



# Què passa si dormo amb la copa menstrual posada? I amb un tàmpax?

[inicentrareport]Per a moltes és tan còmoda que de vegades te n'oblides que la portes posada. I és que qui no ha dormit alguna vegada amb la copa menstrual o algun tampó posat?

[intext1]

La llevadora i fisioterapeuta **Ascensión Gómez López** ens explica per què no ho hem de fer mai.

[nointext]

- **Els músculs necessiten descans:** Dormim estirades perquè els músculs necessiten desconectar per descansar i per això cal que no hi hagi gravetat ni res que els estiri. Portar la copa menstrual posada estimula la musculatura i tracciona els teixits, i encara que sigui poquet, no els deixa descansar tranquils.

- **Millor sense res a dintre:** Qualsevol pes que es dugui a dintre de la vagina provoca una contracció reflexa i això pot cansar tota la musculatura. Per tant és millor dormir sense res a dintre i fins i tot sense calces quan no menstruïs.

-Tot i que la copa menstrual es pot portar fins a 12 hores posada es recomana, que encara que no estiguis sagnant massa, **la buidis cada 4-6 hores** per evitar dur molt de pes tota l'estona

## Què es recomana dur a la nit?

És recomanable dur compreses de tela o calces menstruals (com alternatives més ecològiques). Si pel que sigui no tens una altra opció que no sigui utilitzar la copa menstrual a la nit cal que te la posis buida i la buidis quan t'aixequis al matí.

[intext2]

[ficentrareport]