia sulla confezione esterna sia sulla base della coppetta stessa.

La taglia è legata all'età della donna e al fatto che abbia avuto o meno parti vaginali. Non all'assorbenza.

La coppetta di taglia A misura 46 mm di diametro, la taglia B 43 mm.

La tabella qui sotto è un ottimo strumento per consigliare correttamente le tue clienti sulla taglia da scegliere.

Ho avuto un figlio?	Ho meno di 30 anni	Ho 30 anni o più
No	Taglia B	Taglia A
Sì, con parto naturale	Taglia A	Taglia A
Sì, con taglio cesareo	Taglia B	Taglia A

Se nonostante i tuoi consigli la cliente non si sente sicura sulla scelta della taglia invitala a contattarci su info@labottegadelaluna.it.

parlare della mooncup

- Parlare della Mooncup richiede una mentalità aperta e libertà dai pregiudizi. Molte donne avranno bisogno di un po' di tempo prima di decidersi a provarla: per loro si tratta di modificare un'abitudine acquisita ormai da anni.
- È molto utile che tu prenda coscienza del tuo atteggiamento verso il ciclo mestruale e delle credenze culturali a riguardo del paese in cui vivi. Chi per primo ti ha parlato delle mestruazioni nella tua esperienza? Te ne ha parlato apertamente? Che ruolo hanno i media e la pubblicità nel creare modelli e credenze sulle mestruazioni?
- Quando parli della Mooncup fallo usando un linguaggio con cui ti senti a tuo agio. Puoi dire frasi come: "la Mooncup è un'alternativa ai tradizionali assorbenti usa e getta; la Mooncup è una coppetta mestruale riutilizzabile; la Mooncup è un prodotto ecologico per le mestruazioni". Usa parole che pensi siano le più adatte e significative per la donna che ti sta di fronte.
- Ci sono molti modi di comunicare i vantaggi della Mooncup: è ottima per chi ama viaggiare; economica; praticissima; si prende cura della salute della donna. Scegli i vantaggi che reputi più importanti sia per te sia per la donna a cui stai dando consigli.
- Se possibile fai sempre toccare la Mooncup alla donna che ti sta di fronte! È così morbida e flessibile! Puoi anche mostrare i piccoli fori che aiutano a rilasciare l'effetto sigillo e le utili tacche di misurazione per tener traccia dell'andamento del flusso mestruale.
- Fai una dimostrazione pratica di come la Mooncup va piegata e poi si apre spontaneamente una volta inserita in vagina. Puoi mostrare alle donne i due metodi di inserimento, e invitarle a visionare il video sul sito www.labottegadellaluna.it. In alternativa puoi ricorrere alle immagini che trovi qui di seguito.

mostrare come si usa la mooncup

queste immagini sono tratte dal video dimostrativo che si trova sul sito www.labottegadellaluna.it



Metodo di piegatura 1



Metodo di piegatura 2



Come inserire la
Mooncup



Come togliere la
Mooncup

Le domande più frequenti

Cosa devo fare se mi trovo in un bagno pubblico?

Alcune donne portano con sé una bottiglietta d'acqua e la usano per sciacquare la coppetta. Altre preferiscono tamponarla con un fazzolettino o semplicemente svuotarla e reinserirla.

È igienica?

Sì, lo è. Assicurati di aver lavato bene le tue mani prima di inserirla e di toglierla.

Ogni quanto devo svuotarla?

Dipende dall'intensità del tuo flusso. La Mooncup raccoglie molto più sangue di un assorbente interno tradizionale, circa il triplo.

Di che materiale è fatta la Mooncup?

La Mooncup è realizzata in silicone di grado medico, ipoallergenico e testato per l'uso interno.

È difficile da usare?

No ma ti servirà un po' di pratica all'inizio per trovare l'inclinazione e la posizione più adatte per te. Dopo sarai sorpresa di quanto è semplice usare la Mooncup. Se hai dubbi scrivici su info@labottegadelaluna.it.

Una volta inserita ne percepirò la presenza?

No, se l'hai posizionata in modo corretto.

La Mooncup si posiziona in vagina come un assorbente interno tradizionale?

No. La Mooncup sta più in basso, proprio all'ingresso del canale vaginale. I tamponi stanno appena sotto la cervice.

Mi sembra grandissima!

La Mooncup è fatta di un materiale morbido e flessibile, e va inserita in vagina solo dopo averla piegata (invita la donna che ti ha fatto questa obiezione a toccare la coppetta e mostrare i due metodi per piegarla correttamente).

Va bene anche per flussi molto intensi?

Sì, è eccellente perché raccoglie molto più sangue di un tampone. Avrai bisogno di svuotare la Mooncup più spesso se il tuo flusso è molto abbondante.

Ci sono rischi di sindrome da shock tossico?

Le coppette mestruali, in commercio fin dagli anni Trenta, non sono mai state associate a episodi di sindrome da shock tossico. Tuttavia se una donna che usa la Mooncup avverte i sintomi della sindrome da shock tossico deve immediatamente toglierla e consultare il suo ginecologo di fiducia. Le donne che hanno già sofferto di sindrome da shock tossico non dovrebbero usare la Mooncup.

contatti

La Bottega della Luna srl
distributore esclusivo per l'Italia

www.labottegadellaluna.it
info@labottegadellaluna.it

