

# enna cycle

## COPO MENSTRUAL



O ÚNICO COPO MENSTRUAL COM:

- APLICADOR
- FIO DE SILICONE PARA MAIOR COMODIDADE E SEGURANÇA A RETIRAR
- MAIS CAPACIDADE DE RETENÇÃO

O copo enna cycle é feito de silicone medicinal biodegradável, completamente compatível com o seu organismo.

Não causa reações adversas e é isento de substâncias químicas. Contém 1 Caixa Enna que se usa para esterilizar e guardar o copo menstrual.

## Que tamanho precisa?

Alguns critérios para escolher o seu tamanho

- Partos vaginais: dependendo do estado dos tecidos pélvicos e de como ficaram as paredes vaginais depois do parto, poderá necessitar de um tamanho maior; se exercitou o tecido pélvico e as paredes vaginais tenham ficado fortalecidas o tamanho necessário será mais pequeno.
- Se sofre de prolapso ou outro tipo de lesões peça ajuda ao seu ginecologista.

- Desporto: a prática regular de desporto influencia a musculatura pélvica pelo que pode precisar de um tamanho mais pequeno.
- Quantidade de fluxo: dependendo de ser pouco, normal ou muito abundante.

Parto/Idade	-18	18 - 35	+35
Não	S	S/M	M
Sim, parto vaginal	S/M	M/L	M/L
Sim, cesariana	S	S/M	M/L

Varia de acordo com a constituição física, o desporto que pratica e a quantidade de fluxo que tenha.

## Como aplicar o Enna cycle?

Para facilitar a introdução do copo menstrual é necessário dobrá-lo. Existem diferentes formas de o fazer:

PREGA EM **C**



PREGA EM **S**



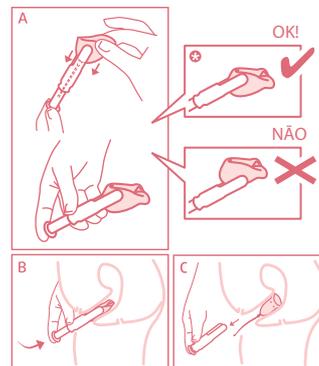
PREGA EM **V**



Recomendamos que quando usar enna cycle pela primeira vez esteja tranquila e relaxada. Tudo será mais fácil.

## Como introduzir o enna cycle com o aplicador?

- A Recomendamos que utilize a técnica da prega em **V** que introduza o copo dentro do aplicador como se indica na figura A. Coloque o copo no aplicador pela zona livre da prega. **+**
- B Colocar o aplicador até à marca onde se colocam os dedos. Deve introduzir todo para que o copo fique bem colocado (figura B).
- C Retire o aplicador com cuidado para que o copo se abra por dentro e se coloque na forma correta (figura C).



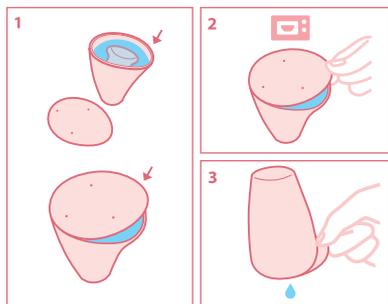
Recomendamos o uso do aplicador apenas nos tamanhos S e M

## Porque é que o enna cycle tem um fio?

Enna cycle tem um fio de silicone para facilitar a extração do copo. Torna-se mais fácil de encontrar. Antes de retirar o copo assegure-se de que não se criou vácuo, tocando e pressionando a parte inferior do copo de modo a permitir a entrada de ar e deslize-o suavemente até sair.

## Como esterilizar enna Cycle?

- 1 É importante esterilizar o seu copo menstrual antes de o usar pela primeira vez usando a caixa enna. Coloque simplesmente o copo menstrual dentro da caixa enna com água e deixe a tampa aberta. (figura 1)
- 2 Colocar dentro do microondas até a água ferver (aproximadamente 1 minuto). (figura 2)
- 3 Retirar a caixa enna do microondas e inverta-a com cuidado para não se queimar. Mantenha a caixa enna invertida até secar completamente. (figura 3)



## Mais informação:

- O copo pode ficar colocado até 12 horas.
- Retire o copo, esvazie-o e limpe-o com uma toalhita íntima e/ou com água.
- Com Enna cycle tem 2 copos, ideal para situações em que necessitar de substituir o copo que está a usar mantendo-se limpa e confortável.

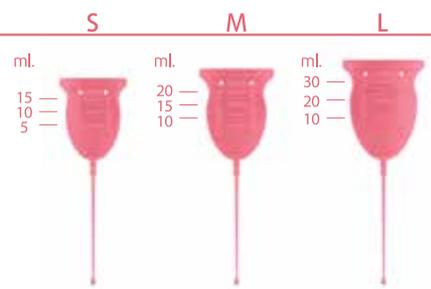
## Como são os tamanhos?

	S	M	L
Diâmetro	38 mm	42 mm	46 mm
Volumes marcados	15 ml	20 ml	30 ml
Capacidade até aos furos	17 ml	23,5 ml	33 ml
Capacidade até ao bordo superior	22 ml	30 ml	42 ml
Comprimento do copo	46 mm	51 mm	56 mm
Comprimento do fio	70 mm	70 mm	70 mm

## Partes do copo:

- A** Bordo maior para melhor adaptação às paredes vaginais e para que ao extrair de forma direita não verta o conteúdo.
- B** Reentrância para melhor aderência às paredes vaginais, e para que ao extrair de forma direita não verta o conteúdo.
- C** 4 orifícios que ajudam a eliminar o efeito de vácuo.
- D** Indicadores de capacidade de volume.
- E** Reentrância indicadora de pressão que ajuda a saber se o copo está bem colocado e a eliminar o efeito de vácuo quando apertamos um pouco.
- F** Fio de silicone para extrair o copo de forma mais fácil e cómoda.

enna  
cycle



Importador/Distribuidor:

GERAÇÃO XXI, SAÚDE E BELEZA, LDA.  
NINHO DE EMPRESAS DNA CASCAIS, CRUZ DA  
POPA  
2645-449 ALCABIDECHE, PORTUGAL

www.ger21.pt 