



LA ÚNICA COPA MENSTRUAL CON

- Aplicador*
- 2 copas menstruales
- Caja esterilizadora

Enna cycle está fabricada en España con silicona biodegradable de grado médico, totalmente compatible con el organismo y que además no genera ninguna reacción adversa. Libre de sustancias químicas y testada dermatológicamente.

Contiene una caja esterilizadora para esterilizar y guardar de la copa menstrual.



PHthalates FREE
Bisphenol FREE
LATEX FREE

*Solo las referencias 183162.0 y 183164.4 llevan aplicador.

¿Cómo esterilizar y limpiar enna cycle?

Es importante esterilizar tu copa antes del primer uso y una vez al mes antes del inicio del ciclo menstrual con enna box.

- 1 Coloca la copa menstrual dentro de enna box cubriéndola con agua y cierra la tapa hacia un lado de forma que quede un poco abierta.
- 2 Introdúcela en el microondas a 700w durante 3 minutos o en el paso 1 vierte agua hirviendo en el interior de enna box y espera 3 minutos.
- 3 Sácala del microondas (con cuidado de no quemarte al hacerlo), vacía el agua del interior poniéndola boca abajo y deja secar la copa dentro de la caja en posición inversa.

VER FIG.3 (Pag.63)

Cuando quieras cambiarte (según tu flujo menstrual cada 4 o 12h) saca la copa, vacíala y límpiela con agua o con agua y jabón íntimo.

Si estás en algún sitio público y no puedes lavar la copa puedes introducirte la copa limpia de tu enna box, que puedes llevar dentro del bolso, y guardar allí la copa que has utilizado sin mancharte.

¿Cómo introducir enna cycle?

- Cuando te coloques la copa menstrual, asegúrate que estás tranquila y relajada en el baño.
- Escoge la posición que te resulte más cómoda para introducirtela; sentada en el inodoro con las piernas bien abiertas, en cuclillas o con una pierna apoyada sobre el inodoro.
- Para que la copa se deslice mejor puedes mojarla un poco con agua.
- Con las manos limpias, dobla la copa menstrual con el pliegue que te resulte más práctico de la FIG.1 (Pag.60), e introdúcela en la vagina en un ángulo de 45 grados direccionada hacia el ano y no hacia arriba.
- Una vez insertada para que se abra bien el aro superior "sacude" con suavidad la base de copa o deslízala un poco hacia fuera para que coja aire y se abra.

¿Cómo introducir enna cycle con el aplicador*?

- A Recomendamos usar el pliegue en V e introducir la copa en el aplicador. Colocar la copa en el aplicador por la zona libre de pliegue.
- B Introducir el aplicador hasta la marca donde se colocan los dedos. Se debe introducir todo para que la copa quede bien colocada (Fig. 2B). *
- C Retirar el aplicador con cuidado para que la copa se abra dentro y se coloque de forma correcta (Fig. 2C).

VER FIG.2 (Pag.61)

¿Cómo extraer enna cycle?

Para extraer la copa debes alcanzar su base, el hilo te servirá como guía para llegar a ella (¡no tires de él!). Una vez alcanzada la base (si te resulta difícil llegar a ella abre bien las piernas y arquea tu columna o ponte en cuclillas) presiónala para eliminar el efecto vacío y tira de ella.

Ten en cuenta que cuando quieras quitarte la copa tus músculos deben estar relajados, sino lo que están

haciendo es coger la copa con más fuerza. Si ves que no puedes sacar la copa, lo mejor es dejarlo, esperar un rato y probarlo de nuevo.

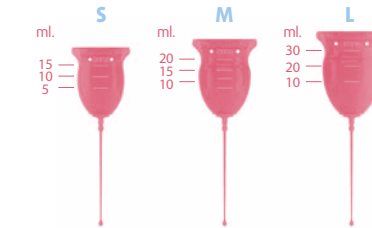
Consejos

- El aplicador debes lavarlo con agua y jabón íntimo. **No introducir en el microondas.**
- Si la caja enna cycle que has comprado es sin aplicador y quieres adquirirlo (excepto la Talla L, que no tiene aplicador compatible) puedes comprarlo por separado en farmacias y parafarmacias españolas o online a través de las webs de estas.
- Puedes guardar la segunda copa menstrual en una bolsita de un material natural como por ejemplo de algodón.
- No olvides cambiarte la copa como máximo cada 12h.
- Dado que el hilo no sirve para extraer la copa menstrual, si te resulta más cómodo puedes cortarlo.
- Si tienes dudas o problemas al usar la copa puedes consultar las preguntas frecuentes de nuestra web o ponerte en contacto con nosotros a través de la misma.

www.enna.es

¿Cómo son las tallas?

	S	M	L
Diámetro	38 mm	42 mm	46 mm
Marcador	15 ml	20 ml	30 ml
Capacidad hasta los agujeros	17 ml	23,5 ml	33 ml
Capacidad hasta el borde superior	22 ml	30 ml	42 ml
Longitud copa	46 mm	51 mm	56 mm
Largo del tirador	70 mm	70 mm	70 mm



Partes de la copa

- A** Borde más grande para una mejor adaptación a las paredes vaginales.
- B** Relieve para una mejor adherencia a las paredes vaginales y para que al extraerla de forma recta no vierta el flujo.
- C** 4 orificios que ayudan a eliminar el efecto vacío.
- D** Marcadores de capacidad.
- E** Relieve indicador de presión ayuda a saber si está bien colocada y a eliminar el efecto vacío si apretamos un poco.
- F** Hilo de silicona para ayudar a encontrar la base de la copa menstrual y saber que esta bien colocada (no tirar de él).



¿Crees que has comprado una talla que no es la tuya? No te preocupes

GARANTÍA DE CAMBIO

Si después de utilizar la copa durante **cuatro ciclos menstruales** crees que la talla que has comprado no es la adecuada para ti sigue los siguientes pasos para que te asesoremos y si es necesario remplacemos tus copas por la talla que necesitas:

Entra en la web www.enna.es:

- Entra en el apartado de Garantía de cambio y rellena el formulario.
- Deberás adjuntar el ticket de compra de tu enna cycle que debe ser como máximo de 6 meses antes.
- Cuando recibamos tu solicitud nos pondremos en contacto contigo por e-mail para asesorarte y si necesitas un cambio de talla te pediremos que nos envíes tus copas y el comprobante de envío para

poder mandarte en un plazo de 15 días las nuevas copas de la talla correcta a la dirección postal que nos indiques.

RECUERDA:

- No mandes tus copas hasta que nuestro equipo te lo solicite por e-mail.
- Solo se acepta un cambio de talla por persona.
- La garantía de cambio solo se realiza en España y Andorra.



CON LA COLABORACIÓN DE FEMMEFLEUR, SCCL. EN EL DESARROLLO DE ENNA CYCLE.

FIG.1 / ABBILDUNG 1 / ЦИФРА 1

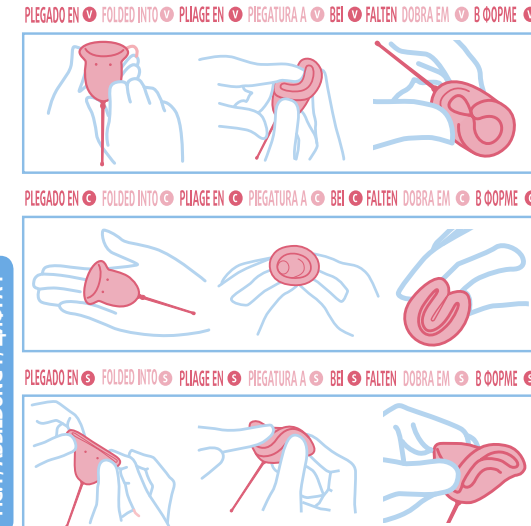
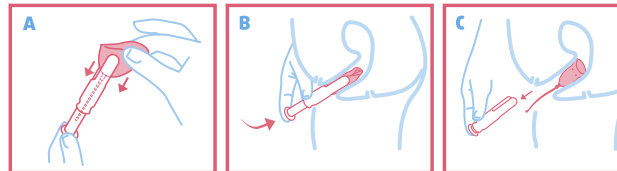


FIG.2 / ABBILDUNG 2 / ЦИФРА 2



RICHTIG! / OK!



HET/NÃO/FALSCH/NO



FIG.3 / ABBILDUNG 3 / ЦИФРА 3

