



Многие женщины, начав пользоваться менструальной чашей, пребывают в огромном восторге, а кто-то сразу разочаровывается в покупке, так и не освоив азы правильной установки чаши. Если вы относитесь ко второй категории покупательниц, не спешите расставаться со своей чашей. После прочтения этой статьи Вы сможете “укротить” свою чашу, она вам еще долго прослужит.

### ***Что может послужить причиной протекания менструальной чаши? Неправильно подобранный размер***

В большинстве своем чаши выпускаются в двух размерах S и L. Если подвести к общему знаменателю всю информацию от производителей, то S – это чаши для нерожавших женщин или до 30 лет со скудными выделениями, а L – чаши для рожавших женщин или старше 30 лет и с обильными выделениями.

Но это некие общие данные, при покупке следует ориентироваться только на индивидуальные особенности, потому что бывают миниатюрные женщины до 30 лет, нерожавшие и без обильных выделений – по всем параметрам для них подходит малый размер. Но по какой-то причине у них сильно ослаблены мышцы влагалища, и маленькая чашка не удерживается внутри и протекает. Поэтому, помимо основных критериев стоит еще учитывать наличие оперативных вмешательств на половые органы и образ жизни (наличие или отсутствие физической нагрузки). Если вы ведете сидячий образ жизни или перенесли оперативное вмешательство на половых органах (аборт в том числе), то для вас оптимальным выбором будет чашка размера

L  
, даже если вам меньше 30 и вы не рожали.

## Неправильно подобранная форма

Помимо размера важна и форма чаши. Это связано с индивидуальными особенностями расположения шейки матки и длины влагалища. При коротком влагалище лучше всего выбирать более короткие чаши. А вот при длинном влагалище – оптимальным вариантом будет каплевидная или вытянутая форма капы.

Длинная чаша при коротком влагалище помимо дискомфорта плохо раскрывается и у нее часто нарушается герметичность при смене положения тела или посещения туалета.

Приблизительно то же самое происходит и с небольшой чашой при длинном влагалище. Она «теряется». Ободок чаши устанавливается не там, где ему положено, а где-то посередине – этого достаточно, чтобы герметичность нарушалась всякий раз, когда женщина резко изменит положение тела или сходит в туалет.

## Неправильное введение

Женщины допускают много разных ошибок, в результате которых чаша не раскрывается ни при каких обстоятельствах. Не будем разбирать их все, а лучше по шагам подробно рассмотрим процесс правильного введения чаши, который не описывается в инструкции.

**Определить положение и высоту расположения шейки матки.** Сделать это не так сложно. Введя палец во влагалище, шейку можно нащупать как плотное гладкое образование с пятикопеечную монету. Она может быть немного загнута. У некоторых женщин она может быть смещена в правый или левый бок. Определить высоту расположения шейки лучше на этапе выбора чашки. Это позволяет понять насколько длинное у вас влагалище и выбрать подходящую по форме капу.

Если вы не можете дотянуться до шейки или это вызывает определенные трудности, значит, влагалище у вас длинное и чашку надо выбирать тоже длинную и каплевидную. Ну а если, вам без труда удалось нащупать шейку матки и она расположена близко ко входу во влагалище, значит ваш выбор – это короткие чаши и капы средней длины.

**Сложить чашку любым удобным для вас способом и ввести во влагалище широкой стороной** . Эта, казалось бы, простая фраза, написанная в инструкции, таит в себе еще несколько дополнительных манипуляций. На самом деле способов сложения очень много, и желательно перепробовать их все, чтобы найти комфортный именно для вас. Потому что бывает, что из-за неудобного способа сложения, женщина не может ввести на достаточную глубину чашу, и она раскрывается раньше времени или не раскрывается вовсе. Перед введением чаши также необходимо занять удобное положение, чтобы мышцы были расслаблены.

**Вводить чашку не прямо вверх, а вверх и немного под углом в направлении копчика.** Вернее в ту сторону, где расположена шейка матки. Чашка должна располагаться сразу под шейкой или непосредственно на нее надеваться. А так как большинство женщин имеет небольшой загиб шейки матки, то важно вводить капу не прямо, а под небольшим углом в ту сторону, куда шейка матки смещена. Это обеспечит правильную постановку чаши, легкое раскрытие чаши и ее плотное прилегание к стенкам. Зная на какой высоте расположена шейка матки, вы легко сможете ввести чашу на необходимую глубину и под правильным углом и тем самым закрыть чашей вход в шейку матки.

**Проверить □ раскрытие чашки.** Если все сделать правильно, чашка раскроется сразу. Проверить это можно проведя пальцем по ее основанию – оно должно принять круглую, на крайний случай овальную форму. Если этого не произошло, необходимо, ухватив чашу за основание прокрутить ее вокруг своей оси, тогда она раскроется.

**Немного подождать, принять душ или использовать ежедневную прокладку в первые полчаса после введения чаши.** Часто после введения чапы, первые 5-30 минут могут наблюдаться невыраженные выделения. Это связано с тем, что на стенках влагалища остается некоторое количество крови, которое должно стечь.

### **Закупорка отверстий**

Во время очистки чаши стоит уделить внимание отверстиям. Их закупорка препятствует образованию плотного прилегания чаши, и чаша не устанавливается плотно к стенкам влагалища, в результате чего она может подтекать.

## Смещение капы

Некоторые женщины жалуются на утренние протекания или протекания после дефекации. Во втором случае все понятно. Капа может сместиться, особенно при запорах, а вот утренние протекания чаще возникают у более упругих чашек по следующей причине. За ночь, если женщина спит в одном и том же положении, чаша может принять определенную форму, а утром при резком подъеме не успевает выровняться, из-за этого чаша может сместиться и возникает протекание. Такого не наблюдается у более мягких чаш.

Мы надеемся, что наши советы вам помогли, и теперь вы с удовольствием будете пользоваться чашами, радуясь их комфорту.

Перейти в [интернет-магазин.](#)

<https://www.menstrual-cup.ru/>