

Средство гигиены : менструальная чаша, правильное использование капы

Перед первым использованием капу необходимо **стерилизовать** – для этого капу нужно прокипятить в воде около 3-5 минут. При этом желательно, чтобы вода, в которую опускается капа, прокипела до этого около минуты. Убедитесь, что [менструальная чаша](#) полностью погружена в кипящую воду в течение всего времени стерилизации.

Если у Вас нет возможности **стерилизовать капу** или по каким - либо причинам, Вы можете воспользоваться [стерилизационными таблетками Milton](#), которые используются без кипячения. Эти таблетки за 15 минут убивают все бактерии, вирусы и споры.

Инструкция по введению

1. Тщательно вымойте руки
2. Чтобы облегчить введение, используйте обычную воду или гель-смазку на водной основе
3. Сложите капу 2 раза (см. [методы вставки капы](#))
4. Введите капу во влагалище в сложенном виде
5. При правильном введении капа сама раскроется во влагалище

Внимание! Очень важно, чтобы вы находились в расслабленном состоянии. Кроме того, мы рекомендуем первый раз вводить капу не во время менструации. Это даст Вам

возможность найти наиболее удобное для Вас положение, которое поможет Вам избежать чувства дискомфорта в дальнейшем.

Инструкция по извлечению

1. Нашупайте основание менструальной чаши. Не тяните!
2. Нажмите на дно капы сбоку, чтобы нарушить вакуумный эффект
3. Большим и указательным пальцем захватите капу с двух сторон
4. После исчезновения вакуумного эффекта Вы можете извлечь капу легко и комфортно

После опорожнения менструальная чаша должна быть промыта холодной проточной водой без использования мыла (холодная вода помогает смыть кровь, в то время как горячая ее сворачивает). Возможно дополнительное (но не обязательное) использование нейтрального мыла без отдушки. После этого Вы можете вновь **простерилизовать капу**

в горячей воде в течение 3-5 минут или же использовать специальные таблетки для стерилизации, которые позволяют стерилизовать капу в холодной воде. Ваш выбор зависит от ситуации.

Ежемесячно: после окончания критических дней **капу** необходимо **стерилизовать** таким же образом, как и перед первым использованием.

Хранить капу

рекомендуется в небольшой

[сумочке из хлопчатобумажной ткани](#)

, которая обычно поставляется с ней в комплекте. Никогда не храните вашу капу в полиэтиленовом пакете или в герметичном контейнере. Кроме того, не рекомендуется подвергать капу воздействию прямых солнечных лучей.

Как часто нужно мыть капу?

Как часто нужно мыть капу, каждая женщина решает сама, принимая во внимание количество выделений во время месячных. Обычно производители предлагают

опорожнять капу не чаще 1 раза в 2 часа. **При этом не рекомендуется оставлять капу без опорожнения дольше, чем на 10 часов!**

Как понять, что кап подлежит замене?

Трудно определить точные **сроки замены каждой капы** – ведь Вы можете пользоваться одной капой в течение очень долгого времени. Силикон имеет длительный срок службы и, в случае соблюдения всех правил эксплуатации капы, чаша может прослужить Вам около 10 лет. В случае, если в организме женщины произошли изменения - например, имели место роды - женщина может [заказать себе еще одну капу](#) другого размера.

Внимание! Капа не является контрацептивом! Используйте капу по назначению!

[Если у Вас остались вопросы, задайте их здесь!](#)

Общие вопросы и ответы можно найти на странице [часто задаваемых вопросов](#) .

Как вводить менструальную чашу

C-образный. Идеально подходит для начинающих пользователей

menstrual-cup.ru



Важно помнить, что перед использованием необходимо тщательно вымыть руки и саму чашку. Также важно помнить, что чашку необходимо использовать только для менструации.

7-образный (в форме цифры 7). Удобный и эффективный

menstrual-cup.ru



1. Сожмите верхние края чапы, затем опустите одну сторону вниз таким образом, чтобы края чапы были плотно прижаты

2. Сложите края капы еще раз

Введите капу во влагалище. При этом, когда капа начнет разворачиваться внутри, возможен легкий шум. Чтобы убедиться, что дно капы находится достаточно высоко, необходимо коснуться его рукой.

Punch Down. Технический. Для продвинутых пользователей



1. Вогните край капы

2. Сведите края разреза в этой точке, уменьшив диаметр капы

3. Капа готова к введению. Небольшой диаметр обода капы поддерживается за счет давления пальцев.

Введите капу во влагалище. При этом, когда менструальная чаша начнет разворачиваться внутри, возможен легкий шум. Чтобы убедиться, что дно капы находится достаточно высоко, необходимо коснуться его рукой и убедиться, что на нем нет складок.

[Перейти в интернет-магазин для заказа капы »»»](#)

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