



THE FLOW'S

Consejos Para Usar La Copa Menstrual

UNA GUÍA PARA TU NUEVO PRODUCTO
FAVORITO PARA LA MENSTRUACIÓN

TABLA DE CONTENIDO

¿QUÉ SON LAS COPAS MENSTRUALES?	01
GUÍA DE TALLAS Y PLIEGUES DE LA COPA MENSTRUAL	02
CÓMO USAR UNA COPA	03
CAMBIAR UNA COPA EN UN BAÑO PÚBLICO	04
RECURSOS ADICIONALES	05
FORMAS ADICIONALES DE FLUIR	06
HECHOS DEL PERÍODO	07
PREGUNTAS FRECUENTES	08-11
REFERENCIAS	12

¿Qué Son Las Copas Menstruales Y Por Qué Son Mejores?

Las copas menstruales son pequeños dispositivos de silicona de grado médico que se insertan en la vagina para recolectar el flujo menstrual. Cada copa puede reutilizarse durante **10 años** y puede permanecer colocada de forma segura hasta **12 horas** seguidas.

ECONÓMICA

Al cambiar a las copas menstruales y no tener que comprar productos menstruales de un solo uso, las usuarias de copas pueden ahorrar alrededor de \$6,000 en su vida.¹

SOSTENIBLE

Las copas menstruales **duran 10 años**, evitan que **14.000 productos desechables**² terminen en los vertederos durante su vida útil y tienen el **1.5%** del impacto ambiental³ de otros productos.

CONVENIENTE

Es segura para usar durante **12 horas** y contiene tanto líquido como **6 tampones**. Puedes nadar, dormir, hacer ejercicio y disfrutar de tu vida.

LIBRE DE QUÍMICOS Y TOXINAS

Las copas **no contienen químicos dañinos**, lo que reduce la exposición del tejido vulvar/vaginal de alta absorción a las toxinas, disminuye la transmisión de ITS y disminuye la incidencia de vaginosis bacteriana, creando un posible efecto dominó de mejora en la salud.⁴

MAYOR EMPODERAMIENTO

Las copas menstruales animan a las usuarias a familiarizarse con su flujo, su anatomía y cómo cambia su ciclo con el tiempo. **Cuanto mejor conozcas tu cuerpo, más poder tendrás para protegerlo.**

Guía De Tallas De Copa Menstrual

Las copas menstruales están disponibles en diferentes tallas, y las tallas varían según la marca. Para ayudarte a elegir la talla perfecta, hemos creado esta guía de tallas. Si necesitas probar una talla diferente, ¡avísanos y te enviaremos una de reemplazo!

Talla 0 O Adolescente

Capacidad: 18 ml o 2-4 tampones⁵

Ideal para personas con un flujo más ligero, adolescentes menores de 18 años, usuarias de copa por primera vez o personas con un cuello uterino bajo.

Tamaño 1 O Pequeña

Capacidad: 25 ml o 3-5 tampones⁶

Ideal para personas con flujo medio a abundante, usuarias de copa por primera vez o con cuello uterino bajo.

Talla 2, Regular O Grande

Capacidad: 30 ml o 4-6 tampones⁷

Ideal para personas con flujo abundante, que han dado a luz o que tienen el cuello uterino alto.

Tipos De Pliegues De La Copa Menstrual

PLEGADO EN TULIPAN



Presione un lado del borde hacia abajo en la base para crear una punta estrecha y puntiaguda. Esto es ideal para quienes buscan un punto de inserción más pequeño, especialmente para quienes lo usan por primera vez.

PLEGADO EN C



Aplana la copa y dóblala por la mitad para crear una "C" o una "U". Es un método sencillo e ideal para principiantes, ya que ofrece un punto de inserción relativamente pequeño.

PLEGADO EN 7



Aplana los lados de la copa y luego dobla una esquina en diagonal para formar un "7". Este método proporciona un mejor control y crea un punto de inserción más pequeño que el pliegue en C.

Cómo Usar Una Copa Menstrual

un video instructivo

ANTES DEL PRIMER USO: DESINFECTA TU COPA

Antes de usar tu copa por primera vez, es importante desinfectarla. Puedes:

- Hervirla de 4 a 5 minutos. Consejo: Colócala en un batidor o pinzas para evitar que toque el fondo de la olla.
- Límpiala con alcohol isopropílico al 70 % y déjala secar completamente para que el alcohol se evapore por completo.

INSERTAR

1. Lávate bien las manos.
2. Dobla la copa: Elige un método de plegado que te funcione, como el pliegue en C, el pliegue tulipan abajo o el pliegue en 7.
3. Busca una posición cómoda (sentada, en cuclillas o de pie).
4. Introduce suavemente la copa doblada en la vagina, inclinándola hacia arriba y hacia atrás, en dirección al coxis, hasta que el cuerpo de la copa quede completamente dentro. Consejo: Insertar la copa es más fácil si usas agua como lubricante natural.
5. Asegúrate de que la copa esté colocada correctamente:
 - La copa debe abrirse completamente para sellar una vez.
 - Gira o pasa un dedo alrededor de la base de la copa para asegurarte de que se haya desplegado completamente y se haya sellado. Consejo: Puedes comprobar el sellado tirando ligeramente del tallo. Si sientes resistencia al tirar suavemente hacia abajo, ¡tienes un buen sellado!
6. Úsala cómodamente: Las copas menstruales se pueden usar hasta por 12 horas, dependiendo de tu flujo. No deberías sentirla cuando esté correctamente colocada.

VACIAR + QUITAR

1. Lávate bien las manos y busca una posición cómoda.
2. Presiona suavemente la base de la copa para liberar el sello y luego sácala. Puedes hacer fuerza para facilitararlo.
3. Vacía el contenido en el inodoro.
4. Enjuaga con agua fría (para evitar manchas) y luego lava la copa con agua caliente y un jabón suave, con pH neutro y sin perfume ni aceite, y vuelve a colocarla.

Durante tu periodo, limpia tu copa al menos una vez cada 12 horas.

PARA GUARDAR

Después de tu periodo, lava la copa como se indica arriba y guárdala en su funda transpirable. Si lo deseas, puedes desinfectarla con los métodos mencionados entre ciclos o cada pocos ciclos.

Consejos y trucos

Recorta el tallo si lo sientes demasiado largo. Si sobresale o te resulta incómodo, puedes recortarlo con cuidado. Retira primero la copa y corta poco a poco con unas tijeras limpias.

Usa los músculos pélvicos. Presionar suavemente hacia abajo, como si estuvieras defecando, puede ayudarte al insertar o retirar la copa. Esto la baja y te da un mejor control.

Dóblalo a tu manera. No hay un pliegue "perfecto". Prueba el pliegue en C, el pliegue perforado o el pliegue en 7 para ver cuál te funciona mejor.

Inclínala hacia atrás, no hacia arriba. Al insertarla, apunta la copa hacia el coxis, no hacia arriba. Debe quedar en la parte baja del canal vaginal.

Gíralo. Una vez insertado, gira suavemente la copa para que se abra por completo y se selle.

No deberías sentirlo. Si la copa está bien insertada, debería ser cómoda. Si la sientes suelta, intenta retirarla y volver a insertarla.

Rompa el sello antes de retirarlo. Presione la base o el lateral de la copa para liberar la succión antes de extraerla.

Date tiempo. Es normal que te lleve varios ciclos dominarlo. ¡Lo estás haciendo genial!

Cómo Cambiar Una Copa En Un Baño Público

PREPARAR

1. Lleve artículos esenciales como toallitas húmedas sin perfume, una botella pequeña de agua o un vaso mezclador plegable.
2. Si hay un lavabo disponible, lávese las manos antes de entrar al cubículo. De lo contrario, use desinfectante de manos.
3. Si usa un vaso mezclador o una botella de agua para enjuagarlo, asegúrese de llenarlo antes de entrar al cubículo.

CAMBIAR LA COPA MENSTRUAL

1. Presione suavemente la base de la copa para liberar el sello y luego sáquelo. Puede presionar hacia abajo para facilitar.
2. Vacíe el contenido en el inodoro.
3. Limpiar el vaso:
 - Opción 1: Usa una botella de agua para enjuagar la copa sobre el inodoro.
 - Opción 2: Limpie la copa con toallitas húmedas sin perfume ni alcohol.
 - Opción 3: Llene un vaso mezclador con agua antes de entrar al cubículo. Coloque la copa dentro y agítelo varias veces para enjuagarlo.
4. Si ninguna de estas opciones está disponible, simplemente vuelva a insertar la copa y límpiela bien la próxima vez.
5. Volver a insertar la copa:
6. Una vez limpio, vuelva a insertar la copa como de costumbre y asegúrese de que esté bien colocado.
7. Usa desinfectante de manos o lávese las manos.

CONSEJOS ADICIONALES

- Si es posible, elija baños con lavabos privados.
- Practique el manejo de su copa antes de usarla para ganar confianza.

Enlaces De Procedimientos

- [Instrucciones De La Copa Menstrual](#)
- [Vídeos Sobre Cómo Usar Una Copa](#)
- [Cómo Usar Una Copa Menstrual](#)
- [Cómo Limpiar Una Copa Menstrual](#)
- [Cómo Limpiar Tu Copa Menstrual En Un Baño Público](#)
- [Preguntas Frecuentes Sobre Las Copas Menstruales](#)

¿Quieres Saber Más Sobre Las Copas? Consulta Estos Artículos.

- [Copas menstruales: cómo usarlas, beneficios y más](#)
- [Ciclo menstrual \(menstruación normal\): descripción general y fases](#)
- [¿Cuánta sangre pierdes durante tu período?](#)
- [Cómo los tampones y las toallas sanitarias se volvieron insostenibles y se llenaron de plástico](#)
- [El ciclo de vida de un tampón: si se usa solo unas horas, tarda cientos de años en desintegrarse.](#)
- [¿Qué productos menstruales son mejores para el medio ambiente?](#)

¿Tiene Preguntas?

Lo que la gente está diciendo:

“Tener acceso a opciones es algo que aprecio. Antes quería probar una copa menstrual, pero no me animaba a pagar el precio inicial.”

“No tengo que preocuparme por las fugas; es más cómoda y gratuita. Me benefició tener que cambiarla casi nunca y no tener fugas.”

“Me permitió no depender de que las escuelas tuvieran productos para la menstruación disponibles.”

“Me ayudó a no preocuparme por si tenía compresas o tampones porque sé que tengo mis copas y ¡hay una gran variedad de productos reutilizables! Solo tengo que preocuparme por limpiarlas bien.”

“Mi copa menstrual me ayuda a ser más activa y estar más cómoda.”

“Los tampones de algodón me hacían sangrar. Puedo moverme fácilmente sin accidentes.”

“Usar una copa menstrual me ha beneficiado al ayudarme a ahorrar dinero en productos menstruales y ha ayudado a que mis cólicos sean menos dolorosos.”

“Ya no sufro de alergias porque antes usaba otros productos que las causaban. “Sé que tengo una opción no tóxica, asequible y respetuosa con el medio ambiente”.”

ENVÍANOS TUS PREGUNTAS POR MENSAJE DE TEXTO

¡Habla con un educador de Flow individualmente! Tanto si estás empezando como si has tenido algunos problemas, nuestros educadores están aquí para apoyarte. Pregunta cualquier cosa, desde consejos de ajuste e inserción hasta limpieza y solución de problemas, y recibe asesoramiento personalizado y sin prejuicios.

Envía Un Mensaje De Texto Con La Palabra “Pregunta” Al (323) 694-7060

SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS INDIVIDUAL

Puede que te cueste acostumbrarte a las copas menstruales, ¡y estamos aquí para ayudarte! ¡Reserva una llamada de Zoom con una de nuestras educadoras para repuesta su preguntas!

Programe Una Llamada

SÍGUENOS EN INSTAGRAM

Ofrecemos sesiones de preguntas y respuestas en Instagram Live, además de recursos educativos en nuestras publicaciones e historias. ¡Envíanos tus preguntas por mensaje privado! ¡Estamos aquí para ayudarte!

Síganos

Productos De Período Adicional



Disco Menstrual Reutilizable

Un producto menstrual flexible y ecológico, diseñado para colocarse en la base del cuello uterino y recolectar el flujo menstrual. Los discos tienen una capacidad de hasta 75 ml, lo que los hace ideales para flujos abundantes y hasta 12 horas de uso. A muchas usuarias les encanta que se puedan usar durante las relaciones sexuales y no generen succión. Fabricados con silicona de grado médico, son lavables y reutilizables durante años.



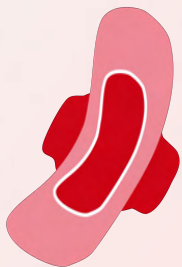
Compresa Menstrual Reutilizable

Una alternativa ecológica y lavable a las toallas sanitarias desechables. Fabricadas con capas de tela suaves y absorbentes, ofrecen una protección cómoda durante la menstruación y pueden usarse durante años con el cuidado adecuado. Las toallas reutilizables vienen en diferentes tamaños y niveles de absorción para adaptarse a tu flujo.



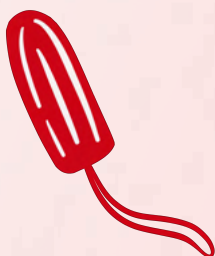
Ropa Interior Menstrual Reutilizable

Una alternativa sostenible y cómoda a los productos menstruales tradicionales. Diseñada con múltiples capas absorbentes, la ropa interior menstrual puede usarse sola o como protección adicional con otros productos. Es lavable, reutilizable y está disponible en una variedad de estilos y niveles de absorción para aliviar el sangrado leve o abundante.



Almohadilla Desechable

Un producto externo para la menstruación que se adhiere a la ropa interior para absorber el flujo menstrual. Las compresas vienen en varios tamaños y niveles de absorción, desde protectores hasta protección nocturna. Hechas de algodón o materiales sintéticos, son una opción no invasiva popular. Si bien son fáciles de usar, pueden resultar voluminosas y deben cambiarse cada 4 a 6 horas.



Tampón Desechable

Un producto menstrual compacto e interno que se inserta en el canal vaginal para absorber el flujo menstrual. Los tampones vienen en una variedad de niveles de absorción y suelen estar hechos de algodón o rayón. Si bien son prácticos y discretos, deben cambiarse cada 4 a 8 horas para reducir el riesgo de síndrome de shock tóxico (SST).

¿Sabías?

01

A lo largo de la vida, una persona promedio menstrúa durante más de **2500 días**, ¡eso equivale a casi **7 años!**⁸

02

En promedio, se pierde entre **20 y 90 ml** (aproximadamente entre **1 y 5 cucharadas**) de sangre o líquido durante el ciclo menstrual. Esto equivale a usar de **4 a 18 tampones regulares** completamente saturados.⁹

03

Cada año se utilizan **5 mil millones de tampones y toallas sanitarias** en todo el mundo, lo que genera 7 millones de libras de residuos plásticos al año.¹⁰

04

1 de cada 4 adolescentes (1 de cada 3 adultos) tiene dificultades para costear los productos para la higiene menstrual.¹¹

05

El **25%** de los adolescentes no pueden realizar las tareas escolares por falta de acceso a productos menstruales y el **60%** debido a los síntomas.¹¹

06

Se encontraron metales tóxicos como **plomo y arsénico** en tampones, lo que aumenta la preocupación por la exposición a largo plazo a sustancias químicas presentes en los productos menstruales convencionales.¹²

07

Cada año se utilizan **5 mil millones de toallas sanitarias y tampones** en todo el mundo, lo que genera 7 millones de libras de residuos plásticos al año.¹³

08

¡Una copa menstrual dura **10 años**, permanece en su lugar hasta **12 horas**, contiene **hasta 6 tampones de líquido**, **no contiene toxinas** ni químicos y cuesta tan sólo \$30!

Preguntas Frecuentes

USO DE LA COPA: CONCEPTOS BÁSICOS Y USO DIARIO

¿CUÁNTA SANGRE CABE EN UNA COPA?

La capacidad de las copas menstruales varía según la marca y el tamaño.

- Talla 0 / Adolescente: 18 ml o 2-4 tampones
- Talla 1 / Pequeña: 25 ml o 3-5 tampones
- Talla 2 / Grande / Regular: 30 ml o 4-6 tampones

¿CÓMO SÉ CUÁNDO VACIAR MI COPA?

El flujo menstrual es diferente para cada persona. Algunas necesitan vaciar su copa cada pocas horas, mientras que otras pueden hacerlo durante mucho más tiempo. Debe vaciarla y limpiarla al menos cada 12 horas. Recomendamos revisarla periódicamente durante los primeros usos para ver cuánto se llena y determinar qué funciona mejor para usted.

¿PUEDO USAR UNA COPA MENSTRUAL MIENTRAS DUERMO?

¡Sí! Las copas menstruales son seguras de usar durante la noche y pueden permanecer en su lugar hasta por 12 horas. Si tienes un flujo abundante, te recomendamos usar ropa interior menstrual como alternativa, por si acaso. La mayoría de las personas las encuentran confiables y sin complicaciones al dormir.

¿ES NECESARIO SACARLO CUANDO SE USA EL BAÑO?

¡No! Puedes orinar o defecar sin quitarte la copa. Se coloca en el canal vaginal, separado del lugar por donde salen la orina y las heces. Si notas que se ha movido un poco, puedes ajustarla o revisar el sello después. A algunas personas les resulta útil revisarla rápidamente después de ir al baño, solo para asegurarse de que sigue en su lugar.

¿PUEDO COLOCAR MI COPA ANTES DE QUE ME LLEGUE EL PERIODO EN CASO DE QUE ME LLEGUE EL PERÍODO?

¡Sí! Puedes insertar la copa con antelación para evitar fugas inesperadas. Si sientes sequedad, prueba a usar agua limpia o un poco de lubricante a base de agua (sin glicerina, parabenos ni propilenglicol) para que la inserción sea más fácil y cómoda.

Preguntas Frecuentes

COMODIDAD, AJUSTE Y PRIMER USO

¿LA COPA MENSTRUAL ME CAUSARÁ ALGÚN DOLOR O MOLESTIA?

Una copa menstrual no debería doler. Si tienes la talla correcta y está bien colocada, no deberías sentir ninguna molestia. Si sientes alguna molestia, podría deberse a un problema de talla o colocación, y un ajuste rápido suele ser útil. Con un poco de práctica, la mayoría de las personas encuentran las copas muy cómodas de usar.

¿ES COMPLICADO UTILIZAR LA COPA MENSTRUAL?

Al principio puede ser un poco engorroso, sobre todo mientras aprendes a insertarla, extraerla y limpiarla. Como todo lo nuevo, ¡requiere práctica! Para facilitarlo, prueba a usar un lubricante a base de agua al practicar la inserción (incluso cuando no tengas la regla) y considera retirar la copa en la ducha hasta que le cojas el truco. La mayoría de las usuarias descubren que, con el tiempo, se vuelve rápido, limpio y fácil.

¿PUEDE QUEDARSE ATRAPADA UNA COPA MENSTRUAL DENTRO DE MÍ?

Una copa menstrual no se atasca. Los músculos vaginales se expanden y contraen de forma natural, y el cuello uterino se mueve hacia arriba y hacia abajo. Si tienes dificultad para alcanzar la copa y extraerla, intenta presionar con los músculos pélvicos para acercarla.

¿QUÉ DEBO HACER SI MI COPA MENSTRUAL NO FUNCIONA CORRECTAMENTE?

Si tu copa tiene fugas o se sale, asegúrate de que esté bien insertada y completamente abierta para sellarla. También puedes revisar si tiene algún daño o desgaste. Si el problema persiste, podría ser la talla incorrecta para ti; contacta con The Flow o con el fabricante de la copa para obtener más ayuda. No te preocupes si te toma un tiempo acostumbrarte; usar una copa puede requerir un poco de práctica, así que date tiempo para adaptarte.

¿PUEDE UNA VIRGEN UTILIZAR UNA COPA MENSTRUAL?

¡Sí! Puedes usar una copa menstrual incluso si nunca has tenido relaciones sexuales. Puede que estire el himen (una fina capa de tejido cerca de la abertura vaginal), pero eso no significa que ya no seas virgen. El himen también puede estirarse por actividades cotidianas como hacer deporte o usar tampones. La virginidad se trata de si alguien ha tenido relaciones sexuales, no de usar productos para la menstruación. Elegir una copa menstrual se trata simplemente de encontrar la que mejor se adapte a tu cuerpo.

¿PUEDE LA COPA INTERFERIR CON UN IUD?

El IUD se coloca dentro del útero, mientras que la copa menstrual se coloca en la vagina; por lo tanto, se encuentran en dos lugares separados y generalmente no interfieren entre sí. Sin embargo, para mayor seguridad, es importante romper el sello de la copa antes de retirarla para evitar que se tire de los hilos del DIU. Si le preocupa, consulte con su profesional de la salud antes de usar una copa con DIU.

Preguntas Frecuentes

LIMPIEZA, OLORES Y MANTENIMIENTO

¿QUÉ HAGO SI MI COPA MENSTRUAL TIENE OLOR?

Para mantener tu copa sin olor, no la uses por más de 12 horas seguidas. Al quitártela, enjuágala primero con agua fría y luego lávala con un limpiador suave sin aceite ni fragancia. Si tu copa huele mal, prueba a colocarla en un alféizar soleado durante uno o dos días. ¿Sigues sintiendo olor? Puedes remojarla en agua oxigenada al 3% hasta por 8 horas. Recuerda que remojar la copa con demasiada frecuencia puede desgastarla con el tiempo, así que recomendamos hacerlo solo cuando sea necesario, no más de cada 3 o 4 meses. Después de remojarla, déjala al sol de nuevo para que se ventile por completo.

¿LAS COPAS MENSTRUALES REDUCEN EL OLOR MENSTRUAL?

¡Sí! El olor menstrual se produce cuando la sangre menstrual se mezcla con el aire y las bacterias naturales. Esto es común con las toallas sanitarias, ya que la sangre queda expuesta al exterior del cuerpo. Las copas menstruales se colocan dentro del canal vaginal, por lo que la sangre no queda expuesta al aire, lo que reduce considerablemente el olor. Dicho esto, independientemente del producto menstrual que uses, intenta evitar los productos perfumados, ya que suelen contener sustancias químicas nocivas. Y recuerda: cualquier olor durante la regla es completamente normal. Es parte de un proceso biológico natural y saludable.

¿CAMBIAN DE COLOR A MEDIDA QUE SE USAN Y CUÁNDO?

Sí, es totalmente normal que una copa menstrual cambie de color con el tiempo. Las manchas se producen por el hierro presente en el flujo y el uso regular, especialmente con copas de colores más claros. Es puramente estético y no afecta el funcionamiento de la copa. Para evitar manchas, enjuaga la copa primero con agua fría y luego con agua caliente y un jabón sin perfume ni aceite.

¿CÓMO SÉ CUÁNDO DEBO REEMPLAZAR MI COPA?

Las copas menstruales pueden durar hasta 10 años, pero es hora de reemplazar la tuya si notas alguno de los siguientes síntomas: olor fuerte o persistente, manchas fuertes que no salen, polvo blanco, descamación o textura granulada, grietas, rasgaduras o daños en el borde o el tallo, o fugas repentinas que no ocurrían antes.

¿CÓMO DESECHO MI VIEJA COPA MENSTRUAL?

Las copas pueden durar hasta 10 años, pero cuando llegue el momento de reemplazar la tuya, tienes un par de opciones:

- Quemarla: Puedes quemar una copa de silicona hasta convertirla en cenizas sin ningún problema. Dado que la silicona de grado médico proviene del sílice (como la arena), las cenizas no son perjudiciales para el medio ambiente.
- Cortar y tirar: También puedes cortar la copa en trozos más pequeños y tirarlos. Aunque la silicona no es fácilmente reciclable, se degrada con el tiempo, a diferencia de los aplicadores y envoltorios de tampones, que pueden contaminar el medio ambiente.
- Reciclar (si está disponible): Algunas marcas de copas ofrecen programas de reciclaje. ¡Consulta su sitio web para ver qué ofrecen!

Preguntas Frecuentes

SEGURIDAD Y REGULACIONES

¿PUEDO UTILIZAR LA COPA MENSTRUAL DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES?

No deberías usar una copa menstrual estándar durante el sexo vaginal con penetración. Las copas se quedan en el canal vaginal y ocupan espacio, lo que puede hacer que el sexo sea incómodo o incluso doloroso. Aunque la copa no se perderá dentro de ti, es mejor retirarla antes de cualquier tipo de penetración. (Algunas personas usan discos menstruales suaves diseñados para tener relaciones sexuales sin complicaciones durante la menstruación, ¡pero ese es otro producto!)

¿LAS COPAS MENSTRUALES ESTÁN APROBADAS POR LA FDA?

¡Sí! La FDA considera las copas menstruales dispositivos médicos de Clase II, lo que significa que cumplen con los estándares de seguridad y eficacia. Cuando una marca indica que su copa está "aprobada por la FDA", significa que ha sido autorizada por la FDA para su venta en EE. UU. ¡Siempre busque esto al elegir una copa!

Referencias

- 01 [Plush Care. 2025. The Cost of Having Your Period in Every Country and U.S. State.;](#) [Banks, Carly. 2022. Period Poverty. The NAU Review.;](#) [Park, Allyson. 2022. How Inflation Impacts the Pink Tax and the Period Product Industry. U.S.News.;](#) [Nguyen, Angeline. 2024. Tampon Tax: An additional economic burden for those who menstruate. Women's Health Education Program Blog, Drexel University College of Medicine.;](#) [N., Bryan. 2024. Price of Menstrual Products Increasing. ISSA.](#)
- 02 [Anon editorial. 2022. Menstrual health: a neglected public health problem. Lancet Regional Health - Americas.;](#) [Zurek, Erika. 2023. Period products can contain hazardous ingredients. Some states are requiring more transparent labeling. PBS News.](#)
- 03 [Menstrual Cup Coalition. 2024. FAQs – Menstrual Cups.](#)
- 04 [Scranton, Alexandria. 2013. Chem Fatale: Potential health effects of toxic chemicals in feminine care products. Women's Voices for the Earth.;](#) [Shearston, Jenni et al. 2024. Tampons as a source of exposure to metal\(loid\)s. Environment International.](#)
- 05 [Saalt | Teen | Pixie | Teen | Diva Cup | Size 0](#)
- 06 [Saalt | Small | Pixie Cup | Small | DIVA Cup | Size 1](#)
- 07 [Saalt Cup | Regular | Pixie | Large | Diva | Size 2](#)
- 08 [UNICEF. 2018. Fast Facts: Nine Things You Didn't Know About Menstruation.](#)
- 09 [NHS. 2023. Periods.](#)
- 10 [European Commission. 2018. Reducing Marine Litter: Action on Single-Use Plastics and Fishing Gear.](#)
- 11 [Thinx. 2023. State of the Period 2023.](#)
- 12 [González, N., Marquès, M., Nadal, M., & Domingo, J. L. \(2024\). Tampons as a source of exposure to metal\(loid\)s. Environment International, 185, 108571.;](#) [NPR. 2024. A Study Found Toxic Metals in Popular Tampon Brands. Here's What Experts Advise.](#)
- 13 [Borunda, Alejandra. 2019. How Tampons and Pads Became Unsustainable. National Geographic.](#)