

La copa menstrual

Durant aquests últims anys s'ha tornat molt comú l'ús de la copa menstrual, una alternativa segura a l'ús de tampons o compreses, els quals generen residus tòxics pel medi ambient.

Recentment, s'ha aprovat l'entrega de copes menstruals als instituts.



Berta Ruiz

Infermera Pediatria
EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes



Què és la copa menstrual o vaginal?

És un petit dispositiu amb forma cònica que s'introdueix dins del canal vaginal durant la menstruació. Genera un segell de buit que no permet que la sang entri en contacte amb l'oxigen, evitant així olors desagradables i petites filtracions. S'ha de buidar cada 8-12 h, depenent de la quantitat de flux, per tant, també és d'ús nocturn.

Qui la pot usar?

Pots començar a utilitzar la copa menstrual des del primer cicle menstrual, sempre que et sentis còmode amb el teu cos i el teu període.

Si no has mantingut relacions sexuals probablement la teva musculatura estigui més tersa i és de gran ajuda, sobretot al principi, aplicar una mica de lubricant a l'hora d'introduir-la.

Quin és el barem de talles?

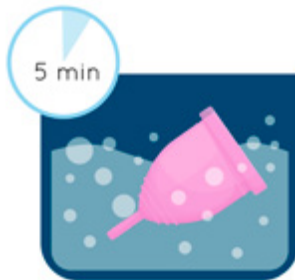
Existeixen tres talles disponibles:

- **Talla 0:** Indicada a menors 18 anys o amb escàs sagnat o si no han mantingut relacions sexuals.
- **Talla I:** Indicada per a dones de 18 a 30 anys que no hagin tingut fills amb part vaginal. També és la talla indicada per a dones menors de 18 anys que mantenen habitualment relacions i/o que tenen sagnat abundant.
- **Talla II:** Indicada a dones majors de 30 anys o que hagin tingut fills pel canal vaginal.



Quin manteniment li haig de fer?

A l'inici del cicle menstrual i al finalitzar s'haurà d'esterilitzar, per exemple posant-la a bullir durant 5 minuts.



La seva composició no conté substàncies tòxiques com les compreses i/o tampons, molts d'ells elaborats a partir de químics o substàncies clorades per blanquejar.

Durant la menstruació l'haurèm de retirar i netejar cada 8-12 hores, quan es realitzi el buidatge.

Per conservar-la fins al pròxim cicle, la guardarem en alguna bossa de teixit natural com lli o cotó.

De quin material està feta?

Poden ser de silicona mèdica hipoal·lergènica, làtex o TPE (elastòmer termoplàstic).

Com l'haig de col·locar?

- Un cop esterilitzada i amb les mans netes doblegarem la copa. Hi ha tres maneres de fer-ho: forma de 7, forma de C o forma de 8.
- Mullarem la copa per a facilitar el rrelliscat i la introduïrem a poc a poc a la vagina. Ha de quedar completament dins, així que no tindrem por a empènyer-la suaument, fins que no sobresurti la punta del con o la boleta. Si a l'aixecar-te

notes incomodat o notes la copa és que no està correctament col·locada.

- Per buidar-la s'haurà de pessigar la fina capa de la copa, anar-la movent lentament per aconseguir que perdi el buit i intentar subjectar la punta de la copa amb seguretat.
- Un cop estreta s'evocarà el



contingut al bany i s'aclarirà amb aigua. La podrem tornar a usar.



Avantatges

- + És rendible, al tenir una vida útil de 10-15 anys és una bona inversió econòmica.
- + És ecològica, ja que no genera la quantitat de residus que generaria l'ús de tampons o compreses. S'estima que una dona farà servir un total de 4 copes mensuals al llarg de la seva vida.
- + És higiènica, donades les propietats dels materials atrau menys bacteris que els tampons. Al no absorbir fluids no seca ni irrita la zona vaginal i ajuda a mantenir l'equilibri de la microbiota. En aquest aspecte es pot assegurar que evita l'aparició d'infeccions com candidiàsis o vaginitis bacteriana i de xoc tòxic que poden produir els tampons.
- + És segura, al fer el buit es pot portar durant llargues jornades sense pèrdues ni sagnats accidentals.

Desavantatges

- Inversió inicial elevada, malgrat que al cap de pocs mesos es recupera.
- Sobretot al principi, la col·locació de la copa pot ser difícil i es poden presentar petites molèsties o irritacions lleus.
- La mida de la copa pot canviar segons la fase vital de cada dona, segons l'edat, la condició física, la quantitat de flux, el nombre de parts vocals, etc.
- Existeixen nocions culturals que dificulten o eviten l'accés d'aquest dispositiu d'ús intern, sobretot on culturalment es manté un tabú entorn la virginitat i la sexualitat femenina o on l'educació sexual, gestió menstrual o infraestructures de sanejament són deficientes.