



### **ЧТО ТАКОЕ Менструальная чаша Divacup (Дивакап)**

DivaCup – это менструальная чаша или капа назначение которой – собирать кровяные выделения, а не впитывать их. Менструальная Чаша DivaCup по принципу использования напоминает тампон: так же вводится во влагалище, но располагается ниже и гораздо более привлекательна по функциям и свойствам. Она изготовлена из исключительно эластичного и гладкого материала силикона, поэтому не вызывает дискомфорт не при введении, ни при использовании, и кроме того, приспособленная к женскому организму форма чаши надежно защищает от протеканий.

### **ПРЕИМУЩЕСТВА DivaCup (Дивакап)**

Главное преимущество менструальной чаши DivaCup – простота применения и надежность защиты от протеканий. Используя менструальную чашу, по ощущениям вы не отличите период менструаций от обычного дня. Зуд от прокладок, обеспокоенность протеканием тампона и высушивание слизистой оболочки влагалища – все это в прошлом, потому что чаша DivaCup изготовлена из гипоаллергенного материала и плотно прилегает к вагинальным стенкам. Применять чашу во время менструаций может каждая женщина, поскольку её легко ввести на небольшую глубину для полного погружения во влагалище.

Начиная пользоваться DivaCup, ежемесячные заботы, связанные с покупкой одноразовых средств интимной гигиены, останутся в прошлом, т.к. многоразовая менструальная чаша Divacup прослужит вам в течение долгих лет.

Почему именно менструальный кап? непременно должен быть в арсенале любой

активной женщины, потому что отлично подходит для интенсивной деятельности, спорта и путешествий.

Менструальная чаша предоставляет женщине настоящую свободу действий и свободу от частых менструальных хлопот. Носить DivaCup можно до 12 часов, после чего следует извлечь чашу, опорожнить и тщательно промыть её. После этих быстрых процедур DivaCup можно вводить снова на период до 12 часов. Такой диапазон времени делает удобным применение чаши ночью. Очевидно, что вспоминать о DivaCup достаточно лишь пару раз в сутки. Это еще одна убедительная причина выбора менструальной чаши, а не тампонов и прокладок.

Неоспоримым преимуществом чаши DivaCup является запатентованная технология её изготовления. Этим объясняется её высокое качество и соответственно отсутствие негативных воздействий на женский организм. Чаша DivaCup изготовлена из медицинского силикона и не содержит латекса, красителей, а также прочих веществ, способных вызвать зуд, раздражение или аллергию. Поэтому не нарушает естественной слизистой среды влагалища. Не имеет запаха.

### **ЛЕГКОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ DivaCup (Дивакап)**

Чаши DivaCup чрезвычайно легки и удобны в применении – достаточно лишь небольшой практики. Определив, в каком положении и на какую глубину вам комфортнее всего вводить чашу, вы будете тратить времени на это не больше, чем для использования обычной прокладки.

DivaCup имеет оптимальный объём (30 мл – 1 унция), благодаря чему чаша неощутима внутри влагалища, но, в то же время, очень ёмкая. В среднем за один менструальный цикл женским организмом выделяется 30-40 мл кровяной жидкости (1-1,4 унций). Зная интенсивность своих менструаций, женщина быстро приспособит к ней частоту прочищения чаши. Многие женщины, извлекая чашу только утром и вечером, даже наполовину не заполняют DivaCup. Но при этом не стоит носить чашу дольше 12 часов. Те, кто, в свою очередь, страдают от обильных выделений, могут просто чаще опустошать кап. Таким образом, минимально промывать DivaCup следует 2 раза в день, а фактически эта частота определяется интенсивностью выделений.

Если менструальный цикл регулярен, можно вводить чашу заблаговременно, когда предполагается, что выделения вот-вот должны начаться. Это позволит избежать протеканий.

DivaCup не нужно извлекать при дефекации и мочеиспускания. Но чашу следует извлечь

перед половым актом.

Чашечка DivaCup удобна и тем, что, если необходимо опорожнить её в общественном туалете, можно не мыть её, а просто вытереть салфеткой или туалетной бумагой. После таких экстремальных процедур очищения рекомендуется более скрупулезно промыть чашу в домашних условиях с мылом.

### **РАЗМЕРЫ DivaCup (Дивакап)**

Выбирайте размер DivaCup внимательно, чтобы чаша максимально подходила под ваши физиологические особенности.

DivaCup выпускает чаши в 2-х моделях:

- Модель 1: диаметр 43 мм, длина чаши 57 мм, длина стебля 10 мм.

Оптимально подходит для нерожавших девушек до 30 лет.

- Модель 2: диаметр 46 мм, длина чаши 57 мм, длина стебля 10 мм.

Оптимально подходит для женщин, которые рожали вагинально или с помощью кесарева сечения, а также старших 30 лет, потому как с возрастом теряется эластичность влагалищных мышц.

Разница между размерами небольшая, но рекомендуется все-таки придерживаться рекомендаций, чтобы предотвратить протекания. Прочитать более подробную информацию о выборе менструальной чаши можно на странице [“как правильно выбрать менструальную чашу”](#)

### **КАЧЕСТВО DivaCup (Дивакап)**

Производитель DivaCup большое внимание уделяет вопросам качества своей продукции.

Именно поэтому менструальные чаши сертифицированы FDA, Министерством здравоохранения Канады, но самым существенным достижением в области качества является признание DivaCup международным центром сертификации . [ISO 13485:2003](https://www.iso.org) ( [www.iso.org](https://www.iso.org) ). Этот строгий стандарт качества подтверждает соответствие условий производства, а также системный подход к процессам и продукции, благодаря чему менструальные чаши DivaCup и завоевали признание многих женщин в мире.

Материал DivaCup – высококачественный силикон, который уже более 50 лет используется в медицине. Но не следует путать его с силиконом для имплантации груди. В его составе отсутствуют хлор, красители и любые другие наносящие вред женскому организму добавки.

### **КАК ВВОДИТЬ DivaCup (Дивакап)**

При первой попытке введения DivaCup, изучите рекомендации производителя и постарайтесь предельно расслабиться. Когда вы усвоите технику использования, введение и удаление чаши будет занимать меньше минуты.

Вымойте руки с мылом. Убедитесь, что чаша продезинфицирована и готова к использованию. В удобном для вас положении тела (сидя, стоя) вставьте DivaCup, пошагово выполняя следующие действия:

1. Для более легкого введения увлажните DivaCup водой или смазкой на водной основе. Согните чашу пополам, а затем еще в два раза, как показано на рисунке. Можно также нажать на ободок чашечки вниз, чтобы она приобрела перевернутую форму конуса.
2. Зажмите сложенную чашу большим и указательным пальцем и направьте сложенным краем во влагалище, немного наклонив в сторону копчика.
3. Расслабьте вагинальные мышцы и вставьте DivaCup во влагалище. Чаша не должна выходить наружу.
4. Чтобы лучше зафиксировать чашу внутри, слегка поверните её. Так она и раскроется наверняка и будет плотно прилегать к стенкам влагалища. С этой целью можно также нажать на основание DivaCup, чтобы воздух из чаши немного вышел, и образовался мини-вакуум. Если вы не можете прокрутить менструальную чашу на месте её расположения, то сделайте следующее: вставьте DivaCup немного ниже, чтобы у вас был полный доступ к основанию чаши, затем прокрутите её один раз вокруг своей оси и надавливайте на основание, пока чаша не войдет во влагалище на необходимую глубину.

DivaCup располагается близко к входу во влагалище, поэтому очень важно вводить чашу не вверх, а под наклоном назад.

Обратите внимание, что не следует вставлять DivaCup лежа. Если вы ощущаете дискомфорт от менструальной чаши или возникли протекания, вероятнее всего, вы неверно вставили её. Прощупайте ободок чаши, он должен плотно прилегать к влагалищу. Прочитать более подробную информацию о методах введения менструальной чаши можно на странице [“как использовать менструальные чаши”](#) в рубрике [“методы вставки менструальной чаши”](#)

## КАК ПРАВИЛЬНО УДАЛИТЬ DivaCup (Дивакап)

Перед удалением DivaCup также тщательно промойте руки с мылом. Нащупайте ручку чаши, возьмитесь за неё и медленно подтяните её ближе к выходу, пока не сможете взяться за основание чаши. Легонько нажмите на него – это поможет отсоединить поверхность DivaCup от стенок влагалища. Вытягивайте чашу за основание, чтобы не разлить её содержимого. Вылейте менструальные выделения в туалет и тщательно промойте кап с мылом. Если такой возможности нет – протрите его бумагой. DivaCup готов к повторному использованию.

DivaCup – многоразовое гигиеническое средство для женщин, поэтому требует регулярного и тщательного ухода.

Промывать менструальную чашу после каждого извлечения из влагалища можно разными методами: специальным средством для мытья DivaWash, антисептическим средством со сбалансированным pH, мыльным раствором или просто теплой водой. Достаточным будет промывание чаши мылом, но используя его, убедитесь, чтобы в состав не входили масла, отдушки и глицерин. Максимально подходит для дезинфекции DivaCup средство DivaWash, потому что оно разработано специально для гигиенического применения. Оно имеет сбалансированный уровень кислотности - pH 5,5, не вреден для организма и не оставляет на чаше разводов.

Кроме промывания, нелишним, после завершения менструального цикла, будет дезинфекция чаши в кипящей воде на протяжении 20 минут. Силиконовый материал, из которого изготовлена чаша DivaCup, отлично подходит для обработки высокой

температурой, поэтому не потеряет своих свойств и формы. Следите за тем, чтобы вода не выкипела: важно, чтобы чаша была полностью погружена, т.к. соприкосновение с металлическим покрытием кастрюли может повредить её поверхность. При обработке DivaCup нельзя допускать применение перекиси водорода, хлорной жидкости, спиртового раствора, ароматного и антибактериального мыла, а также других химических веществ, т.к. это может разрушить структуру чаши.

Не рекомендуется промывать DivaCup в посудомоечной или стиральной машинах, т.к. остатки моющих средств могут повредить чашу.

Под ободом DivaCup проделано 4 отверстия для плотного прилегания чаши к влагалищным стенкам. Чтобы не нарушать эту функцию капа, следует особенно внимательно следить за чистотой этих просветов. Если вы заметили, что они загрязнились, сделайте следующее: заполните чашу теплой водой, плотно накройте её рукой, переверните стеблем вверх и нажмите на чашу другой рукой, пока выходящая из отверстий вода полностью не прочистит их. Если остатки выделений в чаше высохли и сразу не могут быть вымыты, на несколько минут замочите DivaCup в теплой воде, после чего бережно прочистите щеточкой.

Возможность промывания DivaCup теми или иными моющими средствами обобщена в таблице:

Рекомендуется для прочищения	
Да	Нет
DivaWash	Уксус
Кипящая вода	Ароматизированное мыло
Мыло без дополнительных ингредиентов	Антибактериальное мыло
Перекись водорода (H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> )	
Отбеливатель	
Дезинфицирующий раствор	
Спирт	
Моющее средство на масляной основе	

При долговременном использовании DivaCup может потерять свой первоначальный цвет. Его можно частично восстановить, тщательно простерилизовав чашу. Но если цвет при этом не изменяется, не волнуйтесь – это не означает, что ваша чаша непригодна к использованию. С потерей цвета функциональность и качество DivaCup не уменьшается.

## КАК ХРАНИТЬ DivaCup (Дивакап)

Возможность использования в течение долгого времени зависит еще и от того, насколько соблюдается режим хранения менструальной чаши в период между менструациями. Когда выделения закончились, и вы скрупулезно прочистили DivaCup, чашу следует положить в специальную емкость для безопасного хранения. В комплект покупки DivaCup входит сумка, изготовленная из 100 % хлопка, что позволяет воздуху свободно циркулировать вокруг чаши.

Обратите внимание, что свойствам менструальной чаши противопоказано хранение её в вакуумном пространстве. Для лучшей сохранности чаши необходимо проветривание и испарение влаги с её поверхности. По этой причине не следует использовать пластиковые контейнеры и полиэтиленовые пакеты, которые сохраняют влажность чаши и соответственно способствуют развитию бактерий на ней. Храня DivaCup, выберите такое место, чтобы на чашу не попадали прямые солнечные лучи, т.к. ультрафиолет может повредить её.

## ЕСЛИ НУЖНО УКРОТИТЬ СТЕБЕЛЬ у DivaCup (Дивакап)

Может так случиться, что стебель DivaCup будет вызывать раздражение или зуд у входа во влагалище. Если при этом никакого другого дискомфорта, связанного с неправильным введением чаши, вы не отмечаете, лучшим выходом в такой ситуации будет укорачивание стебля. Делать это лучше всего в несколько этапов, чтобы не обрезать его слишком коротко. Это важно, т.к. недостаточная длина стебля может вызвать неудобство при извлечении чаши и потребовать больше времени. Для укорачивания ручки менструальной чаши отлично подойдут ножницы или острый нож.

Если ручка DivaCup вам абсолютно не требуется, то можете обрезать её совсем. Будьте аккуратны и внимательны, чтобы не повредить непосредственно чашу.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОТЕКАНИЙ DivaCup (Дивакап)

Самыми распространенными причинами протекания менструальных выделений являются чрезмерно маленький или чрезмерно большой размер чаши и неполное её раскрытие внутри влагалища. Поэтому чтобы не было протеканий, достаточно правильно определить размер, который вам подходит, и при использовании следовать инструкции.

## ТРУДНОСТИ С ИЗВЛЕЧЕНИЕМ

В основном, проблемы с извлечением менструальной чаши могут возникнуть из-за излишней напряженности влагалищных мышц. Поэтому даже если вы не можете удалить DivaCup, не паникуйте – у вас все получится.

Застрясть во влагалище или потеряться в организме DivaCup не может. Самое страшное, что может произойти – незначительное углубление чаши во влагалище. Но переживать по этому поводу не стоит, потому что вы сможете легко пододвинуть DivaCup к выходу. Для этого потужьтесь - плавно, но уверенно сокращайте вагинальные мышцы, выталкивая кап наружу. Через несколько таких движений вы сможете нащупать стебель чаши и спокойно извлечь её для очищения.

Чтобы уберечь себя от трудностей удаления DivaCup, не вводите его глубоко – довольно расположить её за несколько сантиметров от входа во влагалище.

Чтобы помочь вывести DivaCup, нажмите на его основание – таким образом влагалище наполнится воздухом, благодаря чему удаление менструальной чаши будет существенно облегчено.

Возьмите себе на заметку, что положение тела сидя на корточках сокращает длину влагалища и позволяет быстрее и проще вывести чашу наружу.

## ГДЕ КУПИТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ DivaCup (Дивакап)?

Приобрести менструальную чашу DivaCup (Дивакап) можно в нашем [интернет магазине](#)

. Прочитать [отзывы о менструальной чаше DivaCup \(Дивакап\)](#).