



# Tot el que has de saber sobre la copa menstrual i les compreses reutilitzables

[inicicentrareport]Potser t'acaba de baixar la regla des de fa molt poc o fa anys que ja convius amb aquest moment dramàtic aproximadament un cop al mes. Sigui com sigui, és important que el cicle menstrual i especialment la setmana en què sagnem sigui el més fàcil possible per nosaltres i per al planeta. Durant molts anys, per complir aquesta funció s'han utilitzat compreses i tampons, però fa ja uns quants anys que s'han popularitzat altres opcions més sostenibles pel planeta i potser més pràctiques, com la copa menstrual i les compreses reutilitzables. T'expliquem tot el que n'has de saber!

## Per què passar-se a la copa?

Una copa menstrual està feta de silicona. S'introdueix a la vagina més o menys com un tampó, tot i que s'ha de fer un plec i a vegades costa més acostumar-s'hi. Ara ve, un cop ho proves, és difícil que renunciïs.

A diferència del tampó, la copa no absorbeix la sang i els líquids vaginals, sinó que els acumula. És a dir, que es pot aguantar amb la copa posada fins a 12 hores seguides sense que sigui perjudicial per al cos. A més, aguanta més líquids que un tàmpax. Encara que tinguis unes regles molt fortes, definitivament t'aguantarà el que necessitis. Un tampó, en canvi, absorbeix la sang, però també altres líquids que el cos necessita, i per això és important canviar-lo sovint.

Les copes, tot i que costen al voltant de 30 € i depèn de la marca, poden arribar a durar fins a deu anys. 10 anys sense comprar compreses al supermercat. A més, com que son reutilitzables, son molt més sostenibles per al medi ambient.

## D'acord, però, com l'he de fer servir?

La copa menstrual funciona per talles. Si no has tingut fills, el més probable és que necessitis la talla més petita, però el millor és demanar-ho a la farmàcia per assegurar-se'n.

Tal com dèiem abans, les copes s'insereixen més o menys com un tampó, però s'ha de realitzar un plec de manera que quedi més o menys doblegada per la meitat, perquè entri de manera correcta. Un cop a dins, no et preocupis, el plec es desfarà sol. Costa una mica d'acostumar-s'hi al principi. Per treure-la (és millor que ho facis asseguda al lavabo, ja que caurà tota la sang), s'ha de fer aquest mateix plec prement amb un dit cap a dins, i estibar la copa cap avall. Aquest vídeo et pot servir:

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hokxjDM7K7E>

Has de rentar la copa cada cop que la facis servir, i és força útil bullir-les de tant en tant perquè quedin completament netes i desinfectades. No es tracta de bullir-les durant molta estona, sinó al voltant de 30 segons.

## No sé si estic convençuda... I les compreses reutilitzables?

Les compreses reutilitzables funcionen exactament com una compresa normal, només que estan fetes de materials reutilitzables, i les pots rentar després de cada ús. La idea és col·locar-les sobre la roba interior i assegurar-les a la part de sota, normalment amb dues peces que encaixen entre elles.



---

N'hi ha de diversos tipus: algunes les pots posar a la rentadora com una sola peça, i en d'altres has de separar el filtre de la roba pròpiament dita per rentar-ho. Així, quan vols canviar de compresa, pots mantenir la part exterior d'aquesta i només canviar la part interior. Això sí, a l'hora de comprar-les, com amb les compreses d'un sol ús, cal tenir en compte el tipus de regla que tenim, si és o no molt forta, i comprar-les del gruix que es correspongui d'acord amb això.

Al marge de les compreses, també, existeixen calcetes menstruals, que funcionen exactament amb el mateix plantejament, només que el filtre protector que absorbeix la sang va incorporat dins la mateixa roba interior.

Què diries, pensaràs a fer el canvi o ja estàs còmode amb les tècniques de sempre?

[ficientreport]