

Consejos de uso

Una alternativa ecológica, cómoda, ética y comprometida



Cuidan de tu cuerpo

No contienen blanqueantes ni perfumes a diferencia de los tampones convencionales.



Respetan el medioambiente

La esponja menstrual es totalmente orgánica, es decir, es biodegradable y contamina 0%.



Máxima comodidad

Las esponjas menstruales son muy agradables al tacto y se introducen con facilidad. Puedes recortarlas a la medida que mejor se adapte a ti.



Ahorra!

Se estima que una persona gasta unos 350€ al año en compresas y tampones. Olvídate de gastar tanto! Ahora por menos de 20 € tendrás esponjas para todo el año!

ESPONJA MENSTRUAL

- Antes de usarla en cada ciclo deberás desinfectarla. Sumerge la esponja en un vaso de agua con un chorro de vinagre. Déjala por lo menos una hora.
- Antes de introducirla en tu vagina límpiala bien con agua para sacarle el vinagre y escúrrela.
- Con los dedos haz pinza para reducir su tamaño y en una posición y relajada introdúcela.
- No debes de notar que llevas la esponja, si te duele o molesta es que no esta bien colocada, puede ser que tenga que entrar un poquito mas hacia dentro o que te vaya grande.
- Recórtala si lo ves necesario hasta que se adapte a tu vagina.
- Si lo deseas puedes añadirle un cordel a la esponja, con la ayuda de una aguja, para poder extraerla.
- Límpiala simplemente con agua durante la fase menstrual.
- Antes de guardarla para la siguiente menstruación te aconsejo que la pongas un rato al sol, ya que el sol es un muy buen antibacteriano.

