

Menstrual Cup



MANY THANKS FOR HAVING CHOSEN AMMO

Before using your Ammo cup for the first time, we recommend that you read these instructions to familiarise yourself with it. They are designed to help you from the very beginning.

WHY USE THE MENSTRUAL CUP?

The Ammo menstrual cup is easy to use, safe, hygienic and an excellent alternative to tampons and pads, as it is made of 100% biocompatible medical grade silicone, it does not contain phthalates, and is designed to collect three times the menstrual flow of an ordinary pad or tampon. Depending on your flow, you can enjoy up to 12 hours of comfort without needing to empty it. Our recommendation at the beginning is that you empty it with some frequency until you see what is best suited to your personal case.

Being medical grade silicone ensures complete protection, avoiding allergies and possible adverse reactions to the chemicals and fibres contained in ordinary tampons or pads, as well as toxic shock syndrome. Moreover, the Ammo menstrual cup only collects your menstrual flow, without absorbing the natural fluids from your body that are

essential for your intimate well-being.

As it does not produce waste, the Ammo menstrual cup cares for both you and the environment.

HOW TO CORRECTLY INSERT YOUR AMMO CUP

It is very important that you always thoroughly wash your hands before using it. If you wish, you can also use the Ammo Sanitising Spray. You do not need to sterilise it, but you can do between menstrual cycles or if you have recently had a yeast infection or any other type of vaginal infection.

Follow any of the options we propose below to correctly fold your menstrual cup and ensure that it is completely open inside your body, producing a vacuum against the vaginal walls and thus preventing any leakages.

1- Position yourself comfortably with your legs open. Slightly separate the vaginal lips with one hand whilst slowly inserting the cup with the other, keeping it folded until it slides completely inside the vagina. To ensure a comfortable use, check that the cup is fully open.

2- It is important that the cup makes a vacuum inside your body because if not, you could suffer leakages of menstrual flow, so, once placed, insert one finger and run it along the

edge of the cup to ensure that it has opened correctly, or pull the stem slightly outwards: if it is well placed, it will not move.

USEFUL TRICKS FOR INSERTION

Apply a bit of Ammo moisturiser, or a water-based moisturiser, on to the edges of your cup before inserting it. It will slide in much better and also help it to open correctly.

If you want to be sure that it is still not folded, you can hold the base of the cup and make a half turn.

Do not worry if you do not find it easy to insert. After the first few times, you will slowly find the best position and get the hang of it. It happens to most of us!

To feel more at ease regarding possible leakages, you can use a panty liner the first few times. You will soon discover that you don't need it.

HOW TO REMOVE YOUR AMMO MENSTRUAL CUP

Before removing it, it is very important that you thoroughly wash your hands. This is the most important step to avoid any possible infections.

1- Separate your legs so that you can comfortably insert your fingers into your vagina.

2- Take hold of the body of the cup, press with one finger to release the vacuum, and slowly slide it down in a zig-zag and out of your vagina. This step is essential, because if you pull it without having broken the vacuum, the cup will not remove easily.

3- Empty the contents of the cup. If you can, wash it with soap and water or with the Ammo Sanitising Spray. If not, clean it with a bit of paper. As long as your hands are clean, there will be no problems.

4- Reinsert your cup, following the steps we have already explained above.

At the end of your period, thoroughly clean your Ammo cup before storing it. Never share your menstrual cup.

USEFUL TRICKS FOR REMOVAL

Don't become overwhelmed if it takes a while to remove it the first time. Relax, move your vaginal muscles a little and take hold of the cup with your fingers to remove the vacuum seal.

If you cannot remove it after several attempts, perform a squat. This position presses the vagina, which helps to push the cup outwards. From there, repeat the steps we have already indicated.

As it is made of flexible medical silicone, the Ammo cup will not cause any internal damage.

GENERAL INFORMATION

The menstrual cup is not a contraceptive and should not be used during intercourse.

Do not use it with Vaseline, oils or silicone lubricants as these may damage it.

Always use water-based moisturisers or lubricants.

If you notice any adverse reaction, irritation or pain whilst using your menstrual cup, remove it and consult your doctor.

Made of 100% biocompatible medical silicone. Does not contain phthalates.

Capacities: S size: 20ml / M size: 25ml / L size: 40 ml. Includes a bag for storage.



Copa Menstrual



MUCHAS GRACIAS POR HABER ELEGIDO AMMO

Antes de utilizar tu copa Ammo por primera vez, te recomendamos que leas estas instrucciones para que puedas familiarizarte con ella. Están pensadas para ayudarte desde el principio.

¿POR QUÉ USAR LA COPA MENSTRUAL?

La copa menstrual Ammo es fácil de usar, segura, higiénica y una excelente alternativa a los tampones y compresas, ya que está fabricada con silicona de grado médico 100% biocompatible, no contiene ftalatos, y está diseñada para recoger el triple de flujo menstrual que una compresa ordinaria o tampón. Dependiendo de la cantidad de flujo que tengas, podrás disfrutar de hasta 12 horas de confort sin necesidad de vaciarla. Nuestra recomendación es que al principio la vacíes con cierta frecuencia hasta que veas qué es lo que mejor se adapta a tu caso personal.

Al ser de silicona de grado médico te asegura una protección total, evitando alergias y posibles reacciones adversas a los químicos y fibras que contienen los tampones o compresas habituales, así como el síndrome del shock tóxico. Además, la copa menstrual Ammo recoge

únicamente tu flujo menstrual, sin absorber los fluidos naturales de tu cuerpo que son fundamentales para tu bienestar íntimo.

Y como no produce residuos, la copa menstrual Ammo cuida de ti y también del medio ambiente.

CÓMO COLOCAR CORRECTAMENTE TU COPA AMMO

Es muy importante que siempre laves bien tu copa menstrual antes de utilizarla. Si lo deseas, también puedes utilizar el Spray Higienizante Ammo. No es necesario hervirla pero puedes hacerlo entre los ciclos menstruales o si has tenido recientemente candida o algún tipo de infección vaginal.

Sigue cualquiera de las opciones (A, B) que te proponemos para doblar correctamente tu copa menstrual y asegurarte así que se abra por completo en el interior de tu cuerpo, produciendo vacío contra las paredes vaginales y evitando así que se produzcan escapes:

1- Colócate en una posición cómoda, con las piernas abiertas. Separa ligeramente los labios vaginales con una mano mientras con la otra introduces la copa con suavidad, manteniéndola plegada hasta deslizarla por completo dentro de la vagina. Para asegurarte un uso cómodo,

observa que la copa esté totalmente introducida.

2- Es importante que la copa haga vacío dentro de tu cuerpo porque de lo contrario podrías sufrir pérdidas de flujo menstrual, así que, una vez colocada, introduce un dedo para bordear la copa y asegurarte de que se ha abierto correctamente o tira ligeramente del tallo hacia afuera: si está bien colocada, no se moverá.

TRUCOS ÚTILES PARA LA COLOCACIÓN

Aplica un poco de hidratante Ammo, o un hidratante de base acuosa, en los bordes de tu copa antes de introducirla, se deslizará mucho mejor, facilitando además que se abra correctamente.

Si quieres estar segura de que no ha quedado ningún pliegue, puedes sujetar la base de la copa y hacer un medio giro.

No te preocupes si no te resulta fácil colocarla las primeras veces, poco a poco irás descubriendo la mejor postura y cogiéndole el truco. ¡Nos pasa a la mayoría!

Para sentirte más tranquila con las posibles pérdidas, las primeras veces puedes utilizar un salvaslip. Pronto descubrirás que no te hace falta.

CÓMO EXTRAER TU COPA MENSTRUAL AMMO

Antes de extraerla, es muy importante que te laves bien las manos. Éste es el paso más importante para evitar posibles infecciones.

1- Separa las piernas para que puedas introducir cómodamente los dedos en la vagina.

2- Sujeta el cuerpo de la copa, presiona con un dedo para soltar el vacío y deslízala suavemente haciendo zigzag hacia el exterior de tu vagina. Este paso es básico porque si tiras de ella hacia afuera sin haber roto el vacío, la copa no saldrá fácilmente.

3- Vacía el contenido de la copa. Si puedes, lávala con agua y jabón o con el Spray Higienizante Ammo, si no, límpiela con un poco de papel. Mientras tengas las manos limpias, no hay problema.

4- Vuelve a introducir tu copa, siguiendo los pasos que te hemos explicado anteriormente.

Al finalizar tu periodo, limpia bien tu copa Ammo antes de guardarla. No compartas tu copa menstrual.

TRUCOS ÚTILES PARA LA EXTRACCIÓN

No te agobies si te cuesta un poco sacarla la primera vez. Relájate, mueve un poco tus músculos vaginales y vuelve a apretar la copa con los dedos para deshacer el sello de vacío.

Si tras varios intentos, no puedes extraerla, colócate en cuclillas. Esta postura presiona la vagina, lo que ayuda a empujar la copa hacia el exterior. Desde ahí, repite los pasos que te hemos indicado.

Al estar fabricada en silicona médica flexible, la copa Ammo no te producirá ningún daño interno.

INFORMACIÓN GENERAL

La copa menstrual no es un anticonceptivo y no debe utilizarse durante el coito.

No la utilices con vaselina, aceites o lubricantes de silicona porque estos pueden dañarla.

Usa siempre hidratantes o lubricantes de base acuosa.

Si notas alguna reacción adversa, irritación o dolor durante el uso de tu copa menstrual, extráela y consulta a tu médico.

Fabricada en silicona médica 100% biocompatible. No contiene ftalatos.

Capacidades: Talla S: 20 ml / Talla M: 25 ml / Talla L: 40 ml. Incluye bolsita para guardarla.

Menstrual Cup Copa Menstrual Coupe Menstruelle Menstruationstasse Coppetta Mestruale

